ခြင်အန္တရာယ် ကာကွယ်ရန်မှာ

- အိမ်တွင်း အိမ်ပြင် သန့်ရှင်းခြင်း။
- ခန္ဓာကိုယ်တွင် ခြင်းမကိုက်နိုင်သော ခြင်ဆေးဖျန်းခြင်း။
- ခြင်ဆေးခွေထွန်းခြင်း။
- ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်အသုံးပြုခြင်း။
- အိမ်တွင်းအိမ်ပြင် ခြင်ဆေးဖြန်းခြင်း။

မကူးစက်နိုင်ပါ

- ငှက်ဖျားရောဂါသည် စိမ့်စမ်းရေသောက်ခြင်း၊ စိမ့်စမ်းရေချိုးခြင်း။
- ငှက်ပျောသီးစားခြင်း၊ သဘော်သီးစသည်များ စားသောက်ခြင်း ကြောင့် လုံးဝမကူးစက်နိုင်ပါ။

ငှက်ဖျားရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေရှိသူများ

- သစ်ခုတ်လုပ်သားများ၊ မိုင်းလုပ်သားများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်၊ ကလေးများ။

တာရှည်ခံ ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်၏ အားသာချက်

- စနစ်တကျသုံးစွဲပါက ကာကွယ်မှုမြင့်မားသည်။
- သေနှုန်းကို ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းထက် ပိုလျော့စေပါသည်။
- ရေရှည်အသုံးခံပါသည်။
- ခရီးသွားစဉ်အသုံးပြုနိုင်သည်။
- တာရှည်ခံဆေးစိမ်ခြင်ထောင်သည် ၃ နှစ် မှ ၅ နှစ် ထိ သုံးစွဲနိုင်ပြီး အကြိမ် ၂၀ လျော်နိုင်သည်။

ဆေးစိမ်ထားသော ခြင်ထောင်သည် အသုံးပြုရန် အသင့်ဖြစ်သည်။

- ခြင်များကို တွန်းလှန်သေစေနိုင်ပြီး မိသားစုတစ်စုလုံး အန္တရာယ်ကင်းစွာ အသုံးပြုနိုင်သည်။

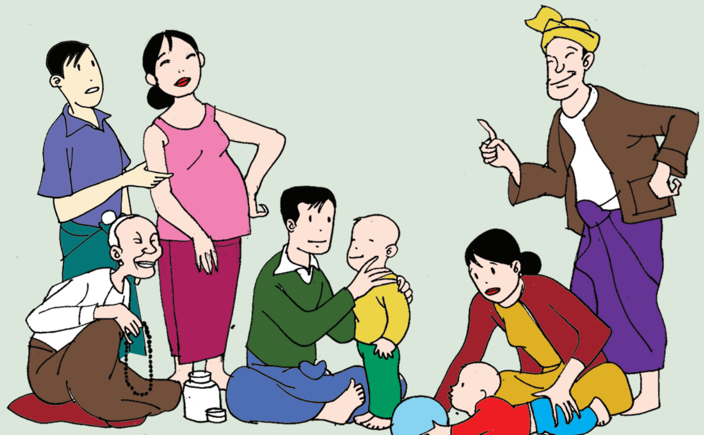
ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်အသုံးပြုနည်း

- ပထမဆုံးအကြိမ် အသုံးမပြုမီ ၂၄ နာရီ တစ်ရက်ခန့် လေသလပ်ခံထားရမည်။
- ခြင်ထောင်ကို အသုံးပြုသည့်အခါ ကြမ်းပြင်သို့ သေချာထိစေရန် (သို့မဟုတ်) မွေ့ရာအောက်၌ ခေါက်သိမ်းထားရန် လိုသည်။
- ခြင်ထောင်ကို ဆပ်ပြာအသုံးပြုပြီး နူးညံ့စွာ လျှော်ဖွပ်နိုင်ပြီး လျှော်ဖွပ်သည့်ရက်စွဲနှင့် အကြိမ်ကို မှတ်သားထားရန် လိုအပ်သည်။
- လျှော်ဖွပ်ပြီးသည့်အခါ နေရိပ်တွင်တွဲလောင်းချ၍အခြောက်ခံရမည်။

မြန်မာနိုင်ငံကြက်ခြေနီအသင်း
Myanmar Red Cross Society

INTERNATIONAL FEDERATION OF RED CROSS AND RED CRESCENT SOCIETIES

ငှက်ဖျားရောဂါအကြောင်း



မြန်မာနိုင်ငံကြက်ခြေနီအသင်းနှင့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာကြက်ခြေနီနှင့်လခြမ်းနီအသင်းများဖက်ဒရေးရှင်းတို့မှ ပူးပေါင်းထုတ်ဝေသည်။

သာမန် ငှက်ဖျားရောဂါ လက္ခဏာများ

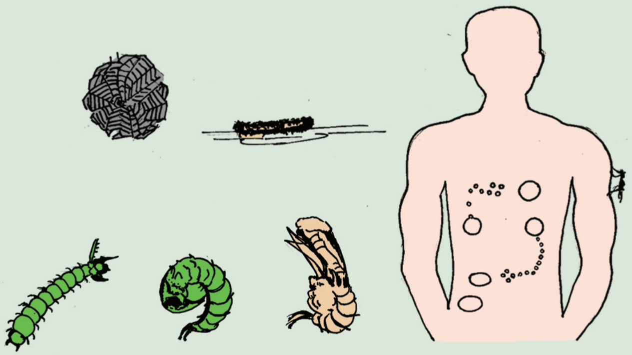
- ချမ်းတုန်ဖျားခြင်း
- ပြီးနောက် ကိုယ်ပူလာခြင်း
- ချွေးထွက်ပြီး ကိုယ်ပူကျသွားခြင်း
- ခေါင်းကိုက်လာခြင်း

သတိပြုရန်

- **ချမ်းတုန်ဖျားတိုင်း ငှက်ဖျားမဟုတ်ပါ။**
- **တခြားရောဂါများကြောင့်လည်း ချမ်းတုန်ဖျားနိုင်ပါသည်။**

ငှက်ဖျားရောဂါပိုး

- ငှက်ဖျားရောဂါသည် ပလတ်စ်မိုဒီယမ်
- ကပ်ပါးပိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားသည်။
- လူ၌ဖြစ်ပွားသော ပလတ်စ်မိုဒီယမ် ကပ်ပါးပိုး ၄ မျိုးရှိသည်။

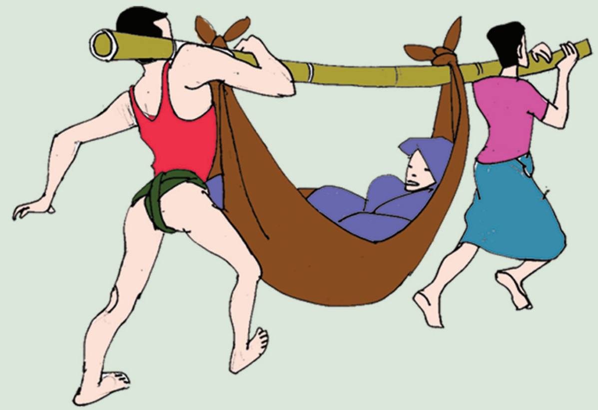


ပြင်းထန်သည့် ငှက်ဖျားရောဂါလက္ခဏာများ

ငှက်ဖျားလူနာတွင် အောက်ပါလက္ခဏာများ တစ်ခုခုရှိလျှင် ဆေးရုံသို့ အမြန်ဆုံးပို့ပါ။

- ကယောင်ကတမ်းပြောလျှင်၊
- သတိမေ့လျှင်၊ တက်လျှင်၊ မကြာခဏအန်လျှင်၊
- ဆီးအမည်းရောင်သွားလျှင်၊ ဆီးနည်းလျှင်၊ ဆီးလုံးဝမသွားလျှင်၊
- နှာခေါင်း၊ သွားဖုံးနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့မှ သွေးယိုထွက်လျှင်၊
- ကိုယ်ပူကြီးလျှင်၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအရည်ခန်းခြောက်လျှင်၊ (မျက်တွင်းကျလျှင်)
- ဖြူဖပ်ဖြူရော်ဖြစ်လျှင် (သွေးအားနည်းလျှင်)
- မထိုင်နိုင်၊ လမ်းမလျှောက်နိုင်လျှင် စသည်တို့သည် ပြင်ထန်သည့် ငှက်ဖျား ရောဂါလက္ခဏာများဖြစ်ပါသည်။

- အသက်အရွယ် မရွေး၊ ကျား/မ မရွေး ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။
- ငှက်ဖျားရောဂါတစ်ခါမျှ မဖြစ်ဘူးသူများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ၊ ကလေးငယ်များတွင် ဖြစ်ပွားပါက ရောဂါပိုမိုပြင်းထန်နိုင်ပါသည်။



**မြန်မာနိုင်ငံတွင် ငှက်ဖျားကြောင့် အသေများခြင်းသည်
ရောဂါပြင်းထန်ပြီး
ဆေးရုံအရောက်နောက်ကျခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။
ဆေးရုံသို့ စောစီးစွာရောက်လျှင် ရောဂါပြင်းထန်သော်လည်း
အသက်ရှင်နိုင်သည်။**

ငှက်ဖျားရောဂါသည် ကုသ၍ ပျောက်ကင်းပါသလား

- ငှက်ဖျားရောဂါဖြစ်လျှင် ဆေးကုသမှုခံယူပါ။
- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများမှ ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း ဆေးကို အတိအကျ သောက်ပါ။
- ငှက်ဖျားရောဂါသည် ကုသ၍ ပျောက်ကင်းပါသည်။