



ဇူလိုင်လမှ စက်တင်ဘာလအထိ မိုးကာလများသည် မြန်မာနိုင်ငံအတွက် တုပ်ကွေးအဖြစ်များသော ရာသီချိန်ဖြစ်ပါသည်။ ရာသီအချိန်မှီ ရောဂါ ကာကွယ်ရေး၊ ရောဂါရှာဖွေရေးနှင့် ကုသရေးတို့ ပြုလုပ်နိုင်ရန်အတွက် လိုအပ်သော ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်မှာ အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ အောက်ဖော်ပြပါ လွယ်ကူစွာရှင်းသည့် တုပ်ကွေးရောဂါနှင့် ပတ်သက်သော အကြောင်းအရာများကို မျှဝေလိုပါသည်။

ရာသီတုပ်ကွေးဆိုသည်မှာ

- တစ်ကမ္ဘာလုံးအနှံ့ ရောက်ရှိနိုင်သော ရာသီတုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်ရောဂါပိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားတတ်သော ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။
- ၎င်းဗိုင်းရပ်ရောဂါပိုးများသည် လူတစ်ဦးမှ အခြားတစ်ဦးသို့ အမှုန်အမွှား (Droplet) မှတစ်ဆင့် ကူးစက်ပျံ့နှံ့နိုင်ပါသည်။

ရာသီတုပ်ကွေးကို ဖြစ်ပွားစေသော ဗိုင်းရပ်ရောဂါပိုးများမှာ

- ရာသီတုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်ပိုး အမျိုးအစား A, B, C, D ဟူ၍ လေးမျိုးရှိပါသည်။
- ရာသီတုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်ပိုး A နှင့် B သည် တစ်ကမ္ဘာလုံးအနှံ့ ပျံ့နှံ့လျက်ရှိပြီး ကပ်ရောဂါအသွင် ရာသီတုပ်ကွေးများကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။

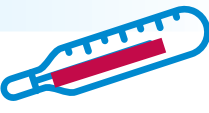
ရာသီတုပ်ကွေးနှင့် ပတ်သက်သော သိထားသင့်သည့် ယေဘုယျအချက်အလက်များမှာ

- ရာသီတုပ်ကွေး ဗိုင်းရပ်ပိုးသည် တစ်ကမ္ဘာလုံးသို့ ရောက်ရှိနိုင်ပြီး မည်သည့် အသက်အရွယ်တွင်မဆို ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။
- အောက်ဖော်ပြပါ လူအုပ်စုများမှာ ရောဂါကူးစက်ခံရလျှင် ပိုမို၍ ပြင်းထန်သော (သို့) နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများ သက်ရောက်လွယ်သောသူများ ဖြစ်ပါသည်။
 - ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ
 - ၅ နှစ်အောက်ကလေးများ
 - သက်ကြီးရွယ်အိုများ
 - နာတာရှည်ရောဂါရှိသူများ
 - ခုခံအားနည်းနေသောသူများ



- ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါသည် သမပိုင်းရာသီဥတုရှိသော တိုင်းပြည်များတွင် ဆောင်းတွင်းကာလတွင်သာ ရောဂါပျံ့နှံ့လေ့ရှိပြီး၊ အပူပိုင်းဒေသ တိုင်းပြည်များတွင်မူ တစ်နှစ်ပတ်လုံး ဖြစ်လေ့ရှိပါသည်။ ထိုအပူပိုင်းဒေသများတွင် အချိန်ကာလ ပုံမှန်မရှိသော ကပ်ရောဂါအသွင် ရာသီတုပ်ကွေးများလည်း ဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။
- ရာသီတုပ်ကွေးသည် ပြင်းထန်သော ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး ပြဿနာတစ်ရပ်ဖြစ်ပြီး ရောဂါဖြစ်လွယ်သောလူများတွင် အပြင်းအထန် နေမကောင်းဖြစ်ခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်းတို့ ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။
- ရာသီတုပ်ကွေး ဖြစ်ပွားမှုများပါက ကုန်ထုတ်လုပ်မှုစွမ်းအားများဆုံးရှုံးပြီး စီးပွားရေးကျဆင်းလာနိုင်သည့်အပြင် ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများအတွက်လည်း ဝန်ထုတ်ဝန်ပိုး ဖြစ်စေပါသည်။
- ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ ကုသရန်အတွက် ဆေးများရှိပါသည်။ သို့ရာတွင် ဆေးယဉ်ပါးမှုများလည်း ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။

ရာသီတုပ်ကွေးဖြစ်ပွားလျှင် အောက်ပါရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားရနိုင်ပါသည်။



- အဖျားရှိခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်း (အဖျားအားဖြင့် ချောင်းမြောက်ဆိုးခြင်း)
- လည်ချောင်းနာခြင်း
- ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း
- ရောဂါကူးစက်သည့်အချိန်မှ ရောဂါလက္ခဏာများ စတင်ခံစားရသည့် အချိန်ကာလမှာ နှစ်ရက်ခန့် ဖြစ်သော်လည်း တစ်ရက် မှ လေးရက်အတွင်းလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။



ရာသီတုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံခြင်း

- ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်းသည် ရာသီတုပ်ကွေး ဖြစ်ပွားမှုကို ထိရောက်စွာ ကာကွယ်ပေးနိုင်ရုံမက ဖြစ်ပွားပါကလည်း ရောဂါပြင်းထန်မှုကို လျော့ချပေးနိုင်ပါသည်။
- တုပ်ကွေးရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများသက်ရောက် လွယ်သော လူများ၊ ၎င်းတို့နှင့် အတူနေထိုင်သူများ၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအတွက် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် လွန်စွာအရေးပါသည်။
- ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့သည် နှစ်စဉ်ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံခြင်းကို အောက်ပါအတိုင်း အကြံပြုပါသည်။
 - ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ (မည်သည့်ကိုယ်ဝန်ရက်သတ္တပတ်မဆို)
 - ၆ လမှ ၅ နှစ် အရွယ်ထိ ကလေးများ
 - သက်ကြီးရွယ်အိုများ (၆၅ နှစ်အထက်)
 - နာတာရှည်ရောဂါရှိသူများ
 - ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ
- ကာကွယ်ဆေးအတွက် အသုံးပြုသော ဗိုင်းရပ်ပိုး အမျိုးအစားနှင့် လက်ရှိ ဖြစ်ပွားနေသော တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်ပိုး အမျိုးအစားတို့ အသွင်အပြင် တူညီ (Match) ပါက ကာကွယ်ဆေးသည် ကောင်းစွာ ထိရောက်မှု ရှိနိုင်ပါသည်။
- ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့သည် ထိရောက်မှုအားကောင်းသော ရာသီတုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေးများကို နှစ်စဉ်ထုတ်လုပ်နိုင်ရန်အတွက် ကမ္ဘာ့အနှံ့ ဖြစ်ပွားလျက်ရှိသော ဗိုင်းရပ်ပိုး အမျိုးအစားများကို ကမ္ဘာတဝှမ်းတွင် စဉ်ဆက်မပြတ် စောင့်ကြည့်လေ့လာလျက်ရှိပါသည်။

တိရစ္ဆာန်မှတစ်ဆင့် လူကိုကူးစက်တတ်သော တုပ်ကွေးရောဂါ (Zoonotic influenza)

- ၎င်းရောဂါမှာ တိရစ္ဆာန်များ၊ ငှက်များနှင့် လူများတွင် တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ် ရောဂါပိုးများကြောင့် ဖြစ်ပွားတတ်သော ရောဂါအမျိုးအစားဖြစ်ပါသည်။
- ခံစားရသည့် ရောဂါလက္ခဏာများမှာ ရာသီတုပ်ကွေးနှင့် ဆင်တူသဖြင့် ခွဲခြားနိုင်ရန် ခက်ခဲပါသည်။
- သို့သော် လူနာတွင် ကြက်၊ ဝက် တိရစ္ဆာန် မွေးမြူရေးခြံများနှင့် ထိတွေ့မှု ရှိခဲ့ခြင်းသည် ၎င်းတုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွားနေနိုင်ကြောင်း သံသယဖြစ်ရန် အရေးကြီးဆုံးအချက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။
- ယခု ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ကြက်၊ ဝက်နှင့် အခြားတိရစ္ဆာန်များတွင် ဖြစ်ပွားသော တုပ်ကွေးသည် နောင်တစ်ချိန်တွင် ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါ (Pandemic) ဗိုင်းရပ် ဖြစ်ပေါ်နိုင်ချေရှိ မရှိမှာ မသေချာပေ။
- သို့ဖြစ်ပါ၍ လူနှင့် တိရစ္ဆာန် ကဏ္ဍနှစ်ရပ်လုံးတွင် တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်ပိုးများကို စဉ်ဆက်မပြတ် စောင့်ကြည့်လေ့လာရန်မှာ အလွန်လိုအပ်ပါသည်။



ရာသီတုပ်ကွေး ပျံ့ပွားပုံမှာ

- ရာသီတုပ်ကွေး ရောဂါသည် လူထူထပ်သောနေရာများတွင် လွယ်ကူစွာနှင့် လျင်မြန်စွာ ပျံ့ပွားတတ်ပါသည်။
- ရာသီတုပ်ကွေး ရောဂါသည် အမှုန်အမွှား (Droplet) မှ တဆင့် ကူးစက်သည်။ လေထဲတွင် ပျံ့နှံ့နေသောအရာ (Airborne) မှ ကူးစက်ခြင်း မဟုတ်သည့်အပြင် အလွန်ပြင်းထန်သော ရောဂါ (Highly Pathogenic) လည်း မဟုတ်ပါ။
- ရာသီတုပ်ကွေး ဖြစ်ပွားနေသူတစ်ဦး ချောင်းဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် နှာချေခြင်း ပြုလုပ်လိုက်သောအခါ ၎င်းထံမှထွက်လာသော အမှုန်အမွှား (Droplet) နှင့်အတူ ဗိုင်းရပ်ပိုးများ လေထဲသို့ တစ်မိတာအတွင်း ပျံ့နှံ့သွားပြီး အနီးဝန်းကျင်မှ ထိုအမှုန်အမွှား (Droplet) များကိုရှူမိသော အခြားသူ တစ်ယောက်ထံသို့ လျင်မြန်စွာ ကူးစက်သွားနိုင်ပါသည်။
- ရောဂါပိုး ကပ်ငြိနေသော လက်မှလည်း ပျံ့ပွားနိုင်ပါသည်။
- သို့ပါ၍ မကြာခဏ လက်ကို ဆပ်ပြာ၊ ရေတို့ဖြင့် ဆေးခြင်း၊ ရောဂါပိုးကပ်တွယ်နေနိုင်သော မျက်နှာပြင်များကို သန့်ရှင်းစေခြင်းတို့သည် ရောဂါကာကွယ်ခြင်းတွင် များစွာ အရေးပါလှသည်။

ရာသီတုပ်ကွေးကာကွယ်နိုင်ရန် အကြံပြုချက်များ



နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးလျှင် မိမိနှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို မိမိ၏တံတောင်ဆစ် (သို့) လက်မောင်းနှင့် ပိတ်၍ ဆိုးပါ (ပုံတွင်ညွှန်ပြထားသည်အတိုင်း)။ သို့မဟုတ် တစ်ရှူးစက္ကူဖြင့် မိမိနှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်တို့ကို လုံအောင်ပိတ်၍ ဆိုးပါ။ ထို့နောက် အသုံးပြုပြီးသား တစ်ရှူးစက္ကူကို သေချာစွာ စွန့်ပစ်၍ မိမိလက်ကို ဆပ်ပြာ၊ ရေတို့ဖြင့် သေချာစွာ ဆေးကြောပါ။

အာဟာရရှိသော အစားအစာများကို စားသုံးပါ။ ရေများများသောက်ပါ။



မိမိလက်ကို ဆပ်ပြာ၊ ရေတို့ဖြင့် မကြာခဏ သေချာစွာ ဆေးကြောပါ။

ကောင်းစွာ အနားယူပါ။ မပြင်းထန်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို ပြုလုပ်ပါ။



မိမိတွင် အထက်ပါ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားနေရသည်ဟု သံသယရှိပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများထံတွင် အကြံဉာဏ် တောင်းယူ၍ စောင့်ရှောက်မှုခံယူပါ။

For more information please visit WHO website:
[http://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/influenza-\(seasonal\)](http://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/influenza-(seasonal))