

ငှက်ဖျားရောဂါ ကူးစက်ခြင်းကို သင် မည်ကဲ့သို့ ကာကွယ်နိုင်မည်နည်း။



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

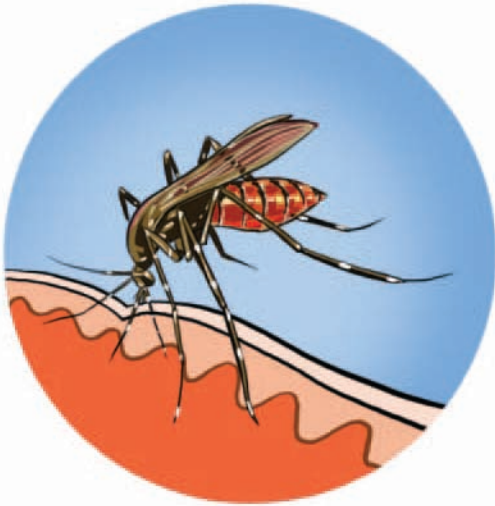
MID-BCC



AED မှ ဖြူဝါသည့်။ စွန့်လှူ၊ ၂၀၁၁ ခုနှစ်။



ငှက်ဖျားရောဂါဆိုသည်မှာအဘယ်နည်း။
မည်ကဲ့သို့ ကူးစက်နိုင်သနည်း။



ငှက်ဖျားရောဂါဆိုသည်မှာ ခြင်္သေ့တစ်ဆင့် ကူးစက်ပျံ့ပွားတတ်သော အသက် အန္တရာယ်ရှိသည့် သွေးရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်သော ခြင်္သေ့ ကိုက်ခံခြင်းအားဖြင့် ရောဂါကူးစက်စေနိုင်ပါသည်။

ငှက်ဖျားရောဂါမည်ကဲ့သို့ ကူးစက်နိုင်ပါသနည်း။

ညအချိန်တွင် ခြင်္သေ့များ တစ်နေရာမှတစ်နေရာသို့ ပျံသန်းသွားလာလျက် သွေးစုပ်ယူခြင်းဖြင့် ငှက်ဖျားရောဂါကို ကူးစက်ပျံ့ပွားစေပါသည်။ ခြင်္သေ့များသည် လှုပ်ရှားမှုမရှိသော ခန္ဓာကိုယ်များကို ပို၍နှစ်သက်သည်။ အထူးသဖြင့် ညနေ/ညပိုင်း



များတွင် အကာအကွယ်မရှိဘဲ အိပ်တပ်သူများ၌ ငှက်ဖျားရောဂါ ပို၍ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ငှက်ဖျားရောဂါ၏ လက္ခဏာများ။

လူတစ်ယောက်တွင် ငှက်ဖျားရောဂါ ရှိ/မရှိ သင် မည်သို့ သိနိုင်ပါမည်နည်း။

အဖျားကြီး(ကိုယ်ပူခြင်း)ပြီး ခိုက်ခိုက်တုံ့ချမ်းနေခြင်း၊ ချွေးစေးများထွက်ခြင်း၊
နေ့စဉ်ပုံမှန် အဖျားတက်ခြင်း တို့သည် ငှက်ဖျားရောဂါ၏လက္ခဏာများဖြစ်သည်။



ဖျားလား



ခိုက်ခိုက်တုံ့ချမ်းလား



ချွေးစေးများထွက်ခြင်း

မည်သို့သောသူများတွင် ငှက်ဖျားရောဂါ ပို၍ဖြစ်နိုင်ပါသနည်း။

မည်သူမဆို ငှက်ဖျားရောဂါ ကူးစက်ခြင်းခံရနိုင်ပါသည်။

အထူးသဖြင့် အောက်ဖော်ပြပါ ပုဂ္ဂိုလ်များတွင် ပိုမိုဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

ငှက်ဖျားရောဂါအဖြစ်များသော မြန်မာပြည်အတွင်းရှိဒေသများမှ ပြန်လာကြ သော အလုပ်သမားများ



သစ်တောတွင်း နေထိုင်သော(သို့) အလုပ်လုပ်သူများ



ငှက်ဖျားရောဂါသည် အောက်ဖော်ပြပါ ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် အထူးအန္တရာယ် ရှိသည်။
ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ ကလေးငယ်များ

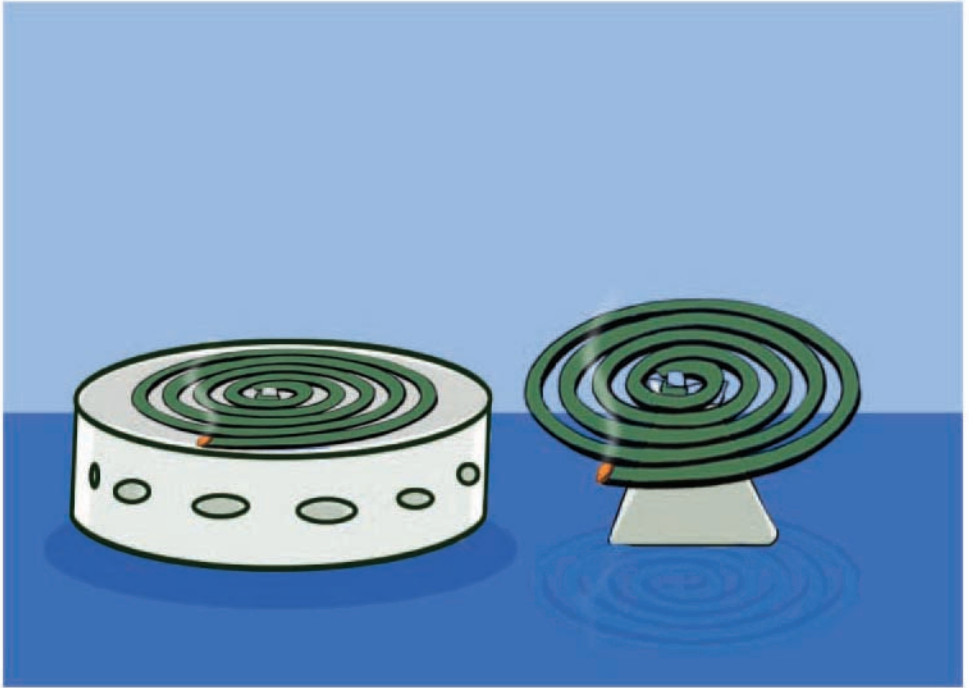


ငှက်ဖျားရောဂါ ကူးစက်ခြင်းကို သင် မည်ကဲ့သို့ ကာကွယ်နိုင်မည်နည်း။

ငှက်ဖျားရောဂါ ကူးစက်ခံရခြင်း မရှိနိုင်ရန် အလွယ်ဆုံးနည်းလမ်းမှာ မိမိကိုယ်ကို ညအချိန်တွင် ခြင်္ကိုက်ခံရမှု မရှိစေရန် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ခြင်္ကိုက်ခံရမှု မရှိစေရန် ခြင်္ထောင်နှင့်အိပ်ပါ။







သစ်တောထဲတွင် အိပ်ပါက ရှည်သောအဝတ်များ (အင်္ကျီရှည်၊ ဘောင်းဘီရှည်)ကို ဝတ်အိပ်ပါ။



အကယ်၍ ခြင်ထောင်မရှိပါက ညအချိန် အလုပ်လုပ်/အိပ်သည့်အခါ ခြင်ဆေးကို အသုံးပြုပါ။

အကယ်၍ လူတစ်ယောက်တွင် ငှက်ဖျားရောဂါ ဖြစ်နေသည်ကို
သင်တွေ့ရှိပါက မည်ကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်မည်နည်း။

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် တိုင်ပင်ပါ။ သွေးစစ်ပါ။

ပို၍သေချာမှုရှိစေရန် ဆေးစစ်မှု ခံယူပါ။

ဆေးစစ်ခြင်းသည် အခမဲ့ဖြစ်သည်။

ဆေးစစ်ခြင်းသည်

လွယ်ကူသည့်အပြင်

ဆေးစစ်ချက်မှတစ်ဆင့် ပြဿနာများ၏ ရင်းမြစ်ကို အမြန်ဆုံးသိရှိနိုင်သည်။



ငှက်ဖျားရောဂါရှင်တစ်ဦးအနေဖြင့် မည်ကဲ့သို့ ဆေးကုသမှုကို ခံယူနိုင်ပါသနည်း။

အကယ်၍ အချိန်စောပြီး ရောဂါလက္ခဏာများတွေ ရှိခဲ့ပါက လွယ်ကူစွာ ဆေးကုသမှု ခံယူနိုင်ပါသည်။

ကုသရန်ဆေးများကို ကျန်းမာရေးဆေးခန်းတွင် ရယူနိုင်ပါသည်။

ဆေးကုသခံယူမှု အချက်အားလုံးကို လုပ်ရပါမည်။

ကုသခံယူမှု ပြီးဆုံးသည်အထိ ပြန်လည်ဆေးစစ်ရန် ခေါ်ယူသောနေ့များ၌ ဆေးခန်းသို့ မှန်မှန်သွားရပါမည်။

ကုသခံယူမှု အမြန်ဆုံးပြီးမှသာ မိမိလုပ်ငန်းခွင်သို့ အမြန်ဆုံးပြန်၍ အလုပ် လုပ်နိုင်ပါမည်။

လူတိုင်းပျော်ရွှင်နိုင်မည်။



အချက်အလက်များ ရရှိရန် မည်သူ့ကို မေးရမည်နည်း။
 မည်သည့်နေရာများတွင် အချက်အလက်များ ရယူနိုင်မည်နည်း။



ဝန်ထမ်းများ၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၊ ဆရာဝန်/သူနာပြုဆရာမများ၊ ငှက်ဖျားရောဂါ
 ကုသရေးဝန်ထမ်းများ။ ဆေးခန်း

အကယ်၍ သင်ကိုယ်တိုင် (သို့) သင်နှင့်သိကျွမ်းသူ တစ်ဦးဦးတွင် ငှက်ဖျား ရောဂါရှိသည်ဟု
 သံသယရှိပါက အထက်ဖော်ပြပါ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဦးထံ အမြန်ဆုံး အကြံဉာဏ် တောင်းခံပါ။

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ ပုဂ္ဂိုလ်ချင်း တွေ့ဆုံဆက်ဆံမှုအရည်အချင်း အတိုချုပ်

အကယ်၍ လူတစ်ယောက်တွင် ၎င်းတို့ဖွားမြင်ရာနေရာရှိသည်ဟု သင် သယံရီခွဲသော်

နေမကောင်းတာ ဘယ်လောက်ကြာပြီလဲ? ဘယ်လို လက္ခဏာမျိုးလဲ?

ဖျားလား? ခိုက်ခိုက်တုံ့ချမ်းလား? ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲသလား?

လွန်ခဲ့တဲ့ရက် အနည်းငယ်အတွင်း ဘယ်တွေ သွားခဲ့သေးလဲ?

သစ်တောထဲကိုသွားပြီး အလုပ်လုပ်ခဲ့သလား?

မြန်မာနိုင်ငံက အရေရက်ပိုင်းအတွင်း ပြန်လာခဲ့သလား?

ထိုသူအား ၎င်းတို့ဖွားမြင်ရာနေရာက ဆေးစစ်ရန် နားချပါ။

ထိုသူသိရန် လိုသည်မှာ

အခမဲ့ဆေးစစ်နိုင်သည်။ အချိန်မြန်မြန်နှင့် ပြီးနိုင်သည်။

အကယ်၍ထိုသူတွင် ၎င်းတို့ဖွားမြင်ရာနေရာမှ တွေ့ရှိခဲ့ပါက ဆေးကုသခြင်းဖြင့် အမြန်ဆုံး ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။

ထိုသူတွင် စဉ်းစားရမည့်အချက်များ (သို့) မေးခွန်းများ ရှိ/မရှိကို မေးပါ။

ထိုအချက် (သို့) မေးခွန်းများကို သင် နားလည်ရန် အရေးကြီးသည်။

ထိုအချက် (သို့) မေးခွန်းများကို ပြန်မေးပြီး သေချာစွာ သဘောပေါက်ရန် အရေးကြီးသည်။

အဖြေကို မိမိသိပါက ဖြေပါ။ စာအုပ်ငယ်များ အသုံးပြုပါ။ အကယ်၍ မသိခဲ့ပါက မသိကြောင်းကို ပြောပါ။

လိုအပ်သည့်အဖြေကို ကြိုးစားပြောပြမည်ဟု ပြောပါ။

သူတို့အား ကျန်းမာရေးဆေးခန်းသို့ သွားရောက်၍ စစ်ဆေးကုသမှုခံယူရန် ညွှန်ပြပါ။