နေရာဒေသအနှံ့ပြန့်နှံ့ဖြစ်ပွား သောကပ်တုပ်ကွေးရောဂါ

လူအများအဘယ်အရာကိုသိသင့်ပါသလဲ

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

MID-BCC

နေရာဒေသအနှံ့ဖြစ်ပွားသည့်ကပ်တုပ်ကွေး ရောဂါလက္ခဏာများ

သင်၌ကပ်တုပ်ကွေးရောဂါရှိလျှင်တွေ့ရမည့်လက္ခဏာများမှာ–

- ချောင်းဆိုး/ လည်ချောင်းနာခြင်း
- အဖျားရှိခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း (သို့)ခန္ဓာကိုယ်ကိုက်ခဲခြင်း
- ချမ်းစိမ့်စိမ့်ဖြစ်ခြင်း
- မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း
- ဝမ်းလျှောခြင်းနှင့်အော့အန်ခြင်း (အထူးသဖြင့်ကလေးများ၌ဖြစ်ပွားသည်)
- နှာချေခြင်း၊နှာဆီးခြင်း၊နှာပိတ်ခြင်း

လူအများစုတွင်အထက်ပါရောဂါလက္ခဏာအားလုံးကိုမတွေ့ရပဲ၊ အချို့သောလက္ခဏာများသာတွေ့နိုင်ပါသည်။

နေရာဒေသအနှံ့ဖြစ်ပွားသည့်ကပ်တုပ်ကွေး ရောဂါလက္ခဏာများ

တုပ်ကွေးရောဂါမည်ကဲ့သို့ပြန့်နှံ့နိုင်ပါသနည်း။

တုပ်ကွေးရောဂါသည်အောက်ပါအားဖြင့်ပြန့်နှံ့နိုင်ပါသည်။

- ဖျားနာသူများနှာချေ၊ချောင်းဆိုး၊အသက်ရှူ(သို့)တံတွေးထွေးစဉ် ၎င်း၏နှာခေါင်းနှင့်ပါး စပ်မှထွက်သည့်ရောဂါပိုးပါတဲ့ အမှုန်အမွှားများကိုရှူရှိုက်ခြင်း။
- ဖျားနာသူများထိတွေ့ကိုင်တွယ်ထားသောပစ္စည်းများကိုထိမိခြင်း။ ဥပမာ- ခွက်၊ ဖုန်း၊ တံခါးလက်ကိုင်။
- လူသူထူထပ်သည့်နေရာများသို့သွားရောက်ခြင်း။ ဥပမာ ဈေး၊ ကျောင်း၊ဝတ်ပြုကိုးကွယ်သည့်နေရာနှင့် လူစုဝေးရာအရပ်များ။

တုပ်ကွေးရောဂါသည်ရောဂါရှိသူ၌လက္ခဏာများမပြစဉ်၌ပင် အခြားသူကိုကူးစက်နိုင်ပါသည်။

တုပ်ကွေးကူးစက်ခံရသူတစ်ဦးသည် နေမကောင်းသည့်ပုံစံမရှိသော်လည်း ရောဂါပိုးများကိုပြန့်ပွားစေနိုင်သည်။

တုပ်ကွေးရောဂါမည်ကဲ့သို့ပြန့်နှံ့နိုင်ပါသနည်း။

တုပ်ကွေးရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားမှု
ကိုမည်ကဲ့သို့ရပ်တန့်နိုင်မည်နည်း။

တုပ်ကွေးရောဂါကူးစက်မှုကိုအချက်(၄)ချက်လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ရပ်တန့်နိုင်ပါသည်။

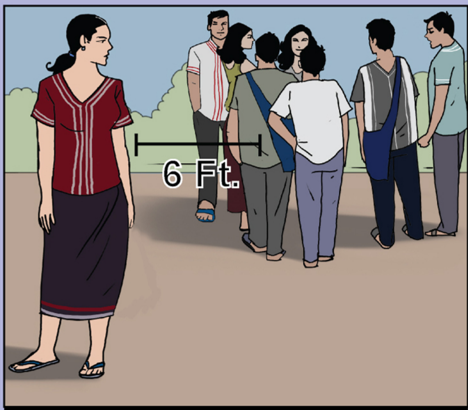
၁. သင့်နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်ကိုနှာချေချိန်နှင့်ချောင်းဆိုးချိန်တွင် ပုဝါ (သို့)စက္ကူဖြင့် အုပ်ထားပါ။
စက္ကူ (သို့)ပုဝါမရှိပါကတံဒေါင်ဆစ်ကွေးကိုအသုံးပြု၍ ချောင်းဆိုး၊နှာချေချိန်တွင်ကာထားပါ။

၂. သင့်လက်ကိုမကြာခဏဆပ်ပြာနှင့်ရေအသုံးပြုပြီးဆေးကြောပါ။

၃. ဖျားနာသူကိုအခြားမိသားစုဝင်များနှင့်ခွဲခြားထားပါ။

၄. မနာကျန်းသောသူများနှင့်အနည်းဆုံး ၆ပေခန့်အကွာအဝေးတွင်နေပါ။

တုပ်ကွေးရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားမှု ကိုမည်ကဲ့သို့ရပ်တန့်နိုင်မည်နည်း။



သင့်လက်ကိုအမြဲတန်းဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့်ဆေးကြောပါ

သင့်လက်ကိုမှန်ကန်စွာဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့်ဆေးကြောခြင်းသည်ရောဂါပိုးမွှားများကိုသေစေပါသည်။ အောက်ပါအချက်များကိုလိုက်နာပါ။

၁. လက်ကိုရေဖြင့်စိုစေပါ။

၂. လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့်ပွတ်တိုက်ပါ

၃. လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ပွတ်တိုက်ပါ

၄. လက်ဖမိုးတစ်ဖက်စီကိုအခြားလက်ဖြင့်ပွတ်တိုက်ပါ

၅. လက်ချောင်းကြားများကိုဆေးကြောပါ

၆. လက်သည်းအောက်ကိုဆေးကြောပါ

၇. လက်ကောက်ဝတ်ကိုဆေးကြောပါ

၈. ရေဖြင့်သေချာစွာဆေးကြောပါ

သင့်လက်ကိုအမြဲတန်းဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့်ဆေးကြောပါ

- အစားအသောက်မပြင်ဆင်ခင်နှင့်ပြင်ဆင်ပြီးချိန်
- အစာမစားခင်နှင့်စားပြီးချိန်
- တုပ်ကွေးရောဂါကူးစက်သူကိုမပြုစုစဉ်နှင့်ပြုစုပြီးချိန်
- ဖျားနာသောသူကိုင်တွယ်ပြီးသောပစ္စည်းအားထိမိပြီးချိန်
- နှာချေ၊ချောင်းဆိုးနှင့်နှာညစ်ပြီးချိန်
- အိမ်သာမတက်ခင်နှင့်တက်ပြီးချိန်
- ကလေးဖင်ထုပ်(ဘောင်းဘီ)လဲပြီးချိန်

တုပ်ကွေးရှိသူ၏ကိုင်တွယ်ထားသောအသုံးဆောင်ပစ္စည်းများကိုဆေးကြောခြင်း

တံခါးလက်ကိုင်၊မီးအိမ်၊ဖုန်း၊ပန်းကန်ဆေးစင်၊စားပွဲ၊အိပ်ယာခင်း၊ထမင်းဟင်းပုကန်၊ရေခွက်များဖြစ်သည်။ ဆပ်ပြာနှင့်ရေကိုအသုံးပြုပြီးဆေးကြောပါ။

သင့်လက်ကိုအမြဲတန်းဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့်ဆေးကြောပါ

မိမိကိုယ်တိုင်နှင့်သူတစ်ပါးအား ဖျားနာခြင်းမှကာကွယ်ပါ

သင့်နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်ကိုနှာချေချိန်နှင့်ချောင်းဆိုးချိန်တွင်ပုဝါ(သို့)စက္ကူဖြင့်အုပ်ထားပါ။

စက္ကူ(သို့)ပုဝါမရှိပါက၊တံတောင်ဆစ်ကွေးကိုအသုံးပြု၍ချောင်းဆိုးချိန်နှင့်နှာချေချိန်တွင်ကာထားပါ။

လူစုဝေးလုပ်ရာနေရာမှအနည်းဆုံး ၆ပေခန့်အကွာအဝေးတွင်နေပါ။

သင်ဖျားနာသူကိုကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်နေလျှင်

- ဖျားနာသူအတွက်စောင့်ရှောက်ရန်သီးသန့်နေရာပြင်ဆင်ပါ။ထိုနေရာသည်အနည်းဆုံး အခြားမိသားစုဝင်သူများနှင့်၆ပေခန့်တွင်ရှိရမည်။
- မိသားစုအတွင်း ဖျားနာသူအားကြည့်ရှုရန်တစ်ဦးတည်းကိုသာတာဝန်ပေးခြင်းသည် အခြားမိသားစုဝင်အားတုပ်ကွေးရောဂါပိုးမကူးစက်ရန်ကာကွယ်ပေးသည်။
- ဖျားနာသူထံလာရောက်ကြည့်ရှုသူအရေအတွက်ကန့်သတ်ပါ။
- ဖျားနာသူအနားသို့သွားလျှင်နှာခေါင်းပါးစပ်စည်း(သို့)ပုဝါဖြင့်မိမိပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကိုအုပ်ထားပါ။
- ဖျားနာသူအားမပြုစုမီနှင့်ပြုစုပြီးချိန်လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့်ရေကိုအသုံးပြုပြီးဆေးကြောပါ။

မိမိကိုယ်တိုင်နှင့်သူတစ်ပါးအား ဖျားနာခြင်းမှကာကွယ်ပါ

သင်ဖျားနာလျှင်မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်မည်နည်း။

သင်၌တုပ်ကွေးရောဂါလက္ခဏာများပေါ်လာလျှင် အိမ်၌နေပါ

- အလုပ်ခွင်(သို့)ကျောင်းမသွားပါနှင့်။ လူအများစုဝေးရာအရပ်ကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။
- သီးသန့်အခန်း၌ရောဂါလုံးဝပျောက်ကင်းသည့်အထိနေခြင်းဖြင့်ရောဂါသူတစ်ပါးအားမကူးစက်နိုင်သည်အထိနေပါ။

သင့်ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကိုနှာခေါင်းပါးစပ်စည်း(သို့)ပုဝါဖြင့်အုပ်ထားခြင်းဖြင့်သင့်အနီးရှိသူများအားမကူးစက်စေနိုင်ပါ။

သင့်လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့်မကြာခဏအထူးသဖြင့်ချောင်းဆိုးပြီး(သို့)နှာချေပြီးတိုင်းဆေးကြောပါ။

မကြာခဏရေသောက်ပါ(သို့)အခြားဖျော်ရည်(အုန်းရည်၊သံပုရာရည်)များသောက်သုံးခြင်းဖြင့်ခန္ဓာကိုယ်ရေဓါတ်ခြောက်ခန်းခြင်းကိုကာကွယ်ပါ။

သင်ဖျားနာလျှင်မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်မည်နည်း။

တုပ်ကွေးလက္ခဏာများ ကိုမည်ကဲ့သို့ကုသရမည်နည်း။

တုပ်ကွေးလက္ခဏာများကိုမည်ကဲ့သို့ကုသရမည်နည်း။

အဖျား

- ဖျားနာသူကိုသန့်ရှင်း၊ခြောက်သွေ့သောအကျႌပွပွပေးဝတ်ပါ။
- ဖျားနာသူသည်ချမ်းစိမ့်စိမ့်ဖြစ်ပါကစောင်ခြုံပေးပါ။
- ဖျားနာသူ၏ကိုယ်အလွန်ပူလာပါက၊ချောင်ချိပွပွနဲ့ပါးသောအဝတ်လဲပေးပါ။
- ကိုယ်ပူကျအကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများဖြစ်တဲ့ အိုင်ဘူပရိုဖန်(ibuprofen), ပါရာစီတမော(paracetamol), (သို့) အစီတမိနိုဖန် (acetaminophen) တစ်မျိုးမျိုးကိုဖြေနာရီ ခြားၥလုံးတိုက်ပါ။
- ဖျားနာသူကိုရေကြက်သိန်းနွေးဖြင့်ရေဖတ်တိုက်ပေးပါ။ အရက်ပျံဖြင့်ရေဖတ်မတိုက်ပါနှင့်။

ခန္ဓာကိုယ်ရေခန်းခြောက်ခြင်း

ဖျားနာသူအားခန္ဓာကိုယ်တွင်းရေဓါတ်ခန်းခြောက်ခြင်းမှကာကွယ်နိုင်ရန်လုံလောက်သည့်ရေနှင့် အစားအစာကိုဖျားနေစဉ်ကျွေးပါ။

- ဖျားနာသူသည်ဆီးသိပ်မသွားပါက (သို့) ဆီးအရောင်ရင့်လာပါကထိုသူ၏ခန္ဓာကိုယ်တွင် ရေခန်းခြောက်ပြီးရေလိုအပ်နေပြီဖြစ်သည်။
- ခန္ဓာကိုယ်ရေခန်းခြောက်ခြင်းကိုစစ်ဆေးလိုလျှင်ကလေးငယ်၏ဝမ်းဗိုက်(သို့)လူကြီး၏ရင် ဘတ်ပေါ်ကိုညှင်သာစွာဆွဲဆိပ်ကြည့်ပါ။ထိုသူ၏ခန္ဓာကိုယ်၌လုံလောက်သည့်ရေရှိနေလျှင် အရေပြားသည်ချက်ခြင်းပြန်ချပ်သွားမည်ဖြစ်သည်။ ထိုသူ၏ခန္ဓာကိုယ်ရေခန်းခြောက် နေပါကဆွဲဆိပ်ရာပုံစံအတိုင်းစက္ကန့်အနည်းငယ်ကျန်ရှိနေမှာဖြစ်သည်။

အကယ်၍ထိုသူသည်အလွန်အားနည်းပြီးခန္ဓာကိုယ်ရေခန်းခြောက်သည့်လက္ခဏာများပြပါက ORS ဓါတ်ဆားထုတ်၌ပါသည့်ဆေးညွှန်းအတိုင်းဖျော်ပြီးတိုက်ပါ။ သို့မဟုတ်အိမ်ရှိရေကျက်အေး (သို့) အုန်းရည်တစ်ခုခုတိုက်ပေးပါ။

တစ်နှစ်အောက်နို့တိုက်အရွယ်ကလေးတွင်ရေဓါတ်ဆုံးရှုံးခန်းခြောက်ပါကမိခင်နို့ရည်ဆက်လက် တိုက်ကျွေးပါ။

တုပ်ကွေးလက္ခဏာများ ကိုမည်ကဲ့သို့ကုသရမည်နည်း။

စခန်းရှိဆေးရုံဆေးခန်းသို့မည်သည့်အချိန်၌သွားရမည်နည်း။

ဆေးရုံသို့သင့်ကျန်းမာရေးအခြေအနေအလွန်ဆိုးရွားပါကသွားရောက်ပါ။

ဥပမာ–

- အသက်ရှူခက်ခြင်း၊အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊
- ရင်ဘက်နာခြင်း၊
- ချောင်းဆိုးသွေးပါခြင်း၊
- နှုတ်ခမ်း(သို့)အရေပြားပြာနှမ်းလာခြင်း၊
- လွန်ကဲစွာအော့အံခြင်း (သို့) ဝမ်းလျှောခြင်း
- အမြဲမှိန်းနေခြင်း၊လန်းလန်းဆန်းဆန်းမရှိခြင်း၊
- ဂယောင်ချောက်ချားဖြစ်ခြင်း၊ (မိသားစု၊သူငယ်ချင်းများအားမမှတ်မိခြင်း)
- ဝက်ရူးပြန်သကဲ့သို့အကြောဆွဲခြင်း၊

အစာမစားနိုင်သောနာမကျန်းဖြစ်နေသည့်၂လအောက်ကလေးငယ်များကိုဆေးရုံဆေးခန်းသို့အမြဲခေါ်ဆောင်လာပါ။
သင်နေထိုင်သည့်နေရာ၌ငှက်ဖျားရောဂါပေါ်များပါကသင်အဖျားရှိတိုင်းဆေးရုံသို့အမြဲသွားရောက်ပြသပါ။

စခန်းရှိဆေးရုံဆေးခန်းသို့မည်သည့် အချိန်၌သွားရမည်နည်း။

သတင်းများနားထောင်ခြင်း

စခန်းကော်မတီ၊တာဝန်ရှိ NGOs (သို့) ထိုင်းပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ ထုတ်လွှင့်သောနောက်ဆုံးကြေငြာချက်နှင့် လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကိုအမြဲတမ်းနားစွင့်ပါ။

သတင်းအချက်အလက်များကိုပိုမိုသိရှိလိုပါက

www.pandemicpreparedness.org

www.who.int

USAID ၏ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုဖြင့် AI-COMM စီမံကိန်းအတွက် AED မှ ပြင်ဆင်ပေးပါသည်။

သတင်းများနားထောင်ခြင်း