



ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ
(Seasonal Influenza)

ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေး လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်



Version (2.1)

(၂-၇-၂၀၁၉)

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	နိဒါန်း	၁
၂။	ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ (Seasonal Influenza) အကြောင်း	၁
၃။	(၂၀၁၇) ခုနှစ်အတွင်း ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ (Seasonal Influenza A (H1N1) pdm 09) ဖြစ်ပွားနေမှု အခြေအနေ	၆
၄။	(၂၀၁၉) ခုနှစ်အတွင်း ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ (Seasonal Influenza) ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည့် မိုးတွင်းကာလမတိုင်မီ ကြိုတင်ဆောင်ရွက်ထားရှိမှု အခြေအနေနှင့် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ထားရှိမှုများ	၈
၅။	ရည်ရွယ်ချက်	၁၂
၆။	မဟာဗျူဟာများ	၁၂
၇။	ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ သံသယလူနာ တွေ့ရှိပါက လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် လုပ်ငန်း လမ်းညွှန်	၁၃
၈။	ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ လူနာ အမျိုးအစား အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုချက်	၁၃
၉။	စီမံကွပ်ကဲခြင်း	၁၄
၁၀။	ရောဂါဖြစ်ပွားမှုအား စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်းနှင့် သတင်းပေးပို့ခြင်း	၁၅
၁၁။	သံသယလူနာနှင့်ပတ်သက်၍ စီမံဆောင်ရွက်ခြင်း	၁၅
၁၂။	နယ်စပ်နှင့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဝင်/ထွက်ပေါက်များ၌ ဆောင်ရွက်ခြင်း	၁၈
၁၃။	ဓာတ်ခွဲအတည်ပြု ဆေးရုံတက်ကုသမှုခံယူသူလူနာနှင့် ထိတွေ့သူများအား စောင့်ကြပ် ကြည့်ရှုခြင်း	၁၈
၁၄။	ဆေးရုံတွင် ရောဂါကာကွယ်ထိန်းချုပ်မှုလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ခြင်း	၁၉
၁၅။	ကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံပေးခြင်း	၂၂
၁၆။	သေဆုံးသူအလောင်းများနှင့် ပတ်သက်၍ စီမံခန့်ခွဲခြင်း	၂၃
၁၇။	လူစုလူဝေးမှုအား ရက်ရှေ့ခြင်း/ ကန့်သတ်ပိတ်ပင်ခြင်း	၂၃
၁၈။	ဆေးရုံနှင့်ကျန်းမာရေးဌာနပြင်ပ၌ ရောဂါကာကွယ်ထိန်းချုပ်ခြင်း	၂၄

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၉။	အသိပညာပေးခြင်း နှင့် ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ခြင်း	၂၅
၂၀။	နှီးနွယ်ဌာန/ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း (Coordination)	၂၆
၂၁။	ဆေးနှင့်ဆေးပစ္စည်း စီမံခန့်ခွဲခြင်း	၂၇
၂၂။	လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်အား ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် ပြင်ဆင်ရေးသားခြင်း	၂၇
၂၃။	နိဂုံး	၂၈

နောက်ဆက်တွဲများ

နောက်ဆက်တွဲ (က)	ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ သံသယလူနာ တွေ့ရှိပါက လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် လုပ်ငန်း လမ်းညွှန်
နောက်ဆက်တွဲ (ခ)	ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ (Seasonal Influenza) ဖြစ်စဉ် ထိန်းချုပ်ရေး ကော်မတီ
နောက်ဆက်တွဲ (ဂ)	ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး အသိပညာပေးခြင်း
နောက်ဆက်တွဲ (ဃ)	အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လေဆိပ်နှင့် ရေဆိပ်များတွင် ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ သံသယလူနာ တွေ့ရှိပါက လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် လုပ်ငန်း လမ်းညွှန်
နောက်ဆက်တွဲ (င)	Clinical Management Guidelines for Seasonal Influenza A H1N1 pdm 09 infection
နောက်ဆက်တွဲ (စ)	အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ သိရှိလိုက်နာရမည့် ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ (Seasonal Influenza) ဆိုင်ရာ အဓိကအချက်အလက်များ

၁။ နိဒါန်း

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနသည် နိုင်ငံအတွင်း ဖြစ်ပွားလာနိုင်သော ကူးစက် ရောဂါများအား စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်း၊ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ထိန်းချုပ်နှိမ်နင်းခြင်းလုပ်ငန်း များနှင့် အခြားနိုင်ငံများမှ ကူးစက်ရောဂါများ မိမိနိုင်ငံအတွင်းသို့ ကူးစက်ဝင်ရောက်လာခြင်း၊ မိမိနိုင်ငံမှတစ်ဆင့် အခြားနိုင်ငံများသို့ ပြန့်နှံ့ကူးစက်ခြင်းများ မဖြစ်ပွားစေရန် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်း (IHR) နှင့်အညီ ရောဂါကာကွယ်ထိန်း ချုပ်ခြင်း လုပ်ငန်းများအား အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။

ယခု (၂၀၁၉) ခုနှစ် ဇွန်လအတွင်း မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း၌ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ ဖြစ်ပွားခဲ့မှု များအပေါ် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုအား အချိန်မီကာကွယ် ထိန်းချုပ် နိုင်စေရန်၊ ပြည်သူလူထုအပါအဝင် နှီးနွယ်ဌာန/အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ထိရောက်စွာ ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ပြီး အောင်မြင်စွာ ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်နိုင်စေရန်အတွက် ဤလုပ်ငန်းလမ်းညွှန်အတိုင်း လိုက်နာ ဆောင်ရွက်သွားရမည်ဖြစ်ပါ သည်။

ယခုလုပ်ငန်းလမ်းညွှန်အား (၂၀၁၇) ခုနှစ်တွင် ဖြစ်ပွားခဲ့သည့် ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ (Seasonal Influenza A(H1N1)pdm09) ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးလုပ်ငန်းလမ်းညွှန် Version 1.1 နှင့် အဆိုပါရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ ကပ်အသွင်ဖြစ်ပွားမှု အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များအပေါ် မူတည် ၍ ပြန်လည် ပြင်ဆင်ဖြည့်စွက်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

၂။ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ (Seasonal Influenza A (H1N1) pdm 09) အကြောင်း

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ (Seasonal Influenza) သည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကူးစက် ရောဂါတစ်ခုဖြစ်ပြီး၊ Influenza Virus ပိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်စေသော ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး အမျိုးအစား (၃) မျိုး (Type A, B and C) ရှိပြီး၊ ယခုနှစ် ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွားမှု ဖြစ်စဉ်မှာ Seasonal Influenza Virus Type A ၏ အမျိုးအစားခွဲ တစ်ခုဖြစ်သည့် Subtype A (H1N1) pdm 09 ကြောင့် ဖြစ်ပွားရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

Seasonal Influenza A (H1N1) pdm 09 Strain သည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် မကြာခင်ကို နိုင်ငံ၌ (၂၀၀၉) ခုနှစ် ဧပြီလ၌ စတင်ကူးစက်၍ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအများအပြား၌ ကပ်ရောဂါအသွင် ဖြစ်ပွားခဲ့ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) က Public Health Emergency of International Concern (PHEIC) အဖြစ်ကြေငြာခဲ့ပြီး မြန်မာနိုင်ငံအပါအဝင် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများတွင် ကမ္ဘာ့လူတုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်နှိမ်နင်းခြင်း လုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြပါသည်။

(၂၀၁၀) ခုနှစ် သြဂုတ်လနောက်ပိုင်းမှစ၍ ထို Seasonal Influenza A (H1N1) pdm 09 သည် ကူးစက်မှု မြန်ဆန်သော်လည်း ပြင်းထန်မှုနှင့် သေဆုံးမှုနည်းပါးသောကြောင့် PHEIC အဖြစ်မှ (၂၀၁၀) ခုနှစ် သြဂုတ်လ (၁၀) ရက်နေ့တွင် ရုတ်သိမ်းခဲ့ပါသည်။

(၂၀၀၉) ခုနှစ်၌ ကပ်ရောဂါအသွင် ဖြစ်ပွားခဲ့သော အဆိုပါ Seasonal Influenza A (H1N1) pdm 09 ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် (၂၀၁၀) ခုနှစ်မှစ၍ ကပ်ရောဂါအသွင် ဆက်လက် ဖြစ်ပွားမှု မရှိတော့ဘဲ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများ၌ လူများအကြား ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ (Seasonal Influenza) အဖြစ်သာ ကူးစက်မှု ဆက်လက် ရှိနေခဲ့ပါသည်။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) ကလည်း အဆိုပါ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအား ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါပိုးအဖြစ် သတ်မှတ်ခဲ့ပြီး၊ မြန်မာနိုင်ငံ အပါအဝင် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများတွင် ရာသီတုပ်ကွေး ရောဂါ အဖြစ်သာ နှစ်စဉ် ဆက်လက် ဖြစ်ပွားလျက် ရှိပါသည်။

ရောဂါကူးစက်ပုံ

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ပျံ့နှံ့နိုင် ပါသည်။ ရောဂါပိုးရှိသူ နှာချေခြင်း/ ချောင်းဆိုးခြင်းတို့မှ ထွက်ပေါ်လာသော အစက်အမှုန် (droplet) များကို တိုက်ရိုက်ရှုသွင်းမိပါက ကူးစက်ခံရနိုင်ပါသည်။ ရောဂါပိုးရှိသူ တစ်ဦး အကာအကွယ် မယူဘဲ နှာချေ/ ချောင်းဆိုးရာမှ ထွက်ပေါ်လာသော (droplet) များသည် နှာချေ/ ချောင်းဆိုးသည့် ရှေ့တည့်တည့်သို့ (၆) ပေခန့်အထိ ပျံ့နှံ့ပြီး အောက်သို့ ပြုတ်ကျသွားပါသည်။ ထို့ကြောင့် ရောဂါပိုးရှိသူနှင့် (၆) ပေခန့်အတွင်း နီးကပ်စွာ နေထိုင်သူများသည် (droplet) များကို တိုက်ရိုက်ရှုသွင်းမိနိုင်သဖြင့် ရောဂါကူးစက် ခံရနိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် အဆိုပါ (droplet) များသည် ပုံမှန်လေထုထဲတွင်

ပျံ့လွင့်နေခြင်းမျိုး မရှိနိုင်သဖြင့် ရောဂါပိုးရှိသူနှင့် နီးကပ်စွာ နေထိုင်ခြင်း မရှိသ၍ ၎င်းကဲ့သို့ တိုက်ရိုက်ရှူသွင်း ကူးစက်ခံရနိုင်ခြင်းမျိုး မရှိနိုင်ပါ။

အထက်ဖော်ပြပါ (droplet) များကို တိုက်ရိုက်ရှူသွင်းမိ၍ ကူးစက်ခံရနိုင်ခြင်း အပြင် ရောဂါပိုးရှိသူ နှာချေ/ ချောင်းဆိုးခြင်းတို့မှ ထွက်ပေါ်လာသော (droplet) များ တင်ကျန် ကပ်ငြိနေသော အရာဝတ္ထုများ/ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို ထိတွေ့မိပြီး မိမိ၏ မျက်နှာ/ နှာခေါင်းများကို ကိုင်တွယ်မိခြင်းမှ တစ်ဆင့်လည်း ရောဂါကူးစက်ခံရနိုင်ပါသေးသည်။

ရောဂါပျိုးရက်မှာ (၁) ရက်မှ (၄) ရက်ခန့်ဖြစ်ပြီး ရောဂါလက္ခဏာ မပြမီ (၁) ရက်မှ စတင်၍ ရောဂါလက္ခဏာ စတင်ခံစားရပြီး (၇) ရက်အထိ ရောဂါပိုးကူးစက် ပြန့်ပွားနိုင်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွားပါက အဖျားရှိခြင်း (အပူချိန် ၃၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် နှင့် အထက်)၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်းနှင့် နုံးခွေခြင်း စသည့် ရောဂါလက္ခဏာများအား ခံစားရနိုင်ပါသည်။ ရောဂါကူးစက်ခံရသူအများစုမှာ ဖျားခြင်း အပါအဝင် အခြားရောဂါ လက္ခဏာများ တစ်ပတ်အထိ ရှိနိုင်ပြီး ကုသမှုမခံယူရန် မလိုအပ်ဘဲ ပြန်လည် သက်သာနိုင်ပါသည်။

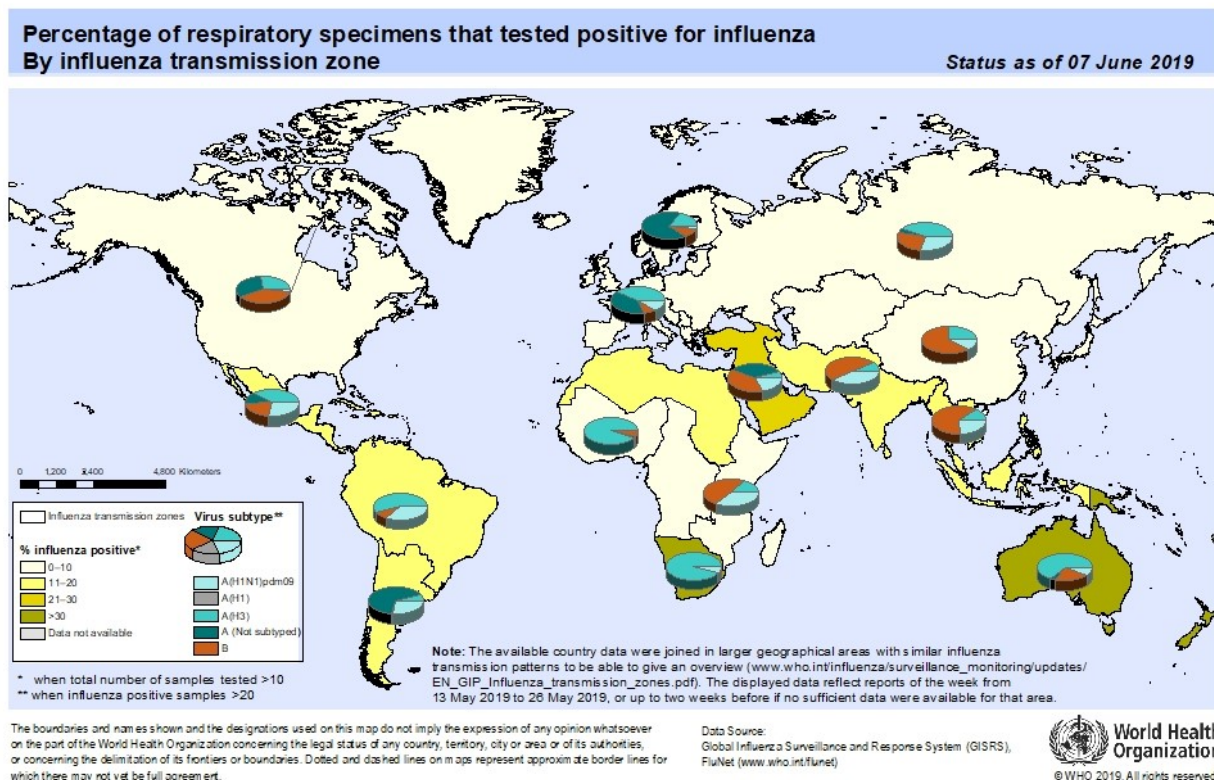
လူနာအချို့တွင် နောက်ဆက်တွဲ ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင် နမိုးနီးယားရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ ကလေးငယ်များ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ နာတာရှည် ရောဂါရှိသူများ၊ ခုခံအားကျဆင်းမှုရှိသူများတွင် ရောဂါပိုမို ပြင်းထန်ပြီး နောက်ဆက်တွဲရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်ချေ ပိုမိုမြင့်မားပါသည်။

ရောဂါကူးစက်ခံရသူအများစုမှာ ရောဂါပြင်းထန်မှုမရှိပဲ တစ်ပတ်အတွင်း ပြန်လည် သက်သာ နိုင်ပြီး (၁) ရာခိုင်နှုန်းမှ (၁၀) ရာခိုင်နှုန်းခန့် လူနာများသာ ဆေးရုံတက်ရောက် ကုသမှုခံယူရန် လိုအပ်ပါသည်။ အဆိုပါ ဆေးရုံတက်ရောက်မှု ခံယူရသူများအနက် (၂) ရာခိုင်နှုန်းမှ (၉) ရာခိုင်နှုန်းအထိ သေဆုံးနိုင်ကြောင်း လေ့လာမှုများအရ သိရှိရပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ အပါအဝင် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများ၌ ရောဂါဖြစ်ပွားမှု အခြေအနေများ

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါသည် (၂၀၁၀) ခုနှစ်မှ စ၍ မြန်မာနိုင်ငံ အပါအဝင် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများ၌ ရာသီတုပ်ကွေးအသွင်ဖြင့် ကူးစက်ဖြစ်ပွားလျက်ရှိပြီး၊ သေဆုံးမှုများလည်း ရှိနေခဲ့ပါသည်။

(၂၀၁၅) အောက်တိုဘာလမှ (၂၀၁၆) အောက်တိုဘာလအထိ တစ်နှစ်တာ ကာလအတွင်း ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါများ (Influenza A (H1N1) pdm09, A (H3), B) ကမ္ဘာ့နိုင်ငံ အများအပြား၌ ဖြစ်ပွားခဲ့မှုများအား အောက်ဖော်ပြပါ ပုံကို လေ့လာခြင်းဖြင့် သိရှိနိုင်ပါသည်။



အထက်ပါပုံ ကိုလေ့လာကြည့်ပါက ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါသည် မြန်မာနိုင်ငံအပါအဝင် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများ၌ဖြစ်ပွားနေခြင်းကို သိရှိနိုင်မည် ဖြစ်ပြီး ကမ္ဘာအနှံ့အပြား၌ နှစ်စဉ် ပုံမှန်ဖြစ်ပွားနေကျ ရာသီတုပ်ကွေးအဖြစ်သာ ဖြစ်ပွားနေခြင်းမျိုး ဖြစ်ပါသည်။

ထို့အပြင် ၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ (၁) ရက်နေ့မှ ဇွန်လ (၂၇) ရက်နေ့အထိ မြန်မာနိုင်ငံ အပါအဝင် အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံများ၊ အခြား ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများ၌ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ ဖြစ်ပွားခဲ့မှုအား အောက်ဖော်ပြပါဇယားအား လေ့လာကြည့်ခြင်းဖြင့် သိရှိနိုင်ပါသည်။

စဉ်	နိုင်ငံ	A(H1N1)pdm09 ပိုးတွေ့	A H3N2 ပိုးတွေ့	Influenza B ပိုးတွေ့	ရာသီတုပ်ကွေး လူနာ စုစုပေါင်း
၁	ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံ	၂၆၂	၃၄	၄၁၀	၇၀၆
၂	လာအိုနိုင်ငံ	၁၉၂	၁၅	၃၁	၂၃၈
၃	ထိုင်းနိုင်ငံ	၁၄၈	၁၃၂	၃၈၆	၆၆၆
၄	အိန္ဒိယနိုင်ငံ	၅၆၈၄	၁၈၉၉	၁၈၁	၇၇၆၄
၅	တရုတ်နိုင်ငံ	၅၅၁၀၀	၁၆၂၀၀	၁၁၅၀၀	၈၂၈၀၀
၆	မြန်မာနိုင်ငံ	၉၉	၈	၁၀	၁၁၇

Data source: WHO FluNet (www.who.int/flunet), Global Influenza Surveillance and Response System (GISRS)

ဆေးကုသခြင်းနှင့် ကာကွယ်ခြင်း

ရောဂါကူးစက်ခံရသူ အများစုမှာ ဆေးကုသမှုခံယူရန် မလိုအပ်ဘဲ ကောင်းမွန်စွာ အနားယူခြင်း၊ အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများ စားသုံးခြင်းစသည့် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စွာ နေထိုင်ပြုမူခြင်းဖြင့် ရောဂါ ပြန်လည် သက်သာနိုင်ပါသည်။ ရောဂါလက္ခဏာ ခံစားရပါက နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ/ ဆေးခန်းများတွင် ပြင်ပလူနာအဖြစ် သွားရောက်ပြသသင့်ပြီး၊ ရောဂါပြင်းထန်သော လူနာ အချို့သာ ဆေးရုံတက်ရောက် ကုသမှုခံယူရန် လိုအပ်ပါသည်။

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါကူးစက်ခံရမှုအား ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင် ပါသည်။ သို့ရာတွင် ကာကွယ်ဆေးမှာ ဈေးနှုန်းမြင့်မားလွန်းခြင်းနှင့် တစ်ခါထိုးနှံပြီးပါက တစ်နှစ်သာ ကာကွယ်နိုင်စွမ်းရှိ၍ နှစ်စဉ်ထိုးနှံရန်လိုအပ်ခြင်း တို့ကြောင့် ကမ္ဘာ့အချမ်းသာဆုံး နိုင်ငံများ၌ပင် ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်းလုပ်ငန်းအား အပြည့်အဝ ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း မရှိကြောင်း သိရှိရပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံမည် ဆိုပါကလည်း ဦးစားပေး အုပ်စုများ (ဥပမာ - ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ) အား ရွေးချယ်ထိုးနှံနိုင်ရေး ဆောင်ရွက် သွားသင့်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ရောဂါကူးစက်မှုမှ ထိရောက်စွာ ကာကွယ်နိုင်ရန် အောက်ပါ ဦးစားပေး အချက်များကို အဓိကထား၍ လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

- မကြာခဏ လက်ဆေးပေးခြင်း
- လူထူထပ်သော နေရာများအား သွားလာခြင်းမှ တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း
- နှာချေ/ ချောင်းဆိုးပါက လက်ကိုင်ပုဝါ၊ တစ်ရှူး စသည်တို့အား အသုံးပြုခြင်း
- တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွားသူနှင့် နီးကပ်စွာ နေထိုင်ခြင်းမှ တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း
- လူထူထပ်သော နေရာများအား သွားလာရန် လိုအပ်ပါက (သို့) တုပ်ကွေးရောဂါ ဖြစ်ပွားသူ နှင့် နီးကပ်စွာ နေထိုင်ရန် လိုအပ်ပါက နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) အား စနစ်တကျ အသုံးပြုခြင်းနှင့် အသုံးပြုပြီးပါက စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ခြင်း
- ဆရာဝန်နှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ အနေဖြင့် သံသယလူနာနှင့် ထိတွေ့ရန် လိုအပ်ပါက (N95 Mask) နှင့် လက်အိပ်တို့အား စနစ်တကျ တပ်ဆင်အသုံးပြုခြင်း

၃။ (၂၀၁၇) ခုနှစ်အတွင်း ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ (Seasonal Influenza A (H1N1) pdm 09) ကပ်အသွင်ဖြစ်ပွားခဲ့မှု အခြေအနေနှင့် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ခဲ့မှုများ

(၂၀၁၇) ခုနှစ်အတွင်း ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ ကပ်အသွင်ဖြစ်ပွားခဲ့မှု အနေဖြင့် ၂၀၁၇ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ (၂၁) ရက်နေ့မှ အောက်တိုဘာလ (၁၀)ရက်နေ့အထိ လတ်တလော ပြင်းထန် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါဖြင့် ဆေးရုံတက်ရောက်သူလူနာ (၁၁၉၈) ဦးအနက် Seasonal Influenza A(H1N1)pdm09 ပိုးတွေ့လူနာ (၄၀၁) ဦး၊ H3N2 ပိုးတွေ့လူနာ (၄၉) ဦး ဖြစ်ပွားခဲ့ပါသည်။

အဆိုပါဖြစ်စဉ်အား ကနဦးတွင် ပြည်သူ့လူထုအနေဖြင့် လွန်ကဲစွာ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုများ ဖြစ်ပွားခဲ့မှုအပေါ် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနအနေဖြင့် ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ဦးဆောင်ပြီး ဗဟိုအဆင့်အကြံပေးအဖွဲ့၊ ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးကော်မတီ (Containment of Influenza A(H1N1)pdm09 Scenario Committee)နှင့် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုဆပ်ကော်မတီ (၈)ခု ဖွဲ့စည်း ပြီး ရောဂါကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးလုပ်ငန်းများအား အနီးကပ်ကြီးကြပ်၍ နေ့စဉ်ရောဂါဖြစ်ပွားမှု အခြေအနေပေါ်သုံးသပ်၍ အချိန်နှင့်တပြေးညီတုံ့ပြန်နိုင်ခဲ့ရာ ရောဂါဖြစ်ပွားမှုအား အချိန်တိုကာလအတွင်း ထိန်းချုပ်နိုင်ခဲ့ပါသည်။

ပြည်သူ့လူထုအခြေပြုနှင့် ကျန်းမာရေးဌာန အခြေပြုရောဂါစောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်း (Surveillance) လုပ်ငန်းများအား ဆောင်ရွက်ရာတွင် ဗဟိုအဆင့်၊ အမျိုးသားဓါတ်ခွဲမှုဆိုင်ရာ ဗဟိုဌာနနှင့် တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်များချိတ်ဆက်၍ သတင်းပေးပို့ခြင်း၊ ရယူခြင်းလုပ်ငန်းများ (Line of Communication) အား ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး အရေးပေါ်စီမံခန့်ခွဲရေးဗဟိုဌာန (PHEOC) ဖွင့်လှစ်ဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့သဖြင့် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုအား ဖြစ်ပွားရာနေရာ၌ အချိန်မီထိန်းချုပ်ခြင်း (Containment at Source) အတွက် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ရေးအဖွဲ့ (Rapid Response Team) များ ဖွဲ့စည်းပြီး ပိုးတွေ့လူနာများ နေထိုင်ရာရပ်ကွက်/ကျေးရွာများသို့ ကွင်းဆင်းဆောင်ရွက်ခဲ့ရာ လူနာမှ တစ်ဆင့် ထပ်ဆင့်ကူးစက်မှု Secondary Attack Rate အား ထိရောက်စွာ လျော့ချနိုင်ခဲ့ပါသည်။

ပြန်ကြားရေးဝန်ကြီးဌာနနှင့် တိုင်းဒေသကြီး၊ ပြည်နယ်အစိုးရအဖွဲ့များနှင့် အနီးကပ်ပံ့ပိုးမှု ဖြင့် ပြည်သူ့လူထုအား အသိပညာပေးခြင်း (Public Education)နှင့် ဖြစ်နိုင်ချေအပေါ်မူတည်၍ ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ခြင်း (Risk Communication) လုပ်ငန်းများအတွက် သတင်းမီဒီယာများ၊ ဝန်ကြီးဌာန Website (www.mohs.gov.mm) နှင့် Myanmar CDC Facebook page ([www.facebook.com/ Myanmar CDC](http://www.facebook.com/MyanmarCDC)) တို့တွင် အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ သတင်း ထုတ်ပြန်ဖော်ပြခြင်း၊ ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးဆွေးနွေးပွဲများ ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ Vinyl၊ ပိုစတာနှင့် လက်ကမ်းစာစောင် များ၊ စတစ်ကာများအား မြန်မာဘာသာဖြင့်သာမက တိုင်းရင်းသားဘာသာများဖြင့် ဖြန့်ဝေခြင်း၊ မီဒီယာများမှလည်း နေ့စဉ်ပြည်သူ့လူထုအား မှန်ကန်တိကျသည့် သတင်းများ ထုတ်ပြန်ခြင်းတို့ဖြင့် ပြည်သူ့လူထု၏အသိပညာအား မြှင့်တင်နိုင်ခဲ့ပါသည်။

ထိရောက်သောကုသမှု (Treatment) ပေးနိုင်ရေးအတွက် ဝေဘာဂီ အထူးကုဆေးရုံကြီး အပါအဝင် အခြားပြည်သူ့ဆေးရုံများတွင် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ လူနာနှင့်အနီးကပ်ထိတွေ့သည့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအား ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၊ လိုအပ်သောဆေးပစ္စည်းများ ထောက်ပံ့ခြင်း ကိုစီမံခန့်ခွဲခြင်း (Logistics Management) တို့အား ဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့ရာ လူနာများအား ထိရောက် သော ကုသမှုပေးနိုင်သဖြင့် သေဆုံးမှုနှုန်းနည်းပါးစေရန်နှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအား ရောဂါ ကူးစက်ခြင်းတို့မှ တစ်ဆင့် ရောဂါကူးစက်မှုမရှိစေရန်ဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့ပါသည်။

တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံ၊ အိန္ဒိယနိုင်ငံ၊ တူရကီနိုင်ငံအပါအဝင်နိုင်ငံများ၊ ကမ္ဘာ့ ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အပါအဝင် နှီးနွယ်ဌာနအဖွဲ့အစည်းများ၊ ပြည်တွင်းအလှူရှင်များမှလည်း လိုအပ် သော ဆေးနှင့်ဆေးပစ္စည်းများ၊ ကာကွယ်ဆေး၊ ရောဂါကာကွယ်ရေးဝတ်စုံနှင့် ပစ္စည်းများအစ ရှိသည်တို့အား လှူဒါန်ခဲ့ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန ရန်ပုံငွေအသုံးပြု ဝယ်ယူ ဖြည့်တင်းခြင်းတို့ ဆောင်ရွက်ခဲ့ရာ All Sector Coordination အဖြစ်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင် ခဲ့ပါသည်။

၄။ (၂၀၁၉) ခုနှစ်အတွင်း ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ (Seasonal Influenza) ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည့် မိုးတွင်းကာလမတိုင်မီ ကြိုတင်ဆောင်ရွက်ထားရှိမှုအခြေအနေနှင့် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ထားရှိ မှုများ

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန အနေဖြင့် (၂၀၁၇) ခုနှစ် ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ ကပ်အသွင်ဖြစ်ပွားခဲ့မှု ဖြစ်စဉ်၏ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များကို သုံးသပ်ပြီး ရာသီတုပ်ကွေး ရောဂါစောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်းလုပ်ငန်းများအား ဆေးရုံကြီး (၈) ရုံတွင် Sentinel Site အဖြစ်သတ်မှတ် ၍ ရောဂါစောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်း လုပ်ငန်း များကို ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။

ရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုအား တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရန်အတွက် Field Epidemiology Training Programme သင်တန်းများပေးခြင်း၊ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွား တတ်သည့် မိုးတွင်း ကာလမတိုင်မီကပင် ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများအား အားဖြည့်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါကာကွယ်ဆေး ရရှိရေးအတွက် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့နှင့် အခြားအဖွဲ့အစည်း များနှင့် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ဆေးရုံများနှင့် ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် ဆေးနှင့်ဆေးပစ္စည်းများ လုံလောက်မှုရှိစေရေး၊ ထိရောက်သည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများ ရရှိစေရေးအတွက် စံကိုက်ကုထုံးများပြင်ဆင်ခြင်းတို့အား ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။

ထိုသို့ဆောင်ရွက်ခဲ့သည့်အတွက် ရာသီတုပ်ကွေး ရောဂါဖြစ်ပွားမှု အခြေအနေအား ဆောလျင် စွာ သုံးသပ်ပြီး (၂၀-၆-၂၀၁၉) ရက်နေ့မှစ၍ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွားမှု အနည်းငယ်များပြား လာကြောင်း သိရှိရသည့် အချိန်မှစ၍ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ရေးလုပ်ငန်းများကို အားဖြည့်ဆောင်ရွက်

နိုင်ရေးအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ဦးဆောင်၍ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရေးနှင့် တုံ့ပြန်ရေးလုပ်ငန်းညှိနှိုင်းအစည်းအဝေး၏ ဆုံးဖြတ်ချက်များနှင့်အညီ လုပ်ငန်းများအား အားဖြည့်ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။ (၂၀၁၉) ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ (၁) ရက်နေ့မှ ဇွန်လ (၃၀) ရက်နေ့အထိ ရာသီတုပ်ကွေး ပိုးတွေ့ရှိသူ (၁၁၇)ဦး တွေ့ရှိရသည့်အနက် သေဆုံးသူ (၂၀)ဦးရှိကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ သံသယလူနာများထံမှ ဓါတ်ခွဲနမူနာ အရေအတွက်	ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ ပိုးတွေ့လူနာဦးရေ			
	Influenza A (H1N1) pdm09	Influenza A (H3N2)	Influenza B	စုစုပေါင်း
၃၅၄	၉၉	၈	၁၀	၁၁၇

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ ဦးဆောင်၍ အောက်ဖော်ပြပါ လုပ်ငန်းများအား ဆောင်ရွက်ထားရှိပါသည် -

- (၁၆-၆-၂၀၁၉)ရက်၊ (၂၀-၆-၂၀၁၉)ရက်နှင့် (၁-၇-၂၀၁၉)ရက်နေ့များတွင် ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးမှ ဦးဆောင်၍ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ နောက်ဆုံးဖြစ်ပွားမှု အခြေအနေအားသုံးသပ်၍ ပိုမိုအားဖြည့်ဆောင်ရွက်မည့် လုပ်ငန်းများ အား ဆွေးနွေးခြင်း၊
- (၂၀-၆-၂၀၁၉): မှန်ကန်သည့် တုပ်ကွေးရောဂါဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို သတင်း မီဒီယာများထံမှ တစ်ဆင့် ပြည်သူလူထုထံ အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ ရောက်ရှိနိုင်ရေးအတွက် ဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- (၂၁-၆-၂၀၁၇): ကုသရေးဦးစီးဌာနအနေဖြင့် လူနာကုသရေး စံကိုက်ကုထုံးများဖြစ်သည့် “Management Guidelines for Seasonal Influenza A/H1N1 (pdm) 2009 Infection”; “Management Guidelines for Pregnant Woman with Seasonal Influenza A/H1N1 (pdm) 2009 Infection”; “General Guideline for baby born to mother with suspected or confirmed Seasonal Influenza A/H1N1 (pdm) 2009”; “Pediatric

management guideline for Seasonal Influenza A/H1N1 (pdm) 2009 Infection and management guidelines for pneumonia” များနှင့်အညီ ကုသရေးညွှန်ကြားချက် ထုတ်ပြန်ခြင်း၊

- (၂၁-၆-၂၀၁၇): တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ် ကုသရေး/ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှူးများနှင့် ဆေးရုံအုပ်ကြီးများသို့ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးနှင့် တုန့်ပြန်ထိန်းချုပ်ရေး လုပ်ငန်းများ အား အထူးဦးစားပေးဆောင်ရွက်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များထုတ်ပြန်ခြင်း၊
- (၂၁-၆-၂၀၁၇): ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ခြင်း လုပ်ငန်းများနှင့် ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်းလုပ်ငန်းများအားဆောင်ရွက်ခြင်း၊ အထူးသဖြင့်ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း များမှတစ်ဆင့် ပြည်သူလူထုထံ ကျန်းမာရေးပညာပေးလုပ်ငန်းများ ထိထိရောက်ရောက် ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အတွက် ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါပညာပေး အချက်အလက်များအား ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီး ဌာနမှ ဖြန့်ဝေထားသော များတွင်ထည့်သွင်းခြင်း၊ Tablet
- (၂၃-၆-၂၀၁၉): နေပြည်တော် ခုတင် (၁,၀၀၀) ဆံ့ အထွေထွေရောဂါကုဆေးရုံကြီးမှ တာဝန် ရှိသူများ ပူးပေါင်း၍ တုပ်ကွေးဆန်သောရောဂါလက္ခဏာစောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်း လုပ်ငန်းနှင့် လတ်တလော ပြင်းထန်အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ရောဂါ (Influenza Like Illness and Severe Acute Respiratory Infection Surveillance) အရှိန်အဟုန်မြှင့် ဆောင်ရွက်ရေး လုပ်ငန်းစဉ်များနှင့် ပတ်သက်၍ ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးခြင်းနှင့် ဓာတ်ခွဲနမူနာ ရယူနည်းကို လက်တွေ့သရုပ်ပြသင်တန်းပေးခြင်း များ ဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- (၃၀-၆-၂၀၁၉): ရန်ကုန်ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီးတွင်ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ အမြဲတန်းအတွင်းဝန် (၁) ဦးဆောင်၍ ဆေးရုံတက်ရောက်ကုသရန်လိုအပ်သည့် လတ်တလော ပြင်းထန်အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်လူနာများအား ထိရောက်သော ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်ရန် အထူးကုဆရာဝန်ကြီးများနှင့် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- (၁-၇-၂၀၁၉) : မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း လက်ရှိဖြစ်ပွားလျက်ရှိသော ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ နှင့်ပတ်သက်၍ ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးလုပ်ငန်းများ အနီးကပ်ကြီးကြပ် ဆောင်ရွက်ရန် အတွက် ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် (ရောဂါနှိမ်နင်းရေး) ဦးဆောင်သော Containment of Seasonal Influenza Committee ဖွဲ့စည်းရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ခြင်း။

- (၁-၇-၂၀၁၉): MRTV ၏ မျက်မှောက်ရေးရာ အဖြာဖြာအစီအစဉ်တွင် “ပြည်သူတွေသတိထားရမည့် H1N1 ရောဂါကာကွယ်ရေးနည်းဆော်ချက်” ခေါင်းစဉ်ဖြင့် ဆွေးနွေးခြင်း၊
- (၂၀၁၉-၇-၂): မြန်မာနိုင်ငံဆရာဝန်အသင်း (MMA) နှင့် Symposium on H1N1 update information ကို ကျင်းပပြုလုပ်ရန် စီစဉ်ထားရှိခြင်း၊
- ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါနှင့် သက်ဆိုင်သည့် ကျန်းမာရေးပညာပေး လက်ကမ်းစာစောင်၊ ပိုစတာ (IEC materials) များဖြန့်ဝေခြင်း၊
- တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှ သက်ဆိုင်ရာ ကုသရေးဦးစီးဌာန၊ အုပ်ချုပ်ရေးဦးစီးဌာန၊ လူမှုရေးအသင်းအဖွဲ့တို့နှင့်ပူးပေါင်း၍ ကွင်းဆင်းစစ်ဆေးခြင်း၊ လူနာသစ် ရှာဖွေခြင်း၊ လူနာအိမ်နှင့် အနီးပတ်ဝန်းကျင်အိမ်များတွင် ဖျားနာလူနာများ ရှိ/မရှိ စုံစမ်း ထောက်လှမ်းခြင်း ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် လိုအပ်ပါက ဆေးရုံသို့ ညွှန်ပို့လွှဲပြောင်း ကုသရေးလုပ်ငန်းများအပါအဝင် အရေးပေါ်တုံ့ပြန် ဆောင်ရွက်ရေးလုပ်ငန်းများ ဆက်လက် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိခြင်း။
- တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ်အဆင့် ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါကူးစက်ဖြစ်ပွားသော လူနာများအား ထိရောက်သည့် ကုသမှုပေးနိုင်ရန်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင် ဆောင်ရွက်ရေးလုပ်ငန်း ညှိနှိုင်းအစည်း အဝေးကျင်းပခြင်း၊
- တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ်အဆင့် ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ တုံ့ပြန်ရေးလုပ်ငန်းညှိနှိုင်း အစည်းအဝေးများ ကျင်းပခြင်း၊

၅။ ရည်ရွယ်ချက်

ဤလုပ်ငန်းလမ်းညွှန်၏ ရည်ရွယ်ချက်များမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

ယေဘုယျ ရည်ရွယ်ချက်

- ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ ဖြစ်ပွား/ သေဆုံးမှုအား လျှော့ချနိုင်စေရန်

ဝိသေသ ရည်ရွယ်ချက်များ

- ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွားမှုများအား အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုပြီး၊ ကူးစက်ပြန့်ပွားမှုများအား အချိန်မီကာကွယ်ထိန်းချုပ်မှု လုပ်ငန်းများဆောင်ရွက် နိုင်စေရန်
- ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှင့် ပတ်သက်၍ ပြည်သူ့လူထုအပေါ် ထိရောက်သော ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးခြင်းများ ဆောင်ရွက်နိုင်စေရန်
- ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်ထိန်းချုပ်မှုလုပ်ငန်းများအား နှီးနွယ်ဌာန/အဖွဲ့အစည်း များ၏ ပူးပေါင်းပါဝင်မှုဖြင့် အောင်မြင်စွာဆောင်ရွက်နိုင်စေရန်

၆။

မဟာဗျူဟာများ

အောက်ဖော်ပြပါ မဟာဗျူဟာများအတိုင်း အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်သွားရန် ဖြစ်ပါသည်။

ဦးစားပေး မဟာဗျူဟာများ

- ဖြစ်နိုင်ခြေအပေါ် မူတည်၍ ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ခြင်း(Risk Communication)
- ပြည်သူ့လူထုအား အသိပညာပေးခြင်း(Health Education)
- ရောဂါစောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်း(Surveillance)
- ရောဂါဆက်လက်ပြန့်ပွားမှု လျော့ပါးစေခြင်း(Mitigation)

အခြား မဟာဗျူဟာများ

- ထိရောက်သော ကုသမှုပေးခြင်း(Treatment)
- လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ ထောက်ပံ့ပေးပို့ခြင်း (Logistics)
- နှီးနွယ်ဌာန/ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း (Coordination)
- ဖြစ်ပွားရာနေရာ၌ ထိန်းချုပ်ခြင်း (Containment at source)

၇။ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ သံသယလူနာ တွေ့ရှိပါက လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် လုပ်ငန်း လမ်းညွှန်

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ သံသယလူနာများအား ရပ်ကွက်/ ကျေးရွာများအတွင်းရှိ ကျန်းမာရေးဌာန/ ဆေးရုံများနှင့် ပုဂ္ဂလိက ဆေးခန်း/ ဆေးရုံများ၌ တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ အဆိုပါ သံသယလူနာများ တွေ့ရှိပါက ဆက်လက်ဆောင်ရွက်သွားရမည့် လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်အား နောက်ဆက်တွဲ (က) ပါအတိုင်း လိုက်နာ ဆောင်ရွက်သွားကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

၈။ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ လူနာ အမျိုးအစား အဓိပ္ပါယ် ဖွင့်ဆိုချက်

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ ခံစားရသော လူနာအား အောက်ပါ အတိုင်း လူနာအမျိုးအစား အဓိပ္ပါယ် သတ်မှတ်သွားရန် ဖြစ်ပါသည်။

Case Definitions

- သံသယလူနာ (Suspected case)
 - ILI (Influenza like Illness)

Any acute respiratory infection with

 - Measured fever of 38 °C or above
 - and cough
 - with onset of fever within 10 days
 - SARI (Severe Acute Respiratory Illness)

Any acute respiratory infection with

 - Measured fever of 38 °C or above
 - and cough
 - with onset of fever within 10 days

- and requires hospitalization

- အတည်ပြုလူနာ (Confirmed Case)
 - ILI (OR) SARI
 - AND Laboratory Confirmed by PCR

၉။ စီမံကွပ်ကဲခြင်း

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွားမှုအား ကာကွယ်တုံ့ပြန်ထိန်းချုပ်ခြင်း လုပ်ငန်းများအား ဗဟိုအဆင့်မှ ကွပ်ကဲနိုင်ရန်အတွက် "ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ ဖြစ်စဉ်ထိန်းချုပ်ရေး ကော်မတီ (Containment of Seasonal Influenza Scenario Committee)" အား နောက်ဆက်တွဲ (ခ) ပါအတိုင်း ဖွဲ့စည်းဆောင်ရွက်သွားရန် ဖြစ်ပါသည်။

ထို့အပြင် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၌ “Outbreak Response Center” ဖွင့်လှစ်ကာ ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပွားမှု သတင်းများအား ထောက်လှမ်းစုံစမ်းခြင်း၊ ကောလဟာလ သတင်း စုံစမ်းအတည်ပြုခြင်း၊ အထက်/ အောက် အဆင့်ဆင့် ဆက်သွယ် ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ နှီးနွယ် ဌာန/ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ဆေးနှင့် ဆေးပစ္စည်းများ ထောက်ပံ့ပေးခြင်း၊ ပြည်သူ့လူထုထံသို့ သတင်းထုတ်ပြန်ရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ဆေးကုသမှုလုပ်ငန်းများ အတွက် လိုအပ်သည်များအားပံ့ပိုးပေးခြင်း၊ ရောဂါကာကွယ်ရေး အတွက် ကျန်းမာရေးအသိပညာ ပေးခြင်းစသည့် လုပ်ငန်းများအား ဆောင်ရွက်သွားရန် ဖြစ်ပါသည်။

၁၀။ ရောဂါဖြစ်ပွားမှုအား စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်းနှင့် သတင်းပေးပို့ခြင်း

အထက်ဖော်ပြပါ လူနာအမျိုးအစား အဓိပ္ပါယ်သတ်မှတ်ချက်အတိုင်း ရာသီတုပ်ကွေး ရောဂါ သံသယလူနာ တွေ့ရှိပါက အောက်ပါအတိုင်း သတင်းပေးပို့ ရမည်။

သတင်းပေးပို့ခြင်း

ဓာတ်ခွဲခန်းအတည်ပြု ရာသီတုပ်ကွေးလူနာ (Laboratory confirmed case)၊ သံသယ လူနာအစုလိုက် (ILI Cluster) နှင့် လတ်တလော ပြင်းထန် အသက်ရှူ လမ်းကြောင်းပိုးဝင်ရောဂါ (SARI) လူနာ တွေ့ရှိပါက ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် (ကုသရေး/ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး) ထံသို့ အဆင့်ဆင့် သတင်းပို့ တင်ပြရမည်။

ထို့အပြင် ဗဟိုကူးစက်ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးဌာနခွဲ တယ်လီဖုန်း အမှတ် ၀၆၇-၄၃၁၄၃၂၊ ၀၆၇-၄၃၁၄၃၄ သို့ ချက်ချင်း အကြောင်းကြားရပါမည်။

၁၁။ သံသယလူနာနှင့်ပတ်သက်၍ စီမံဆောင်ရွက်ခြင်း

တုပ်ကွေးလက္ခဏာပြသောရောဂါ (ILI)၊ လတ်တလောပြင်းထန် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပိုးဝင် ရောဂါ (SARI) နှင့် သံသယလူနာအစုလိုက် (Cluster) အဓိပ္ပါယ် ဖွင့်ဆိုခြင်း

- တုပ်ကွေးလက္ခဏာပြသောရောဂါ (ILI)
 - လတ်တလော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ရောဂါသည်
 - အဖျား (အပူချိန် ၃၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်နှင့် အထက်) ရှိခြင်း
 - ချောင်းဆိုးခြင်း
 - (၁၀)ရက်အတွင်း စတင် ဖျားခြင်း

- လတ်တလောပြင်းထန် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပိုးဝင် ရောဂါ (SARI)
 - လတ်တလော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ရောဂါသည်
 - အဖျား (အပူချိန် ၃၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်နှင့် အထက်) ရှိခြင်း
 - ချောင်းဆိုးခြင်း
 - (၁၀)ရက်အတွင်း စတင် ဖျားခြင်း
 - ဆေးရုံတက်ရောက်ကုသရန်လိုအပ်ခြင်း

• တုပ်ကွေးသံသယလူနာအစုလိုက် ဖြစ်ပွားခြင်း (ILI Cluster)

- ရပ်ကွက်/ကျေးရွာ (၁) ခုအတွင်း ILI (သို့မဟုတ်) SARI သံသယလူနာ (၅) ဦးနှင့် အထက် တွေ့ရှိပါက သံသယလူနာအစုလိုက် (Cluster of ILI) အဖြစ် သတ်မှတ်ရပါမည်။
- သင်တန်းကျောင်း၊ ဘော်ဒါဆောင် စသည့် လူအစုအဝေး တစ်ခုတည်းအတွင်း ILI (သို့မဟုတ်) SARI သံသယလူနာ (၂) ဦးနှင့်အထက် တစ်ချိန်တည်းတွေ့ရှိပါက သံသယလူနာအစုလိုက် (Cluster of ILI) အဖြစ် သတ်မှတ်ရပါမည်။

ပုဂ္ဂလိက အထွေထွေရောဂါကုဆေးခန်း/ ဆေးရုံများ၌ သံသယလူနာနှင့်ပတ်သက်၍ စီမံဆောင်ရွက်ခြင်း

ပုဂ္ဂလိက အထွေထွေရောဂါကုဆေးခန်း/ ဆေးရုံများ၌ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ သံသယ လူနာတွေ့ရှိပါက လူနာအား ပြင်ပလူနာအဖြစ် ကုသပေးရမည်။ ပြင်ပလူနာအဖြစ် ကုသမှု ပေးသော သံသယလူနာအား ပုဂ္ဂလိက အထွေထွေရောဂါကုဆေးခန်း/ ဆေးရုံများသို့ ရက်ချိန်း ခေါ်ယူ၍ ဆေးကုသမှုပေးရမည်။

လတ်တလောပြင်းထန် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ရောဂါလူနာ (SARI) များအား ဆေးရုံသို့ တက်ရောက် ကုသမှုပေးရမည်။ အဆိုပါ အတွင်းလူနာသည် ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါကြောင့် ဆေးရုံတက်ရောက်ကုသမှုခံယူသည်ဟု သံသယရှိပါက အစိုးရဆေးရုံသို့ လွှဲပြောင်း ပေးရမည်။

သံသယလူနာနှင့် လတ်တလောပြင်းထန် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ရောဂါလူနာ ထံမှ တစ်ဆင့် ရောဂါမပြန့်ပွားစေရေးအတွက် လူနာနှင့် အနီးကပ်နေထိုင်သူများ၊ ပြုစုမည့်သူများ လိုက်နာရမည့် အချက်အလက်များအား နောက်ဆက်တွဲ (ဃ) ပါအတိုင်း အသိပညာပေးရမည်။

အဆိုပါ ပြင်ပလူနာများထံမှ ဓါတ်ခွဲ နမူနာ ရယူပေးပို့ရန် မလိုအပ်ပါ။

ပြည်သူ့လူထုအတွင်းနှင့် ကျေးလက်ကျန်းမာရေးဌာန/ ကျေးလက်ကျန်းမာရေးဌာနခွဲ ဆေးခန်း များ၌ သံသယ လူနာနှင့် ပတ်သက်၍ စီမံဆောင်ရွက်ခြင်း

ပြည်သူ့လူထုအတွင်းနှင့် ကျေးလက်ကျန်းမာရေးဌာန/ခွဲ ဆေးခန်းများ၌ ရာသီတုပ်ကွေး ရောဂါ သံသယ လူနာတွေ့ရှိပါက လူနာအား ပြင်ပလူနာအဖြစ် ကုသပေးရမည်။ ပြင်ပလူနာ အဖြစ်

ကုသမှုပေးသော သံသယလူနာအား ကျေးလက်ကျန်းမာရေးဌာန/ ကျေးလက် ကျန်းမာရေးဌာနခွဲနှင့် ဆေးခန်းများသို့ ရက်ချိန်းခေါ်ယူ၍ ဆေးကုသမှု ပေးရမည်။

လတ်တလောပြင်းထန် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ရောဂါလူနာ (SARI) များအား နီးစပ်ရာဆေးရုံသို့ လွှဲပြောင်းပေးရမည်။

သံသယလူနာနှင့် လတ်တလောပြင်းထန် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ရောဂါလူနာ ထံမှတစ်ဆင့် ရောဂါမပြန့်ပွားစေရေး အတွက် လူနာနှင့် အနီးကပ်နေထိုင်သူများ၊ ပြုစုမည့် သူများ လိုက်နာရမည့် အချက်အလက်များအား နောက်ဆက်တွဲ (ဃ) ပါအတိုင်း အသိပညာ ပေးရမည်။

အဆိုပါ ပြင်ပလူနာများထံမှ ဓါတ်ခွဲ နမူနာ ရယူပေးပို့ရန် မလိုအပ်ပါ။

သံသယလူနာအစုလိုက်ဖြစ်ပွားခြင်း (ILI Cluster) နှင့် ပတ်သက်၍ စီမံဆောင်ရွက်ခြင်း

သံသယလူနာအစုလိုက်ဖြစ်ပွားခြင်း (Cluster) တွေ့ရှိပါက ရောဂါမပြင်းထန်သော လူနာများ (ILI) အား ပြင်ပလူနာအဖြစ် ကုသမှုပေးပြီး၊ လတ်တလောပြင်းထန် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိုးဝင် ရောဂါ (SARI) လူနာများအား ဆေးရုံသို့လွှဲပြောင်း ကုသမှုပေးရမည်။

အဆိုပါအစုလိုက် သံသယလူနာ (Cluster) များအနက်မှ အနည်းဆုံး (၅) ဦး၏ ဓါတ်ခွဲနမူနာ (Nasopharyngeal Swab) အား Rapid Diagnosis Test ဖြင့် စမ်းသပ်ပြီး positive တွေ့ရှိပါက ဓါတ်ခွဲနမူနာ (Nasopharyngeal Swab) အား အမျိုးသားကျန်းမာရေးဓာတ်ခွဲခန်း (NHL) သို့ အတည်ပြုရန် ပေးပို့ရမည်။

ရောဂါထပ်မံပြန့်ပွားမှု မရှိစေရန် အဆိုပါ သံသယလူနာများအား ယင်းတို့နေထိုင်ရာ အဆောက်အဦတွင် သီးခြားအခန်းခွဲခြားထားရှိပြီး ရောဂါလက္ခဏာစတင်ခံစားရသည့်နေ့မှ (၇) ရက်ခန့်အထိ မိမိတို့ နေထိုင်ရာ၌ပင် နားနေစေရန်နှင့် လူစုလူဝေးရှိရာနေများသို့ သွားလာခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ် ကြစေရန် နောက်ဆက်တွဲ (ဃ) ပါအတိုင်း အသိပညာပေးတိုက်တွန်းရမည်။

၁၂။

နယ်စပ်နှင့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဝင်/ထွက်ပေါက်များ၌ ဆောင်ရွက်ခြင်း

နယ်စပ်ဖြတ်ကျော်ဂိတ်များ၌ ပြည်တွင်းသို့ဝင်ရောက်လာသူများအနက် နေမကောင်း ဖျားနာသူများအား ထိတွေ့ရန် မလိုအပ်သည့် ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းကိရိယာ (Non - contact thermometer) များဖြင့် လူနာ၏ကိုယ်အပူချိန်အား တိုင်းတာသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဝင်/ ထွက်ပေါက်များဖြစ်သည့် ရေဆိပ်/ လေဆိပ်များ၌ အနီအောက် ရောင်ခြည်သုံး ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းစက်ပစ္စည်း (Infra-red Fever Screening System) ဖြင့် ပြည်တွင်းသို့ ဝင်ရောက်လာသူများအား ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းတာခြင်းလုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်သွားရန် ဖြစ်ပါသည်။

ဆက်လက်၍ ဖျားနာလူနာတွေ့ရှိပါက ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ လူနာအဓိပ္ပာယ် သတ်မှတ်ချက် (Case Definition) အရ သံသယလူနာများအား သက်ဆိုင်ရာ ရောဂါကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများ လိုက်နာဆောင်ရွက်စေပြီး၊ သက်ဆိုင်ရာဆေးရုံ (သို့မဟုတ်) ကျန်းမာရေးဌာနများ၌ ပြင်ပလူနာအဖြစ် ပြသနိုင်စေရေးအတွက် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးသွားရန် ဖြစ်ပါသည်။

လတ်တလောပြင်းထန် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ရောဂါ လူနာများအတွက် ဆေးရုံတက်ရောက်ကုသနိုင်စေရေးအတွက် လူနာလွှဲပြောင်းပေးခြင်း၊ လူနာတင်ယာဉ် စီစဉ်ထားရှိခြင်းများ ဆောင်ရွက် သွားရန် ဖြစ်ပါသည်။ (နောက်ဆက်တွဲ (ဂ))

၁၃။

ဓာတ်ခွဲအတည်ပြု ဆေးရုံတက်ကုသမှုခံယူသူလူနာနှင့် ထိတွေ့သူများအား စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်း

ဓာတ်ခွဲအတည်ပြု ဆေးရုံတက်ကုသမှုခံယူသူလူနာနှင့် ထိတွေ့သူများ၊ အတူနေမိသားစုဝင်များအား ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပြီး (contact tracing) နောက်ဆုံး ထိတွေ့ချိန်မှစ၍ (၅) ရက်အထိ တုပ်ကွေးရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်ပွားခြင်းရှိ/ မရှိ တယ်လီဖုန်းဖြင့် မေးမြန်း၍ စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်း ပြုလုပ်ရပါမည်။ (Phone Surveillance)

၎င်းအပြင် ရောဂါဖြစ်ပွားသူနှင့် ထိတွေ့သူများအား ရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားရပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်ဆုံး သွားရောက်ပြသရန်၊ ဖော်ပြပါ ရောဂါဖြစ်ပွားမှုမှ ကာကွယ်ရန် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့် နည်းလမ်းများအား လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် အသိပညာပေးရပါမည်။

ပြင်ပလူနာဌာန၊ ဆေးရုံ၊ ဓာတ်မှန်ခန်း၊ ခွဲစိတ်ခန်း၊ သားဖွားခန်း၊ လူနာတင်ယာဉ် အစရှိသည် တို့မှ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသည် သံသယလူနာ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ (ILI) နှင့် လတ်တလော ပြင်းထန် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ရောဂါ လူနာ (SARI) များအား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်နေစဉ် Surgical Mask နှင့် Gloves ဝတ်ဆင်ရပါမည်။

လူနာထံမှ သွေးနှင့် ချွဲ၊ သလိပ်၊ ခန္ဓာကိုယ် အရည်တို့နှင့် ထိတွေ့နိုင်သူများသည် ကာကွယ် ရေး ဝတ်ရုံ (Disposable Gowns) များ ဝတ်ဆင်ခြင်း၊ လက်အိတ်၊ ကာကွယ်ရေး မျက်မှန် တပ်ဆင်ခြင်းများပြုလုပ်ရပါမည်။

ဓာတ်ခွဲခန်းအတည်ပြု လူနာများနှင့်အနီးကပ် ထိတွေ့နေရသော သီးသန့်ခွဲခြား ကုသ ဆောင်၊ အထူးကြပ်မတ်ကုသဆောင်များရှိ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် လူနာစောင့်ရှောက်ရေး၊ သေဆုံး လူနာအား ကိုင်တွယ်သည့် ရင်ခွဲရုံဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် ရောဂါကူးစက်ခံရမှု မရှိစေရေး အတွက် N95 Respirator လက်အိတ် အပါအဝင် သင့်လျော်သည့် ကာကွယ်ရေး ဝတ်ရုံ (Disposable Gowns) များ စနစ်တကျ ဝတ်ဆင် ရပါမည်။

လူနာနှင့်ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ရသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအားလုံး လူနာထိတွေ့ပြီး ချိန်နှင့် သင့်လျော်သည့် ကာကွယ်ရေး ဝတ်ရုံ (Disposable Gowns) များ စနစ်တကျချွတ်ပြီးချိန်တွင် လက်ဆေးကို သေချာစွာ စနစ်တကျ ဆေးကြောရပါမည်။

ဆေးရုံအတွင်း ရောဂါပိုးသန့်စင် ထိန်းချုပ်ရေးလုပ်ငန်းများ (Infection control practices) ကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါလူနာများအား ဆေးကုသမှုပေးရာတွင် နောက်ဆက်တွဲ (င) ပါ အတိုင်း ဆေးကုသမှုပေးရမည်။

သံသယရာသီတုပ်ကွေးလူနာ (ILI Case) များအား ဆေးကုသမှုပေးခြင်း

တုပ်ကွေးရောဂါလက္ခဏာများဖြင့် ပြင်ပလူနာဌာနသို့ လာရောက် ပြသပါက ရောဂါ လက္ခဏာမပြင်းထန်လျှင် ပြင်ပလူနာအဖြစ်သာ ကုသမှုပေးရန်နှင့် လူနာအပါအဝင် လူနာနှင့်

အနီးကပ်နေထိုင်သူများအနေဖြင့် ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားမှုမရှိအောင် ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများအား လိုက်နာဆောင်ရွက်စေရန်၊ လူနာအား ရက်ချိန်းပေး၍ ပြန်လည်ကြည့်ရှုရန် ဆောင်ရွက်သွားရမည်ဖြစ်ပါသည်။

လတ်တလောပြင်းထန် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ရောဂါ လူနာ (SARI Case) များအား ဆေးကုသမှုပေးခြင်း

လတ်တလောပြင်းထန် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ရောဂါ လူနာများအား သက်ဆိုင်ရာ နီးစပ်သည့် ဆေးရုံများတွင် တင်၍ သီးသန့်ခွဲခြားကုသဆောင်တွင် ထားရှိကာ ကုသမှုပေးသွားရမည်ဖြစ်ပါသည်။ လိုအပ်ပါက အထူးကုဆေးရုံကြီးများသို့ လွှဲပြောင်းပေးရန် ဖြစ်ပြီး လူနာလွှဲပြောင်းရာတွင် ကုသရေးဦးစီးဌာမှ ထုတ်ပြန်ထားသော လမ်းညွှန်ချက်များနှင့်အညီ သတင်းပေးပို့၍ ဆောင်ရွက်သွားရန် ဖြစ်ပါသည်။

လူနာလွှဲပြောင်းကုသပေးခြင်း

လတ်တလောပြင်းထန် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ရောဂါ လူနာများအား လိုအပ်ပါက မြို့နယ်ဆေးရုံမှတစ်ဆင့် ခရိုင်၊ တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ်နှင့် ဗဟိုအဆင့် ဆေးရုံများသို့ အဆင့်ဆင့် လွှဲပြောင်း ကုသမှုပေးသွားရမည် ဖြစ်ပါသည်။

လူနာလွှဲပြောင်းရာတွင် လွှဲပြောင်းပေးမည့်ဆေးရုံသို့ လူနာမလွှဲပြောင်းမီ ကြိုတင်သတင်း ပို့ထားရှိရပါမည်။

ဆေးရုံတက်လူနာနှင့် လူနာစောင့်များအား အသိပညာပေးခြင်း

ဆေးရုံတက်လူနာနှင့် လူနာစောင့်များ၊ အခြားလူနာများ လိုက်နာရမည့် အချက်အလက်များ အား အသိပညာပေးလိုက်နာစေရန် ဆောင်ရွက်သွားရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးရုံတက်လူနာထံ ဧည့်တွေ့လာသူများအား နေရပ်လိပ်စာမေးမြန်းခြင်း၊ စာရင်းသွင်းခြင်း လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်ပြီး လိုအပ်ပါက ဧည့်တွေ့ခွင့်အား ပိတ်ပင်သွားရန် ဆောင်ရွက် သွားရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ရောဂါဓာတ်ခွဲအတည်ပြုရယူခြင်း

လတ်တလောပြင်းထန် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ရောဂါ လူနာများထံမှ Nasopharyngeal Swab ဓာတ်ခွဲနမူနာများရယူ၍ Rapid Diagnosis Test ဖြင့် စမ်းသပ်ပြီး (Seasonal Influenza) တွေ့ရှိပါက ဓာတ်ခွဲနမူနာ (Nasopharyngeal Swab) အား အမျိုးသားကျန်းမာရေးဓာတ်ခွဲဆိုင်ရာ ဌာန (ရန်ကုန်မြို့) သို့ ပေးပို့စစ်ဆေးရန် စီစဉ်ထားရှိပြီး အထက်အဆင့်ဆင့်သို့ အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ သတင်းပေးပို့သွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဓာတ်ခွဲနမူနာပေးပို့ခြင်း

တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်များမှ ဓာတ်ခွဲနမူနာများအား ရန်ကုန်မြို့ရှိ အမျိုးသား ဓာတ်ခွဲဆိုင်ရာဌာန (NHL) သို့ ကောင်းမွန်စွာ ပေးပို့နိုင်ရန်အတွက် ကုတင် (၁၀၀) နှင့်အထက် ဆေးရုံများတွင် Viral Transport Media (၅) ခုစီ ဖြန့်ဝေထားရှိရမည် ဖြစ်ပါသည်။

လူနာအား ဆေးရုံဆင်းခွင့်ပေးခြင်း

ဆေးရုံတွင် ကုသမှုပေးပြီးနောက် သက်သာကောင်းမွန်လာသော ဓာတ်ခွဲခန်း အတည်ပြု လူနာများကို အခြားသူများသို့ ပြန်လည်မကူးစက်စေနိုင်သည့် ကာလ ရောက်သည့် အခါမှသာ ဆေးရုံမှ ဆင်းခွင့်ပေးမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးရုံအတွင်းရောဂါပိုးသန့်စင်ခြင်း

ဆေးရုံတွင်း ပြင်ပလူနာဌာန၊ ဆေးရုံ၊ ဓာတ်မှန်ခန်း၊ ခွဲစိတ်ခန်း၊ သားဖွားခန်း၊ လူနာ တင်ယာဉ်၊ ပြင်ပလူနာဆောင်များ၊ ဓာတ်ခွဲခန်း အတည်ပြုလူနာများနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့နေရသော သီးသန့်ခွဲခြား ကုသဆောင်၊ အထူးကြပ်မတ် ကုသဆောင်များအား သတ်မှတ် ထားသော နည်းလမ်း များအတိုင်း ပိုးသန့်စင်ခြင်း လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်သွားရမည် ဖြစ်ပါသည်။

၁၅။ ကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံပေးခြင်း

ရာသီတုတ်ကွေးရောဂါအား ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံပေးခြင်းဖြင့် ထိရောက်စွာ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံပေးမည်ဆိုပါက မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဖြစ်ပွားနေသည့် ရာသီတုတ်ကွေးရောဂါပိုး အမျိုးအစားနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိသည့် ကာကွယ်ဆေးအမျိုးအစားကို ရွေးချယ် ထိုးနှံပေးရပါသည်။ ဖြစ်ပွားနေသည့် ရောဂါပိုးအမျိုးအစားနှင့် ကာကွယ်ဆေးတွင်ပါဝင်သည့် အမျိုးအစား မတူညီပါကလည်း ကျန်းမာပြီး အရွယ်ရောက်ပြီးသူများတွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံပေးမည် ဆိုပါက ကာကွယ်မှု ပေးနိုင်ပါသည်။

သို့ရာတွင် ကာကွယ်ဆေးများမှာ ဈေးနှုန်းမြင့်မားခြင်း၊ ရောဂါကာကွယ်ပေးမှု သက်တမ်း (၁) နှစ်ခန့်သာရှိ၍ နှစ်စဉ်ထိုးနှံရန် လိုအပ်ခြင်းတို့ကြောင့် ပြည်သူ့အားလုံးအား ထိုးနှံပေးရန် မဖြစ်နိုင်သဖြင့် အောက်ပါအတိုင်း ဦးစားပေးအုပ်စုများ ရွေးချယ်ထိုးနှံပေးသွားရမည် ဖြစ်ပါသည်။

- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ
- နာတာရှည်ရောဂါရှိသူများ (ဥပမာ- ပန်းနာရင်ကြပ်၊ နာတာရှည် အဆုတ်ရောင်ရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ အသည်းရောဂါ စသည့်ဖြစ်ပွားနေသူများ)
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ (မည်သည့်ကိုယ်ဝန်ရက်သတ္တပါတ်မဆို)
- အသက် (၆) လမှ (၅) နှစ်အရွယ်ထိကလေးများ
- သက်ကြီးရွယ်အိုများ (အသက် ၆၅ နှစ်အထက်)

၁၆။ သေဆုံးသူအလောင်းများနှင့် ပတ်သက်၍ စီမံခန့်ခွဲခြင်း

ဓာတ်ခွဲအတည်ပြု ရာသီတုတ်ကွေးရောဂါဖြင့် သေဆုံးအလောင်းများအား ကိုင်တွယ် စီမံခန့်ခွဲရာတွင် ကိုင်တွယ်စစ်ဆေးသူများသည် အောက်ပါအချက်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်သွားရမည် ဖြစ်ပါသည်။

- လက်အိတ်များဝတ်ဆင်ခြင်း
- လိုအပ်ပါက N95 mask များ ဝတ်ဆင်ခြင်း

- အလောင်းအား ကိုင်တွယ်ပြီးပါက ရေ၊ ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် စနစ်တကျ လက်ဆေးခြင်း
- အလောင်းထံမှ ထွက်ရှိသော အရည်များနှင့် ထိတွေ့နိုင်သည်ဟု ယူဆပါက ကာကွယ်ရေး ဝတ်ရုံ (Disposable Gowns) များ၊ ပလတ်စတစ် Apron များ ဝတ်ဆင်ခြင်း
- အလောင်းအား ကိုင်တွယ်သည့် လူအရေအတွက်ကို နည်းနိုင်သမျှ နည်းစေရန် စီစဉ် ဆောင်ရွက်ခြင်း
- မသေဆုံးမီ လူနာကိုင်တွယ်ထိတွေ့ခဲ့သည့် အဝတ်အစားနှင့် အသုံးအဆောင်များ၊ ပစ္စည်းများအား Properly labeled biohazard bags များဖြင့် စနစ်တကျ ထုပ်ပိုး၍ သတ်မှတ်နေရာတွင် စွန့်ပစ်ခြင်း။

၁၇။ လူစုလူဝေးမှုအား ရက်ရှေ့ခြင်း/ ကန့်သတ်ပိတ်ပင်ခြင်း

ဒေသတစ်ခုအတွင်း ရောဂါကူးစက်မှု ပိုမိုများပြားပြင်းထန်လာပါက လူတစ်ဦးမှ တစ်ဦးသို့ ရောဂါကူးစက်မှု လျော့ချနိုင်ရေးအတွက် လူစုလူဝေးဖြင့် ကျင်းပပြုလုပ်သော အခမ်းအနားများ၊ ပွဲတော်များ၊ ဈေးများ အစရှိသည်တို့အား ကာလအကန့်အသတ်ဖြင့် ကျင်းပမှုကို ပိတ်ပင်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

စာသင်ကျောင်းတွင် ရောဂါအစုလိုက်ဖြစ်ပွားပါက သို့မဟုတ် အဆိုပါဒေသအတွင်း ရောဂါကူးစက်မှု ပိုမိုများပြား ပြင်းထန်လာပါက စာသင်ကျောင်းအား ကာလ အကန့်အသတ် ဖြင့် ပိတ်ပင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

၁၈။ ဆေးရုံနှင့်ကျန်းမာရေးဌာနပြင်ပ၌ ရောဂါကာကွယ်ထိန်းချုပ်ခြင်း

ဆေးရုံနှင့် ကျန်းမာရေးဌာန ပြင်ပရှိ စာသင်ကျောင်း၊ စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံ၊ ကုမ္ပဏီများ၊ လူနေ ထူထပ်ရာ ရုံးအဆောက်အဦများတွင် အောက်ဖော်ပြပါ ပြည်သူ့လူထု လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် များကို သတင်းစာ၊ ဂျာနယ်၊ မီဒီယာ၊ ရုပ်မြင်သံကြားများနှင့် ကျန်းမာရေးဌာနများမှ တစ်ဆင့် အသိပညာ ဖြန့်ဝေပေးသွားရမည်ဖြစ်ပါသည်။

- လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောရန်နှင့် တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှုကို သတိပြု ဆောင်ရွက်ရန်၊
- နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးလျှင် ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းကိုအုပ်၍ လက်ကိုင်ပဝါ၊ တစ်ရှူးနှင့်တစ်ခါသုံး ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းစည်း အသုံးပြုရန်နှင့် အသုံးပြုပြီးပါက စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ရန်/ မီးရှို့ဖျက်ဆီးရန်
- လူထူထပ်သော နေရာများသို့ သွားလာခြင်းမှ တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ရန်၊
- လူထူထပ်သော နေရာများသို့ သွားလာရန် လိုအပ်ပါက ရောဂါမကူးစက်စေရန် နှာခေါင်း နှင့် ပါးစပ်ကို လုံအောင်ဖုံးအပ်သည့် ပါးစပ်၊ နှာခေါင်း စည်း (Surgical Mask) အသုံးပြု ရန်၊
- နေအိမ်၊ အဆောက်အဦများအတွင်း လေဝင်လေထွက်ကောင်းမွန်အောင် ဆောင်ရွက် နေထိုင်ရန်၊
- မိမိ (သို့မဟုတ်) တစ်ဦးဦးတွင် ရောဂါလက္ခဏာ ဖြစ်ပွားသည်ဟု သံသယရှိပါက မိမိထံမှ ရောဂါပိုး အတူနေထိုင်သွားစုဝင်များနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သို့ ကူးစက်ပြန့်ပွားမှုမရှိစေရန် အိမ်တွင် (၇) ရက်ခန့် အနားယူရန်နှင့် နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို လုံအောင် ဖုံးအုပ်သည့် ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) အသုံးပြုစေပြီး နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနများသို့ သွားရောက် ကုသမှုခံယူစေရန်၊
- ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ အခါအားလျော်စွာ ထုတ်ပြန်ထားသော နှိုးဆော်ချက်များကို သိရှိလိုက်နာ ဆောင်ရွက်ရန်၊

၁၉။ အသိပညာပေးခြင်း နှင့် ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ခြင်း

ကောလဟာလသတင်း စိစစ်ခြင်း/ အတည်ပြုခြင်း

ကောလဟာလသတင်းများအား ပြည်သူလူထုအတွင်းမှဖြစ်စေ၊ မီဒီယာများမှတစ်ဆင့် ဖြစ်စေ လက်ခံရရှိပါက သတင်းအား မှန်ကန်မှု ရှိ/ မရှိ စိစစ်ခြင်း (Rumor Verification) ပြုလုပ်ရမည်။

မိမိအဆင့်မှ ဖြေရှင်းရန် ခက်ခဲသော မှားယွင်းသည့် ကောလဟာလသတင်းများအား အထက်အဆင့်သို့ တင်ပြရမည်။

ကျန်းမာရေး အသိပညာပေးခြင်း (Health Education)

ပြည်သူ့လူထုအနေဖြင့် ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါနှင့် ပတ်သက်သည့် အသိပညာများနှင့် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့် အချက်များအား မှန်ကန်စွာသိရှိပြီး လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်စေရန် ကျန်းမာရေး အသိပညာပေးခြင်းများအား နောက်ဆက်တွဲ (စ) ပါအတိုင်း ကျန်းမာရေးအသိပညာပေး ဆောင်ရွက်ရမည်။

ဘေးဖြစ်နိုင်ခြေ/ ဆုံးရှုံးနိုင်ခြေ များအပေါ်မူတည်၍ ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ခြင်း (Risk Communication)

ရောဂါဖြစ်ပွားမှု အခြေအနေများ၊ ဆေးရုံတက်ရောက်မှုများနှင့် သေဆုံးမှုများအား ပြည်သူများနှင့် မီဒီယာများ အချန်မီ သိရှိစေရန်အတွက် သတင်းအမှန် ရရှိရေး၊ အတည်ပြုရေး များဆောင်ရွက်ပြီး အချိန်နှင့် တပြေးညီ ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ရမည်။

မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း ဖြစ်ပွား/ သေဆုံးနေမှု အခြေအနေများအပြင် အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံများနှင့် အခြားကမ္ဘာ့နိုင်ငံများ၌ ဖြစ်ပွား/ သေဆုံးမှု အခြေအနေများအားလည်း ပြည်သူများနှင့် မီဒီယာများ သိရှိစေရန် အချိန်နှင့် တပြေးညီ ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ရမည်။

ထိုသို့ ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ရာတွင် ပြည်သူများ နားလည်လွယ်စေရန်၊ အထင်လွဲမှားမှု များ မရှိစေရန်နှင့် မလိုလားအပ်သော စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုများ လျော့နည်းသွားစေရန် ဂရုပြု ဆောင်ရွက်ရမည်။

သတင်းထုတ်ပြန်ခြင်း

ရောဂါဖြစ်ပွားမှုအခြေအနေနှင့် ပတ်သက်၍ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ သတင်းထုတ်ပြန်ရေးအဖွဲ့မှ တာဝန်ယူ၍ သတင်းမီဒီယာများသို့ အခါအားလျော်စွာ တာဝန်ခံ ဖြေကြားသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

နိုင်ငံပိုင်သတင်းစာများ၊ ရေဒီယိုများ၊ ရုပ်မြင်သံကြားဌာနများ၊ အင်တာနက် စာမျက်နှာများ၊ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏ အင်တာနက်စာမျက်နှာ www.mohs.gov.mm နှင့်

Myanmar CDC ၏ Facebook စာမျက်နှာ www.facebook.com/MyanmarCDC တို့မှတစ်ဆင့် အချိန်နှင့် တစ်ပြေးညီ သတင်း ထုတ်ပြန်ခြင်းနှင့် ပြည်သူလူထု လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့် ရောဂါကာကွယ်ရေး အသိပေး နှိုးဆော်ချက်များ ထည့်သွင်းဖော်ပြခြင်းများ ဆောင်ရွက်သွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

၂၀။ နှီးနွယ်ဌာန/ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း (Coordination)

ရောဂါကာကွယ်ထိန်းချုပ်ခြင်း လုပ်ငန်းများအား ထိရောက်အောင်မြင်စွာ ဆောင်ရွက် နိုင်စေရန်အတွက် မီဒီယာနှင့်သတင်းထုတ်ပြန်ရေးလုပ်ငန်းများ၊ ဆေးဝါးနှင့်ဆေးပစ္စည်း ဝယ်ယူ ပို့ဆောင်ရေးလုပ်ငန်းများ၊ တိရစ္ဆာန်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာလုပ်ငန်းများ၊ ရန်ပုံငွေနှင့် အလှူငွေစီမံခန့်ခွဲ ရေးလုပ်ငန်းများစသည့် လုပ်ငန်းများကိုပါဆောင်ရွက်သွားရန် လိုအပ်ပါသည်။

ထို့သို့ ဆောင်ရွက်နိုင်စေရန်အတွက် အစိုးရအဖွဲ့များ၊ အာဏာပိုင်အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့အစည်း များ၊ ပြန်ကြားရေးဝန်ကြီးဌာနနှင့် နိုင်ငံပိုင်/ပုဂ္ဂလိက မီဒီယာများ၊ ဆက်သွယ်ရေးနှင့် ပို့ဆောင်ရေး ဝန်ကြီးဌာန၊ တိရစ္ဆာန်မွေးမြူရေးနှင့်ကုသရေးဦးစီးဌာန၊ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ ပြည်တွင်း/ ပြည်ပ အစိုးရ မဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများ၊ ပြည်သူ့အခြေပြုအသင်းအဖွဲ့များ စသည့် ဌာန/အဖွဲ့အစည်း များနှင့်အတူ ပြည်သူလူထုပါ ပူးပေါင်းပါဝင်နိုင်ရေးအတွက် စီစဉ်ဆောင်ရွက်သွားရမည် ဖြစ်ပါသည်။

၂၁။ ဆေးနှင့်ဆေးပစ္စည်း စီမံခန့်ခွဲခြင်း

နိုင်ငံအတွင်းရှိ ဆေးနှင့်ဆေးပစ္စည်းများအား လိုအပ်သော နေရာများသို့ စနစ်တကျ ဖြန့်ဝေ ပေးနိုင်ရေး စီစဉ်ဆောင်ရွက်ရမည်။

ထို့အပြင် အလှူရှင်များထံမှ လှူဒါန်းသော ပစ္စည်းများနှင့် ပတ်သက်၍လည်း မိမိနိုင်ငံ အတွက် လိုအပ်သော/ အမှန်တကယ် လက်တွေ့အသုံးပြုနိုင်သော ဆေးနှင့်ဆေးပစ္စည်း အမျိုးအစား ဟုတ်/ မဟုတ်၊ သက်တမ်းလွန်ခြင်း ရှိ/ မရှိ စိစစ်၍ လက်ခံ ရမည်။

လှူဒါန်းထားသော ဆေးနှင့်ဆေးပစ္စည်းများ လက်ခံ/ သုံးစွဲမှုများအား စနစ်တကျ စာရင်း ရေးမှတ်ထားရမည်။

ဆေးရုံများနှင့် ကျန်းမာရေးဌာနများသို့ တိုက်ရိုက်လှူဒါန်းသော ဆေးနှင့်ဆေးပစ္စည်းများ လက်ခံ/ သုံးစွဲမှုများအား စနစ်တကျ စာရင်းရေးမှတ်ထား၍ အထက်အဆင့်ဆင့်သို့ တင်ပြရမည်။

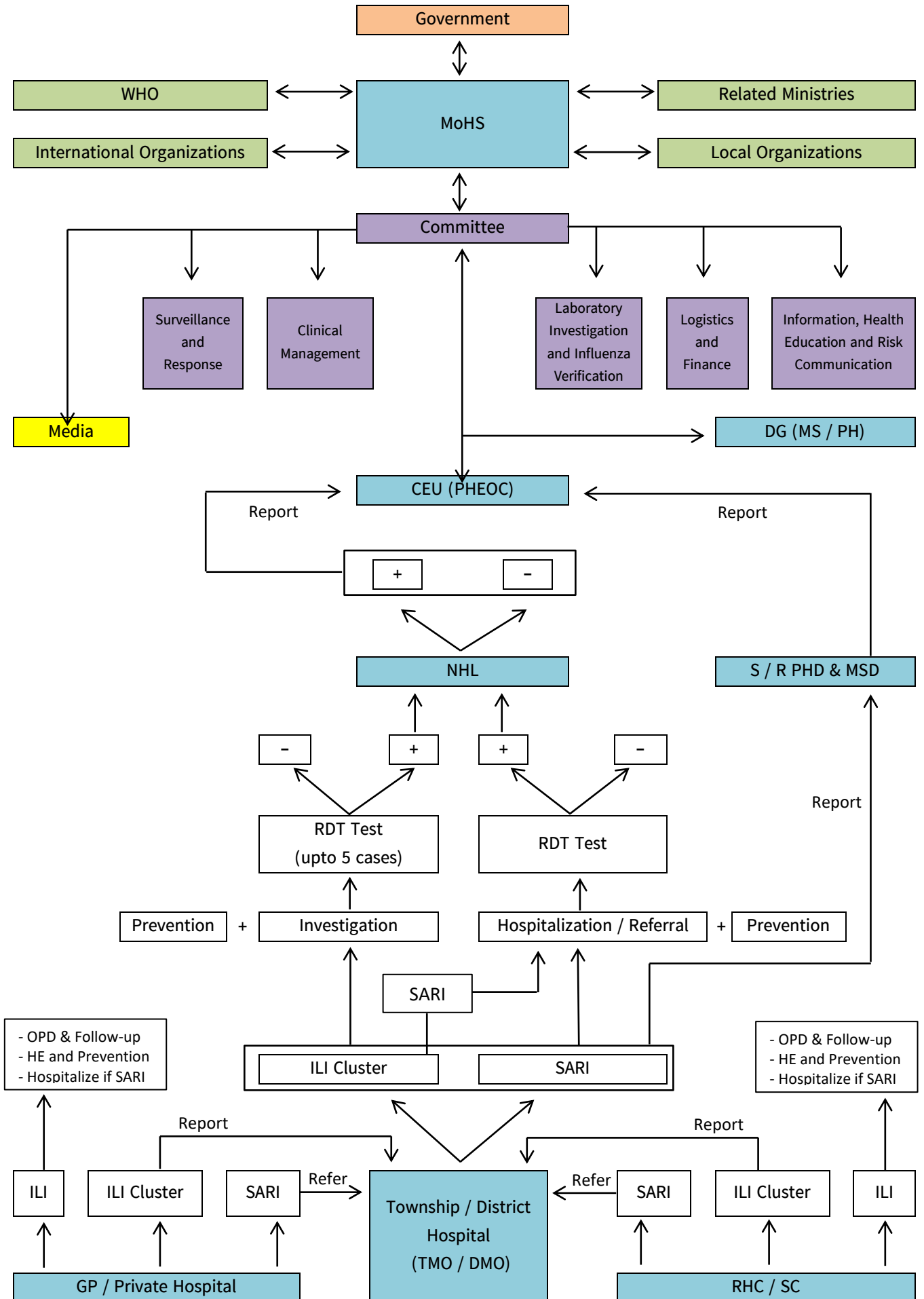
၂၂။ လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်အား ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် ပြင်ဆင်ရေးသားခြင်း

ဤလုပ်ငန်းလမ်းညွှန်အား ရောဂါဖြစ်ပွားကူးစက်ပျံ့နှံ့မှု အခြေအနေနှင့် လိုအပ်ချက် များအပေါ်မူတည်၍ "ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ ဖြစ်စဉ် ထိန်းချုပ်ရေး ကော်မတီ" မှ ဦးစီး၍ လိုအပ်ပါက အခါအားလျော်စွာ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် ပြင်ဆင်ရေးသားခြင်းအား ဆောင်ရွက်သွားရမည် ဖြစ်ပါသည်။

၂၃။ နိဂုံး

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးလုပ်ငန်းများအား ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစား ဝန်ကြီးဌာနမှ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများမှ ရောဂါကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေး လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက် ခြင်း၊ သက်ဆိုင်နှီးနွယ်ဌာနဆိုင်ရာ/ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ပြည်သူ့လူထုတို့၏ ပူးပေါင်းပါဝင်မှုတို့ဖြင့် အောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက်သွားရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ သံသယလူနာ တွေ့ရှိပါက လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်



ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ ဖြစ်စဉ် ထိန်းချုပ်ရေး ကော်မတီ
(Containment of Seasonal Influenza Scenario Committee)

ဗဟိုအဆင့်အကြံပေးအဖွဲ့

စဉ်	အမည်	ရာထူး/ဌာန
၁	ဒေါက်တာမြင့်ထွေး	ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး၊ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
၂	ပါမောက္ခဒေါက်တာသက်ခိုင်ဝင်း	အမြဲတမ်းအတွင်းဝန် (၁) ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
၃	ဒေါက်တာသာထွန်းကျော်	အမြဲတမ်းအတွင်းဝန် (၂) ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
၄	ဒေါက်တာစိုးဦး	ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်၊ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန
၅	ပါမောက္ခဒေါက်တာစိုးလွင်ငြိမ်း	ကျွမ်းကျင်မှုဆိုင်ရာအကြံပေးပညာရှင်၊ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

Containment of H1N1 Scenario Committee

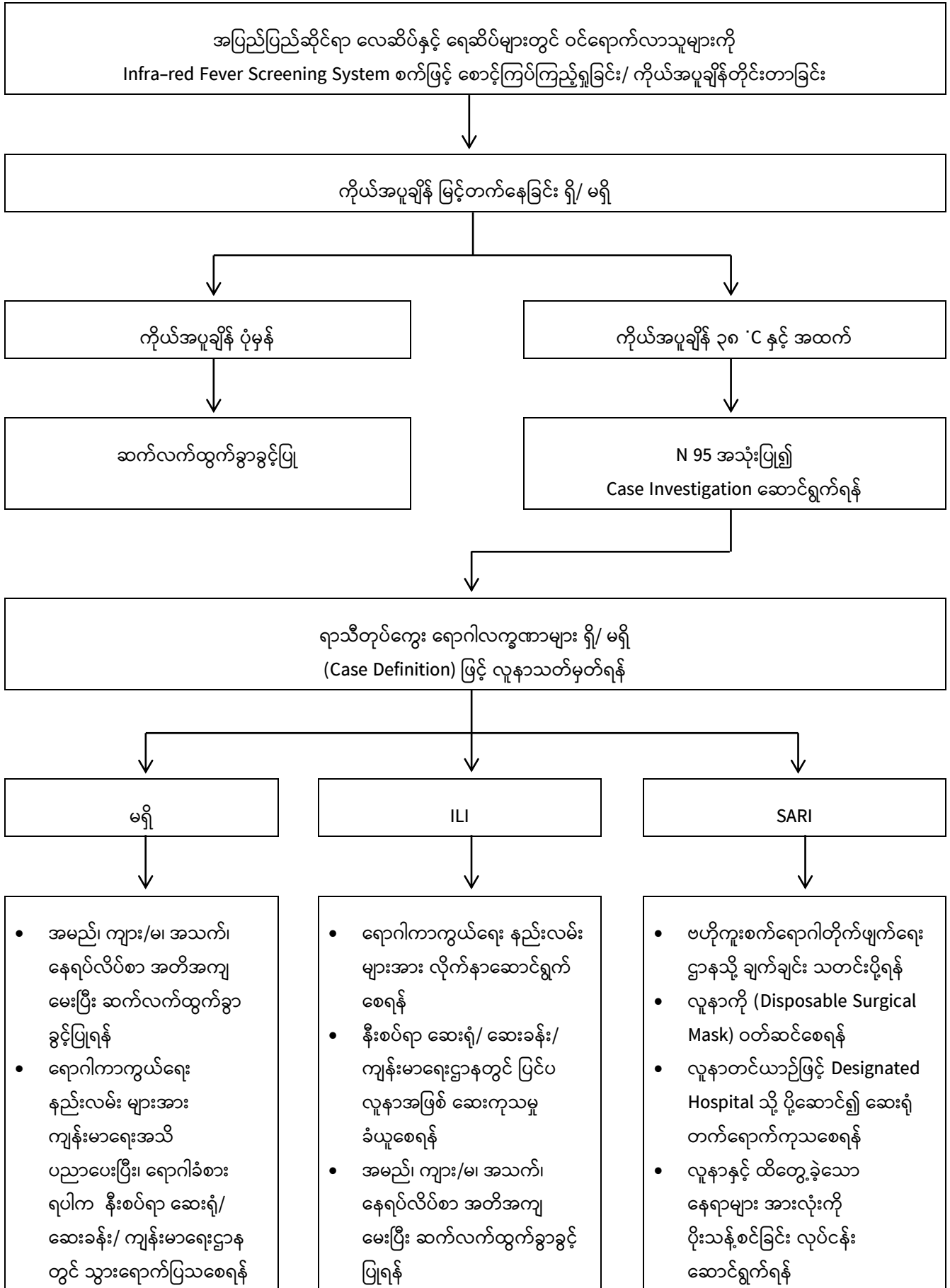
စဉ်	အမည်	ရာထူး/ဌာန	တာဝန်
၁	ဒေါက်တာသန္တာလွင်	ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် (ရောဂါနှိမ်နင်းရေး) ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန	ဥက္ကဋ္ဌ
၂	ဒေါက်တာသီတာလှ	ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် (ကုသရေး)၊ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန	တွဲဖက် ဥက္ကဋ္ဌ
၃	ဒေါက်တာထင်လင်း	ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် (သဘာဝဘေးနှင့်အရေးပေါ်)၊ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန	အဖွဲ့ဝင်
၄	ဒေါက်တာမြင့်မြင့်သန်း	ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် (ပြည်သူ့ကျန်းမာ)၊ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန	အဖွဲ့ဝင်
၅	ဒေါ်အေးအေးစိန်	ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် (စီမံ/ဘဏ္ဍာ)၊ ကုသရေးဦးစီးဌာန	အဖွဲ့ဝင်
၆	ဒေါက်တာဝင်းနိုင်	ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် (ဝယ်/ဖြန့်) ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန	အဖွဲ့ဝင်
၇	ဒေါက်တာဌေးဌေးတင်	ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် (ဓာတ်ခွဲ)၊ ကုသရေးဦးစီးဌာန	အဖွဲ့ဝင်
၈	ဒေါက်တာဖြူဖြူအေး	ညွှန်ကြားရေးမှူး (ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေး)၊ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန	အဖွဲ့ဝင်
၉	ဒေါက်တာထွန်းတင်	ညွှန်ကြားရေးမှူး (ကူးစက်) ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန	အဖွဲ့ဝင်
၁၀	ဒေါက်တာခင်ခင်ကြီး	ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး (ကူးစက်) ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန	အတွင်းရေးမှူး
၁၁	ဒေါက်တာဉာဏ်ဝင်းမြင့်	ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး (ကူးစက်) ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန	တွဲဖက် အတွင်းရေးမှူး (၂)

လုပ်ငန်းတာဝန်များ

- (၁) ကော်မတီအနေဖြင့် ဗဟိုအဆင့်အကြံပေးအဖွဲ့နှင့် ကျန်းမာရေးနှင့်အာကစားဝန်ကြီးဌာန၏ လမ်းညွှန်ချက်များနှင့်အညီ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး၊ ထိန်းချုပ်ရေးလုပ်ငန်းများအတွက် ချမှတ်ထားသော မူဝါဒ၊ လမ်းညွှန်ချက်များနှင့်အညီ ကြီးကြပ်ခြင်း၊ ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းခြင်း လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရန်၊
- (၂) ဖြစ်ပွားမှုအခြေအနေနှင့်စပ်လျဉ်း၍ အခြားဦးစီးဌာနများ၊ ဆေးရုံများ၊ တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနများထံမှ သတင်းရယူပြီး ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစား ဝန်ကြီးဌာနသို့ အစီရင်ခံတင်ပြရန်၊
- (၃) ဖြစ်ပွားမှုအခြေအနေနှင့်စပ်လျဉ်း၍ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ချက်များနှင့်ပတ်သက်၍ ပြည်သူ လူထုနှင့် သတင်းမီဒီယာများမှ အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ သိရှိနိုင်ရေးအတွက် ကျန်းမာရေး ပညာပေးခြင်း၊ သတင်းထုတ်ပြန်ခြင်းနှင့် ဆက်သွယ်ရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရန်၊
- (၄) ဆေးနှင့်ဆေးပစ္စည်းများ၊ ကာကွယ်ဆေး၊ ရောဂါကာကွယ်ရေးပစ္စည်းများ၊ အခြားလိုအပ် မည့် ပစ္စည်းများအား ရရှိနိုင်ရေးအတွက် သက်ဆိုင်ရာဌာနများနှင့် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ရန်၊
- (၅) လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းများ၊ နိုင်ငံတကာအဖွဲ့အစည်းများ၊ ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ချိတ်ဆက်၍ လိုအပ်သလိုညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ရန်၊
- (၆) ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်မှုလုပ်ငန်းများနှင့် ရောဂါအတည်ပြုလုပ်ငန်းများအတွက် အမျိုးသား ကျန်းမာရေးဓာတ်ခွဲဆိုင်ရာဌာနနှင့် ညှိနှိုင်း၍ သတင်းအချက်အလက်များ ရယူဆောင်ရွက် ရန်၊
- (၇) သံသယလူနာများနှင့် အတည်ပြုလူနာများအား သီးခြားထားရှိကုသနိုင်ရေးနှင့် ဆေးကုသ ရေးလုပ်ငန်းများနှင့်ပတ်သက်၍ ကုသရေးဦးစီးဌာနနှင့် ညှိနှိုင်း၍ သတင်းအချက်အလက် များရရှိရေး ဆောင်ရွက်ရန်၊
- (၈) မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း ပြည်ပဝင်ပေါက်များ (လေဆိပ်၊ ဆိပ်ကမ်း၊ နယ်စပ်ဖြတ်ကျော်ဂိတ်) များတွင် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုလုပ်ငန်းများနှင့် ရောဂါစောင့်ကြပ် ကြည့်ရှုသည့်လုပ်ငန်း များအား ကြီးကြပ်ဆောင်ရွက်ရန်
- (၉) ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးနှင့် တုံ့ပြန်ရေးလုပ်ငန်းများအတွက် လိုအပ်သော ရန်ပုံငွေများ ရရှိရေး ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ရန်၊

- (၉) လိုအပ်ပါက ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့နှင့် ကျွမ်းကျင်သူများထံမှ အကြံဉာဏ်များ တောင်းခံ ဆောင်ရွက်ရန်။
- (၁၀) ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနနှင့် နီးနွယ်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသော အခြား ဝန်ကြီးဌာနများ၏ အကူအညီကို လိုအပ်ပါက ရယူနိုင်ရေး ပူးပေါင်းညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်သွားရန်။
- (၁၁) ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနနှင့် ဗဟိုအဆင့်အကြံပေးအဖွဲ့၏ တာဝန်ပေးအပ်သော အခြားကိစ္စများအား အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်သွားရန်။

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လေဆိပ်နှင့် ရေဆိပ်များတွင် ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ သံသယလူနာ တွေ့ရှိပါက လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်





“ရာသီတိုက်ကွေးရောဂါ မိမိကစ၍ ကာကွယ်ပါ။”



• နှာချေတိုင်း၊ ချောင်းဆိုးတိုင်း၊ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို သေချာစွာ ဖုံးအုပ်ပါ။



• ရေနှင့်ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် လက်ကို သေချာစွာဆေးပါ။



• လူစုလူဝေးကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး တတ်နိုင်သမျှ မိမိအိမ်တွင်နေထိုင်ပါ။

တိုင်ထွေးရောဂါလထွေကာရှိပါက နီးစပ်ရာဆေးရုံဆေးခန်းတွင် တဖြန့်ထုံး ထုထုဖွံ့ဖွံ့ပါ။

ဗဟိုကူးစက်ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးဌာနခွဲနှင့်ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲတို့ ပူးပေါင်းထုတ်လုပ်သည်။

(ဇွန်လ၊ ၂၀၁၉)



ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါလက္ခဏာများ



အဖျားရှိခြင်း (အပူချိန် ၃၈ °C နှင့်အထက်)



နှာရည်ယိုခြင်း၊ နှာချေခြင်း



ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း



လည်ချောင်းနာခြင်း



ခေါင်းကိုက်ခြင်း



ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း ၊ နုံးရွေ့ခြင်း

မိမိတွင် အထက်ပါရာသီတုပ်ကွေးရောဂါလက္ခဏာများခံစားနေရသည်ဟု သံသယရှိပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနနှင့် ဆေးရုံ/ဆေးခန်းများတွင် **ချက်ချင်း သတင်းပေးပို့၍ ကုသမှုခံယူပါ။**

ဗဟိုကူးစက်ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးဌာနခွဲနှင့်ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲတို့ ပူးပေါင်းထုတ်လုပ်သည်။

(ဇွန်လ၊ ၂၀၁၉)

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွားသူများတွင် ပြင်းထန်လက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်ပါက နီးစပ်ရာဆေးရုံ / ဆေးခန်းသို့ ချက်ချင်းသွားရောက်၍ ကုသမှုခံယူပါ။



ဗဟိုကူးစက်ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးဌာနခွဲနှင့်ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲတို့ ပူးပေါင်းထုတ်လုပ်သည်။

(ဇွန်လ၊ ၂၀၁၉)



ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ မိမိကစ၍ ကာကွယ်ပါ။



- ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါပိုးသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့်ကူးစက်နိုင်ပါသည်။
- အဆိုပါရောဂါသည် အချို့လူများတွင် ရောဂါလက္ခဏာများပိုမိုပြင်းထန်နိုင်ပါသည်။
- နှာချေတိုင်း၊ ချောင်းဆိုးတိုင်း ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို သေချာစွာဖုံးအုပ်ပါ။
(လက်ကိုင်ပုဝါ / တစ်ရှူး / တစ်ခါသုံးပါးစပ်နှာခေါင်းစည်း တို့ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။)
- မိမိအနီးတွင် နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးခြင်းရှိပါကလည်း အထက်ပါနည်းအတိုင်းကာကွယ်ပါ။
- နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးပြီးချိန်နှင့် ရောဂါလက္ခဏာရှိသူများအား ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ပြီးချိန်တိုင်း ရေနှင့်ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် လက်ကိုသေချာစွာဆေးပါ။
- မိမိတွင် တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွားသည်ဟု သံသယရှိပါက အခြားသူများသို့ကူးစက်မှုမှ ကာကွယ်ရန်- မိသားစုနှင့် နီးကပ်စွာနေထိုင်ခြင်း / ကျောင်း၊ ဈေး၊ လုပ်ငန်းခွင်နှင့် လူထုထပ်သောနေရာများသို့ သွားလာခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ဗဟိုကူးစက်ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးဌာနခွဲနှင့်ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲတို့ ပူးပေါင်းထုတ်လုပ်သည်။

(ဇွန်လ၊ ၂၀၁၉)

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါသံသယရှိသူများတွင် အောက်ပါပြင်းထန်လက္ခဏာများ
ပေါ်ပေါက်ပါက နီးစပ်ရာဆေးရုံ / ဆေးခန်းသို့ ချက်ချင်း သွားရောက်၍
ကုသမှုခံယူပါ။



ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ

ဗဟိုကူးစက်ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးဌာနခွဲနှင့် ကျန်းမာရေး
အသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲတို့ ပူးပေါင်းထုတ်လုပ်သည်။

(ဇွန်လ၊ ၂၀၁၉)

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါလက္ခဏာများ



အဖျားရှိခြင်း (အပူချိန် ၃၈°C နှင့်အထက်)



နှာရည်ယိုခြင်း၊ နှာချေခြင်း



ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း



လည်ချောင်းနာခြင်း



ခေါင်းကိုက်ခြင်း



ကိုယ်စာကိုက်ခဲခြင်း ၊ နုံးဆွဲခြင်း

မိမိတွင် အထက်ပါရာသီတုပ်ကွေးရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားနေရသည်ဟု သံသယရှိပါကနီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနနှင့် ဆေးရုံ/ဆေးခန်းများတွင် သတင်းပေးပို့၍ ကုသမှုခံယူပါ။

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါကို မိမိတစ်ဦး ကာကွယ်ပါ။

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါပိုးသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှ တစ်ဆင့်ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ အဆိုပါ ရောဂါသည် အချို့ လူများတွင် ရောဂါလက္ခဏာများ ပိုမိုပြင်းထန်နိုင်ပါသည်။

နှာချေတိုင်း၊ ချောင်းဆိုးတိုင်း ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို သေချာစွာ ဖုံးအုပ်ပါ။ (လက်ကိုင်ပုဝါ / တစ်ရှူး / တစ်ခါသုံးပါးစပ် / နှာခေါင်းစည်းတို့ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။)

မိမိအနီးတွင် နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးခြင်း ရှိပါကလည်း အထက်ပါနည်းအတိုင်း ကာကွယ်ပါ။

နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးပြီးချိန်နှင့် ရောဂါလက္ခဏာရှိသူများအား ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ပြီးချိန်တိုင်း ရေနှင့်ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် သေချာစွာ လက်ဆေးပါ။

မိမိတွင် တုပ်ကွေးရောဂါ ဖြစ်ပွားသည်ဟု သံသယရှိပါက အခြားသူများသို့ ကူးစက်မှုမှ ကာကွယ်ရန် - မိသားစု နှင့် နီးကပ်စွာ နေထိုင်ခြင်း / ကျောင်း၊ ဈေး၊ လုပ်ငန်းခွင်နှင့် လူထုထပ်သော နေရာများသို့ သွားလာခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။



**Management Guidelines for
Influenza A(H1N1)pdm09Infection
2019**

In triage area:

If symptoms suggestive of ILI present → send the patient to screening room and continue as follow;

Screening MO should wear surgical mask, glove and apron.

A. History Taking

Name:----- Age: -----

Sex: ----- R/N: -----

Address: -----

Complaints

Symptoms suggestive of ILI within 10 days

FeverCough Sore-throat..... Aches and pain..... Vomiting
Diarrhoea

Symptoms suggestive of SARI

Dyspnoea Chest painHemoptysisConfusion
.....Syncope Fits.....MyositisMyocarditis.....

Co-morbidity.....Complications.....

B. Examination and Investigation

Vital signs: GCS: BP: HR: SPO₂:

RR: Lungs:

CP: U&E: RBS: ECG:

ESR: Creatinine: LFT: ALT,AST (optional) CXR(PA):

C. Categorize the Patient A, B, C

Category A:

Mild fever plus cough/sore throat with or without body ache, headache, diarrhoea and vomiting

Category B:

- i. Category A plus high grade fever, and severe sore throat
- ii. Category – Any mild ILI in people with co-morbidities like
 - a. Pregnancy
 - b. Lung/ heart/liver/kidney/neurological disease/blood disorders/diabetes/cancer/ HIV-AIDS
 - c. Long-term steroids, or immunosuppression due to drugs, radiation or HIV, etc.

Category C: Cat A plus any 3 or more of the following;

- Breathlessness
- Chest pain
- Drowsiness
- Fall in blood pressure (<90/60 mmHg)
- Cyanosis
- Tachypnoea (RR >30/min)
- Decreased oxygen saturation (SPO₂<90 on air)
- CXR: patchy opacities

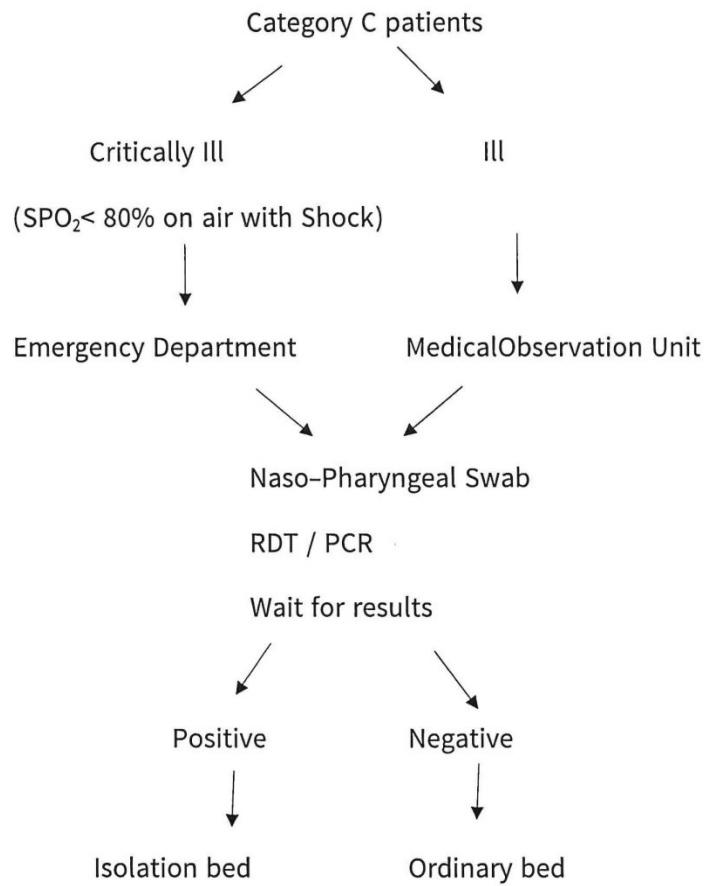
D. H1N1 Testing and Treatment

Category	Test	Treatment
Cat A*	No testing	No admission Self-isolation at home Symptomatic treatment (Paracetamol+ Vitamin C+ adequate fluid) Any deterioration / failure to improve→Report in person immediately to treating doctor
Cat B(i)*	No testing	Not routinely advised for admission Observe at home Treatment as above + Antibiotics Any deterioration / failure to improve→ Report in person immediately to treating doctor
Cat B(ii)**	RDT, PCR	Admission Treat with antiviral if worsening of underlying co-morbid condition. In case of pregnancy and puperium, treat with antiviral as soon as possible.
Cat C	RDT, PCR	Admit and follow the (H1N1) flow

*Cat A patients should be handled by screening team EMO

**Cat B (i) and Cat B (ii) patients should be seen by MO team leader / Physicians

E. (H1N1)Flow



If there is no medical observation unit, emergency department will take the responsibility.

Clinical Management

In addition to other supportive care, following antibiotics will be given depending on the category (severity) of the patient.

(i) Antibiotics

If there is no immediate hypersensitivity to the following antibiotics:

Mild case (Cat A & B i)

PO Amoxil 500 mg tds + PO Azithromycin 500 mg OD for 7 days (OR)

PO Levofloxacin 500mg OD for 7 days

Moderately severe case (Cat B ii)

IV Augmentin 1.2 G 8H (ATD) for 7–14 days + IV Azithromycin 500 mg OD (ATD) for 3 days followed by PO Azithromycin 500 mg OD for total 7–14 days (OR)

IV Augmentin 1.2 G 8H (ATD) for 7–14 days + IV Levofloxacin 500 mg OD (ATD) for 3–5 days followed by PO Levofloxacin 500 mg OD for total 7–14 days

Severe pneumonia cases (Cat C)

IV Meropenem 1G in N/S 100 cc 12 H (ATD) + IV Moxifloxacin 400 mg OD (ATD) + IV Sulperazone (Cefoperazone + Sulbactam) 2 G 12H (ATD) or IV Cefepime 1G 12 H (ATD).

Attending Physician can modify antibiotic regimen if necessary.

*Antibiotics will be modified according to C & S results.

(ii) Antiviral Treatment

For Cat B (ii) pregnancy and puerperium, Cat B (ii) worsening co-morbid conditions, and Cat C patients, antiviral treatment should be considered preferably within 48 hours of onset of illness. If decided to treat with antiviral drug, no need to wait for confirmation result. Oseltamivir 75mg bd for 5 days.

Dose adjustment in renal impairment

- eGFR >60 – no adjustment
- eGFR 30–60 – 30mg OD
- eGFR 10–30 – 30mg alternate day
- ESRD – not recommended

Contraindication: hypersensitivity to the antiviral drug

(iii) Chemoprophylaxis for Contact Persons

Antiviral chemoprophylaxis (full single dose of antiviral OD for 10 days) is suggested for contact individuals with severe comorbid diseases.

OR

Such contacts should be monitored closely for early signs of possible influenza infection to give antiviral treatment in time.

F. Duration of Isolation and Discharge Criteria

(i) Duration of Isolation

7 days after illness onset

(OR)

24 hours after the resolution of fever and respiratory symptoms (cough only may not be the indicator for viral shedding, cough may be prolonged).

(In case of immune-compromised patients, isolation might need longer duration)

(ii) Discharge Criteria

Patients should be discharged from medical care based on the followings:

1. Clinically appropriate:

- No more confusion
- Afebrile for 48 hours
- Respiratory rate < 24/min
- SPO₂>92% on air (except COPD)

2. Beyond the isolation period

References

1. WHO guideline for pharmacological management of pandemic influenza A (H1N1) 2009.
2. NICD recommendation for diagnosis, prevention and management (2017).
3. Therapeutic Manual Internal Medicine 1st edition, 2016.
4. H1N1 Influenza guideline, Directorate of Health Services, Kerala.
5. Centers for Disease Control and Prevention, Interim guidance on infection control measures for 2009 H1N1 influenza in health care setting, including protection of healthcare personnel.

အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ သိရှိလိုက်နာရမည့်
ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ (Seasonal Influenza) ဆိုင်ရာ
အဓိကအချက်အလက်များ

၁။ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါဆိုသည်မှာ ရာသီတုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများကြောင့် လတ်တလော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းဖြစ်သည်။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်သောရောဂါဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် တုပ်ကွေးရောဂါကူးစက်မှုများ ရာသီ အလိုက် ဖြစ်ပွားသည်။

၂။ ရာသီတုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအမျိုးအစားများ

- ❖ ရာသီတုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအမျိုးအစား A,B,C,D ဟူ၍ လေးမျိုးရှိပါ သည်။
- ❖ ရာသီတုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ်ပိုး A သည် အမျိုးကွဲပေါင်းများစွာရှိပြီး ၎င်းတို့ အထဲမှ A(H1N1)pdm09 နှင့် A(H3N2) အမျိုးအစားသည် ရာသီ အလိုက် လူအများသို့ ကူးစက်ပျံ့နှံ့ပြီး ကပ်ရောဂါအသွင် ဖြစ်ပွားနိုင်ပါ သည်။
- ❖ ရာသီတုပ်ကွေး A(H1N1)pdm09 အမျိုးအစားဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် မက္ကစီကိုနိုင်ငံတွင် (2009) ခုနှစ်၊ ဧပြီလမှ စတင်ကူးစက်ပြီး ကမ္ဘာ့နိုင်ငံ အများအပြား၌ ကပ်ရောဂါအသွင် ဖြစ်ပွားခဲ့ပါသည်။
- ❖ (2010)ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လမှစ၍ ကပ်ရောဂါအသွင်ဖြစ်ပွားမှုမရှိတော့ သဖြင့် ရာသီ တုပ်ကွေးရောဂါ (Seasonal Influenza) ဖြစ်စေသည့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါပိုး အဖြစ် WHO မှ ပြောင်းလဲသတ်မှတ်ခဲ့ပါသည်။ ဒေသတွင်းကူးစက်မှု၌ ရာသီတုပ်ကွေး ရောဂါအသွင်ဖြင့်သာ ဆက်လက်ရှိနေခြင်းဖြစ်သည်။

၃။ ရောဂါကူးစက်ပုံ

- ❖ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါရှိနေသူက နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသောအခါ ထွက်လာသည့် ရောဂါပိုး ပါဝင်သော အမှုန်အမွှား(Droplet)များသည် (၆) ပေ ခန့်အထိ ပျံ့နှံ့နိုင်သည်။
- ❖ ၎င်းအမှုန်အမွှားများကို တိုက်ရိုက်ရှူသွင်းမိခြင်းကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ၎င်း အမှုန်အမွှားများ တင်ကျန်ကပ်ပြီနေသည့် အရာဝတ္ထုများ၊ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို ကိုင်တွယ်မိ

သည့်လက်ဖြင့် မျက်နှာနှင့် နှာခေါင်းကို ထိတွေ့ခြင်းကြောင့်ဖြစ်စေ ရောဂါကူးစက်ခြင်းခံရနိုင်ပါသည်။

၄။ ရောဂါလက္ခဏာများ

- ❖ ရောဂါပျိုးရက် - (၁)ရက်မှ(၄)ရက်ခန့်ဖြစ်သည်။
- ❖ ရောဂါကူးစက်နိုင်ချိန် - ရောဂါလက္ခဏာမပြမီ (၁)ရက်မှစတင်၍ ရောဂါလက္ခဏာပြပြီး (၇)ရက်အထိ ဖြစ်သည်။
- ❖ သာမန်ရောဂါလက္ခဏာများ
 - အဖျားရှိခြင်း (အပူချိန် ၃၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်နှင့်အထက်)
 - ခေါင်းကိုက်ခြင်း
 - ချောင်းဆိုးခြင်း
 - လည်ချောင်းနာခြင်း
 - ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း
- ❖ ပြင်းထန်ရောဂါလက္ခဏာများ
 - အဖျားကြီးလွန်းခြင်း
 - အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ ခက်ခဲခြင်း
 - သတိလစ်ခြင်း၊ ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း

၅။ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါကူးစက်လွယ်သော (သို့) နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ ကျရောက်လွယ်သောသူများ

- ❖ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ
 - ❖ အသက် (၅) နှစ်အောက်ကလေးများနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများ
 - ❖ နာတာရှည်ရောဂါအခံရှိသူများ (ဥပမာ- ဆီးချို၊ ပန်းနာရင်ကြပ်၊ နာတာရှည် အဆုတ်ရောင်ရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ အသည်းရောဂါ စသည့်ဖြစ်ပွား နေသူများ)
 - ❖ ခုခံအားကျဆင်းနေသူများ
- ဖော်ပြပါအုပ်စုများတွင် ရောဂါပြင်းထန်နိုင်ပြီး အသက်ဆုံးရှုံးသည်အထိ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

၆။ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါစောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်းနှင့် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ခြင်း

❖ တုပ်ကွေးရောဂါလက္ခဏာ ပြသသောရောဂါ (Influenza Like Illness)

လတ်တလောအသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ရောဂါခံစားရသည့် မည်သူမဆို စတင်ဖျားသည့် ရက်မှ (၁၀) ရက်အတွင်း

- ဖျားခြင်း (အပူချိန် ၃၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်နှင့်အထက်)
- ချောင်းဆိုးခြင်း

ဆောင်ရွက်ရန်

- ပြင်ပလူနာအဖြစ်ကုသရန်၊
- ပြင်းထန်လက္ခဏာများပေါ်ပေါက်ပါက ဆေးရုံသို့လွှဲပြောင်းရန်၊
- ရောဂါကိုကာကွယ်ရမည့်နည်းလမ်းများကို ရှင်းပြရန်၊

❖ လတ်တလောပြင်းထန်အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ရောဂါ (Severe Acute Respiratory Infection)

လတ်တလောအသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ရောဂါခံစားရသည့် မည်သူမဆို-

- ဖျားခြင်း (အပူချိန် ၃၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်နှင့်အထက်)
- ချောင်းဆိုးခြင်း
- အသက်ရှူကြပ်/ ခက်ခဲခြင်းတို့ကြောင့် ဆေးရုံတက်ရောက်ကုသမှုခံယူရန် လိုအပ်ခြင်း

ဆောင်ရွက်ရန်

- သက်ဆိုင်ရာအနီးစပ်ဆုံး ပြည်သူ့ဆေးရုံသို့လွှဲပြောင်းရန်၊
- အထက်သို့ အဆင့်ဆင့်အကြောင်းကြားရန်၊

❖ တုပ်ကွေးသံသယလူနာ အစုလိုက်ဖြစ်ပွားခြင်း (Cluster of ILI)

ရပ်ကွက်/ကျေးရွာ (သို့မဟုတ်) သင်တန်းကျောင်း၊ ဘော်ဒါဆောင်စသည့် လူအစုအဝေး တစ်ခုအတွင်း တုပ်ကွေးသံသယလူနာ (၅)ဦးနှင့်အထက်တွေ့ရှိပါက တုပ်ကွေးသံသယလူနာ အစုလိုက် ဖြစ်ပွားခြင်းအဖြစ် သတ်မှတ်ရပါမည်။

ဆောင်ရွက်ရန်

- သာမန်တုပ်ကွေးလက္ခဏာရှိသူများကို ပြင်ပလူနာအဖြစ် ကုသပေးရမည်။
- ပြင်းထန်တုပ်ကွေးလက္ခဏာရှိသူများကို သက်ဆိုင်ရာအနီးစပ်ဆုံးပြည်သူ့ဆေးရုံသို့ လွှဲပြောင်းပေးရမည်။
- သံသယလူနာများအနက်မှ အနည်းဆုံး လူနာ (၅)ဦး၏ Nasopharyngeal swab ရယူ၍ တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှ တစ်ဆင့် အမျိုးသားကျန်းမာရေး ဓာတ်ခွဲမှုဆိုင်ရာဌာန (ရန်ကုန်) သို့ ပေးပို့ ရမည်။

ရောဂါထပ်မံပြန့်ပွားမှုမရှိစေရန် အဆိုပါ သံသယလူနာများအား ယင်းတို့နေထိုင်ရာ အဆောက်အဦတွင် သီးခြားအခန်း ခွဲခြားထားရှိရန်၊ ရောဂါလက္ခဏာ စတင်ခံစားရသည့်နေ့မှ ကုသမှုခံယူပြီး (၇) ရက်ခန့် အထိ မိမိတို့နေထိုင်ရာ၌ပင် နားနေစေရန်နှင့် လူစုလူဝေးရှိရာ နေရာများသို့ သွားလာခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်စေရန်တို့ကို အသိပညာပေးတိုက်တွန်းရမည်။

၇။ ရာသီတုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်း

- ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့သည် နှစ်စဉ်ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံခြင်းအတွက် အောက်ပါအတိုင်း လူအုပ်စုများကို ထိုးနှံသင့်ကြောင်း အကြံပြုပါသည်။
 - ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ (မည်သည့်ကိုယ်ဝန်ရက်သတ္တပတ်မဆို)
 - အသက် (၆) လမှ (၅) နှစ်အရွယ်ထိကလေးများ
 - သက်ကြီးရွယ်အိုများ (အသက် ၆၅ နှစ်အထက်)
 - နာတာရှည်ရောဂါရှိသူများ (ဥပမာ- နာတာရှည် အဆုတ်ရောင်ရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ အသည်းရောဂါ စသည့်ဖြစ်ပွားနေသူများ)
 - ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ
- ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်းသည် ရာသီတုပ်ကွေးဖြစ်ပွားမှုကို ထိရောက်စွာ ကာကွယ်ပေးနိုင်ရုံ မက ဖြစ်ပွားပါကလည်း ရောဂါပြင်းထန်မှုကို လျော့ချ ပေးနိုင်သည်။

- တုပ်ကွေးရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ ကျရောက်လွယ်သည့် လူ များ၊ ၎င်းတို့နှင့် အတူနေထိုင်သူများ၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအတွက် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် အရေးပါသည်။

၈။ ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ခြင်း

❖ ကျန်းမာရေးအချက်အလက်များ - နောက်ဆက်တွဲ

- ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါလက္ခဏာများ
- ပြင်းထန်ရောဂါလက္ခဏာများ
- ကာကွယ်နိုင်ရန်နည်းလမ်းများ

အထက်ဖော်ပြပါကျန်းမာရေးအချက်အလက်များ ပြည်သူလူထုအတွင်း ပိုမို ထိရောက်စွာ ရှင်းလင်းနိုင်ရေးအတွက် (IEC Materials) များကို နောက်ဆက်တွဲ ဖြင့် ပူးတွဲဖော်ပြထားသည်။

❖ **ပြည်သူလူထုနှင့်ဆက်သွယ်ပြောဆိုရာတွင် လိုက်နာရမည့်အခြေခံမူများ**

- ပြည်သူလူထုနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများကြား ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်ပါ။ ရှိပြီးသားယုံကြည်မှုကိုလည်းဆက်လက်ထိန်းသိမ်းပါ။
- ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါ။ အချင်းချင်းအသိအမှတ်ပြုပါ။
- သတင်းအချက်အလက်များကို ပွင့်လင်းမြင်သာစွာ အချိန်နှင့်တပြေးညီ ထုတ်ပြန်/ ဆက်သွယ်ပါ။
- ပြည်သူလူထုနှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းကို ရောဂါ/ဘေးအန္တရာယ် မဖြစ်ခင်ကာလကတည်းက ကြိုတင်ဆောင်ရွက်ထားပါ။
- ရောဂါ/ဘေးအန္တရာယ် ခံစားနေရသူများကိုယ်တိုင် ရောဂါမပျံ့နှံ့စေရေးအတွက် ပူးပေါင်းပါဝင်နိုင်ရန် အသိပညာပေးပါ။
- ဘက်ပေါင်းစုံမှ ချဉ်းကပ်နည်းများကို အသုံးပြုပါ။