



အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ သိရှိလိုက်နာရမည့် ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ (Seasonal Influenza) ဆိုင်ရာ အဓိကအချက်အလက်များ (၄-၇-၂၀၁၉)

၁။ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါဆိုသည်မှာ ရာသီတုပ်ကွေး ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများကြောင့် လတ်တလော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ ဖြစ်ပွားခြင်းဖြစ်သည်။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်သောရောဂါဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံ အနှံ့အပြားတွင် တုပ်ကွေးရောဂါကူးစက်မှုများ ရာသီအလိုက် ဖြစ်ပွားသည်။

၂။ ရာသီတုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ်ပိုး အမျိုးအစားများ

- ❖ ရာသီတုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအမျိုးအစား A, B, C, D ဟူ၍ လေးမျိုးရှိသည်။
- ❖ ရာသီတုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ်ပိုး A သည် အမျိုးကွဲပေါင်းများစွာရှိပြီး ၎င်းတို့ အထဲမှ A(H1N1)pdm09 နှင့် A(H3N2) အမျိုးအစားသည် ရာသီ အလိုက် လူအများသို့ ကူးစက်ပျံ့နှံ့ပြီး ကပ်ရောဂါအသွင်ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။
- ❖ ရာသီတုပ်ကွေး A(H1N1)pdm09 အမျိုးအစား ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် မက္ကဆီကိုနိုင်ငံတွင် (2009) ခုနှစ်၊ ဧပြီလမှ စတင်ကူးစက်ပြီး ကမ္ဘာ့ နိုင်ငံအများအပြား၌ ကပ်ရောဂါအသွင် ဖြစ်ပွားခဲ့ပါသည်။
- ❖ (2010) ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လမှစ၍ ကပ်ရောဂါအသွင် ဖြစ်ပွားမှုမရှိတော့ သဖြင့် ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ (Seasonal Influenza) ဖြစ်စေသည့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါပိုးအဖြစ် WHO က ပြောင်းလဲသတ်မှတ်ခဲ့ ပါသည်။ ဒေသတွင်းကူးစက်မှု၌ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါအသွင်ဖြင့်သာ ဆက်လက်ရှိနေခြင်းဖြစ်သည်။

၃။ ရောဂါကူးစက်ပုံ

- ❖ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါရှိနေသူက နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသောအခါ ထွက်လာသည့် ရောဂါပိုးပါဝင်သော အမှုန်အမွှား (Droplet) များသည် (၆)ပေခန့်အထိ ပျံ့နှံ့နိုင်သည်။
- ❖ ၎င်းအမှုန်အမွှားများကို တိုက်ရိုက်ရှူသွင်းမိခြင်းကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ၎င်းအမှုန်အမွှားများ တင်ကျန်ကပ်ငြိနေသည့် အရာဝတ္ထုများ၊ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို ကိုင်တွယ်မိသည့်လက်ဖြင့် မျက်နှာနှင့် နှာခေါင်းကို ထိတွေ့ခြင်းကြောင့်ဖြစ်စေ ရောဂါကူးစက်ခြင်း ခံရနိုင်ပါသည်။

၄။ ရောဂါလက္ခဏာများ

- ❖ ရောဂါပျိုးရက် - (၁) ရက်မှ (၄) ရက်ခန့်ဖြစ်သည်။
ရောဂါကူးစက်နိုင်ချိန် - ရောဂါလက္ခဏာမပြမီ (၁) ရက်မှစတင်၍ ရောဂါလက္ခဏာပြပြီး (၇) ရက်အထိဖြစ်သည်။
- ❖ **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၊ နာတာရှည်အဆုတ်ရောင်ရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ အသည်းရောဂါ စသည့် ဖြစ်ပွားနေသူများ)
- ❖ ခုခံအားကျဆင်းနေသူများ

ဖော်ပြပါအုပ်စုများတွင် ရောဂါပြင်းထန်နိုင်ပြီး အသက်ဆုံးရှုံးသည်အထိ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

၆။ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါစောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်းနှင့် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ခြင်း

❖ တုပ်ကွေးရောဂါလက္ခဏာ ပြသသောရောဂါ (Influenza Like Illness)

လတ်တလောအသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ရောဂါ ခံစားရသည့် မည်သူမဆို စတင်ဖျားသည့်ရက်မှ (၁၀) ရက်အတွင်း

- ဖျားခြင်း (အပူချိန် ၃၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်နှင့်အထက်)
- ချောင်းဆိုးခြင်း

ဆောင်ရွက်ရန်

- ပြင်ပလူနာအဖြစ်ကုသရန်၊
- ပြင်းထန်လက္ခဏာများပေါ်ပေါက်ပါက ဆေးရုံသို့လွှဲပြောင်းရန်၊
- ရောဂါကာကွယ်ရမည့် နည်းလမ်းများကို ရှင်းပြရန်၊

❖ လတ်တလောပြင်းထန်အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ရောဂါ (Severe Acute Respiratory Infection)

လတ်တလောအသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ရောဂါခံစားရသည့် မည်သူမဆို

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

ဆောင်ရွက်ရန်

- သက်ဆိုင်ရာအနီးစပ်ဆုံး ပြည်သူ့ဆေးရုံသို့ လွှဲပြောင်းရန်၊
- အထက်သို့ အဆင့်ဆင့်အကြောင်းကြားရန်၊

❖ တုပ်ကွေးသံသယလူနာ အစုလိုက်ဖြစ်ပွားခြင်း (Cluster of ILI)

ရပ်ကွက်/ကျေးရွာ (သို့မဟုတ်) သင်တန်းကျောင်း၊ ဘော်ဒါဆောင် စသည့် လူအစုအဝေးတစ်ခုအတွင်း တုပ်ကွေးသံသယလူနာ (၅) ဦးနှင့်အထက် တွေ့ရှိပါက တုပ်ကွေးသံသယလူနာအစုလိုက်ဖြစ်ပွားခြင်းအဖြစ် သတ်မှတ်ရ ပါမည်။

ဆောင်ရွက်ရန်

- သာမန်တုပ်ကွေးလက္ခဏာရှိသူများကို ပြင်ပလူနာအဖြစ် ကုသပေးရမည်။
- ပြင်းထန်တုပ်ကွေးလက္ခဏာရှိသူများကို သက်ဆိုင်ရာအနီးစပ်ဆုံး ပြည်သူ့ဆေးရုံသို့ လွှဲပြောင်းပေးရမည်။
- သံသယလူနာများအနက်မှ အနည်းဆုံး လူနာ (၅) ဦး၏ Nasopharyngeal swab ရယူ၍ တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှ တစ်ဆင့် အမျိုးသားကျန်းမာရေးဓာတ်ခွဲမှုဆိုင်ရာဌာန (ရန်ကုန်) သို့ ပေးပို့ရမည်။

ရောဂါထပ်မံပြန့်ပွားမှု မရှိစေရန် အဆိုပါသံသယလူနာများအား ယင်းတို့နေထိုင်ရာ အဆောက်အဦတွင် သီးခြားအခန်း ခွဲခြားထားရှိရန်၊ ရောဂါလက္ခဏာစတင်ခံစားရသည့်နေ့မှ ကုသမှုခံယူပြီး (၇) ရက်ခန့်အထိ မိမိတို့နေထိုင်ရာ၌ပင် နားနေစေရန်နှင့် လူစုလူဝေးရှိရာနေရာများသို့ သွားလာခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်စေရန်တို့ကို အသိပညာပေးတိုက်တွန်းရမည်။

၇။ ရာသီတုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်း

- ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့သည် နှစ်စဉ် ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်းအတွက် အောက်ပါအတိုင်း လူအုပ်စုများကို ထိုးနှံသင့်ကြောင်း အကြံပြုပါသည်။
 - ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ (မည်သည့်ကိုယ်ဝန်ရက်သတ္တပတ်မဆို)
 - အသက် (၆) လမှ (၅) နှစ်အရွယ်ထိ ကလေးများ
 - သက်ကြီးရွယ်အိုများ (အသက် ၆၅ နှစ်အထက်)
 - နာတာရှည်ရောဂါရှိသူများ (ဥပမာ-နာတာရှည်အဆုတ်ရောင်ရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ အသည်းရောဂါ စသဖြင့် ဖြစ်ပွားနေသူများ)
 - ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ

- ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်းသည် ရာသီတုပ်ကွေးဖြစ်ပွားမှုကို ထိရောက်စွာ ကာကွယ်ပေးနိုင်ရုံမက ဖြစ်ပွားပါကလည်း ရောဂါပြင်းထန်မှုကို လျော့ချပေးနိုင်သည်။
- တုပ်ကွေးရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ ကျရောက်လွယ်သည့်လူများ၊ ၎င်းတို့နှင့်အတူ နေထိုင်သူများ၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအတွက် ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်းသည် အရေးပါသည်။

၈။ ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ခြင်း

- ❖ ကျန်းမာရေးအချက်အလက်များ - နောက်ဆက်တွဲ
 - ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါလက္ခဏာများ
 - ပြင်းထန်ရောဂါလက္ခဏာများ
 - ကာကွယ်နိုင်ရန်နည်းလမ်းများ

အထက်ဖော်ပြပါ ကျန်းမာရေးအချက်အလက်များကို ပြည်သူလူထုအတွင်း ပိုမိုထိရောက်စွာ ရှင်းလင်းနိုင်ရေးအတွက် လက်ကမ်းစာစောင်နှင့် ပိုစတာ (IEC Material) များကို နောက်ဆက်တွဲဖြင့် ပူးတွဲဖော်ပြထားပါသည်။

❖ **ပြည်သူ့လူထုနှင့်ဆက်သွယ်ပြောဆိုရာတွင် လိုက်နာရမည့်အခြေခံမူများ**

- ပြည်သူ့လူထုနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများကြား ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်ပါ။ ရှိပြီးသား ယုံကြည်မှုကိုလည်း ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းပါ။
- ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါ။ အချင်းချင်းအသိအမှတ်ပြုပါ။
- သတင်းအချက်အလက်များကို ပွင့်လင်းမြင်သာစွာ အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ ထုတ်ပြန်/ဆက်သွယ်ပါ။
- ပြည်သူ့လူထုနှင့်ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းကို ရောဂါ/ဘေးအန္တရာယ် မဖြစ်ခင် ကာလကတည်းက ကြိုတင်ဆောင်ရွက်ထားပါ။
- ရောဂါ/ဘေးအန္တရာယ် ခံစားနေရသူများကိုယ်တိုင် ရောဂါမပျံ့နှံ့စေရေး အတွက် ပူးပေါင်းပါဝင်နိုင်ရန် အသိပညာပေးပါ။
- ဘက်ပေါင်းစုံမှ ချဉ်းကပ်နည်းများကို အသုံးပြုပါ။

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

References: (၁) ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ (Seasonal Influenza A(H1N1)pdm09) ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးလုပ်ငန်းလမ်းညွှန်၊ version (1.1) (၂၀၁၇ ခုနှစ်)

(၂) ဗဟိုကူးစက်ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးဌာနခွဲ၊ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန (၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ)

(၃) Risk Communication Strategies (Module B3), WHO.

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ သံသယရှိသူများတွင် အောက်ပါပြင်းထန်လက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်ပါက နီးစပ်ရာဆေးရုံ / ဆေးခန်းသို့ ချက်ချင်းသွားရောက်၍ ကုသမှုခံယူပါ။



ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ

ဗဟိုကူးစက်ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးဌာနခွဲနှင့်ကျန်းမာရေး အသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲတို့ ပူးပေါင်းထုတ်လုပ်သည်။

(ဇွန်လ၊ ၂၀၁၉)

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါလက္ခဏာများ

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ မိမိကစ၍ ကာကွယ်ပါ။



အဖျားရှိခြင်း (အပူချိန် ၃၈ °C နှင့်အထက်)



နှာရည်ယိုခြင်း၊ နှာချေခြင်း



ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း



လည်ချောင်းနာခြင်း



ခေါင်းကိုက်ခြင်း



ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း ၊ နဲ့ ခွေခြင်း

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါပိုးသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှ တစ်ဆင့်ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ အဆိုပါ ရောဂါသည် အချို့ လူများတွင် ရောဂါလက္ခဏာများ ပိုမိုပြင်းထန်နိုင်ပါသည်။

နှာချေတိုင်း၊ ချောင်းဆိုးတိုင်း ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို သေချာစွာ ဖုံးအုပ်ပါ။ (လက်ကိုင်ပုဝါ / တစ်ရှူး / တစ်ခါသုံးပါးစပ် / နှာခေါင်းစည်း တို့ကို 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၊ လုပ်ငန်းခွင် နှင့် လူထု ထပ်သော နေရာများသို့ သွားလာခြင်း တို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

မိမိတွင် အထက်ပါရာသီတုပ်ကွေးရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားနေရသည်ဟု သံသယရှိပါကနီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနနှင့် ဆေးရုံ/ဆေးခန်းများတွင် သတင်းပေးပို့၍ ကုသမှုခံယူပါ။





“ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ မိမိကစ၍ ကာကွယ်ပါ။”



● နှာချေတိုင်း ချောင်းဆိုးတိုင်း ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို သေချာစွာ ဖုံးအုပ်ပါ။



● ရေနှင့်ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် လက်ကို သေချာစွာဆေးပါ။



● လူစုလူဝေးကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး တတ်နိုင်သမျှ မိမိအိမ်တွင်နေထိုင်ပါ။

တုပ်ကွေးရောဂါလက္ခဏာရှိပါက နီးစပ်ရာဆေးရုံဆေးခန်းတွင် အဖြန့်ဆုံး ကုသမှုခံယူပါ။

ဗဟိုကူးစက်ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးဌာနခွဲနှင့်ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲတို့ ပူးပေါင်းထုတ်လုပ်သည်။

(ဇွန်လ၊ ၂၀၁၉)



ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါလက္ခဏာများ



အဖျားရှိခြင်း (အပူချိန် ၃၈° C နှင့်အထက်)



နှာရည်ယိုခြင်း၊ နှာချေခြင်း



ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း



လည်ချောင်းနာခြင်း



ခေါင်းကိုက်ခြင်း



ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း ၊ နုံးခွေခြင်း

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

ဗဟိုကူးစက်ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးဌာနခွဲနှင့်ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲတို့ ပူးပေါင်းထုတ်လုပ်သည်။

(ဇွန်လ၊ ၂၀၁၉)

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွားသူများတွင် ပြင်းထန်လက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်ပါက နီးစပ်ရာဆေးရုံ / ဆေးခန်းသို့ ချက်ချင်းသွားရောက်၍ ကုသမှုခံယူပါ။





ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ မိမိကစ၍ ကာကွယ်ပါ။



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