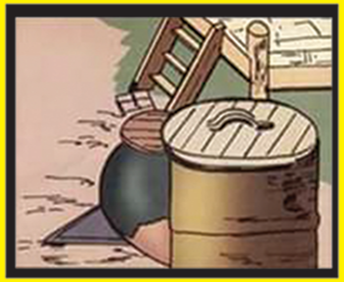
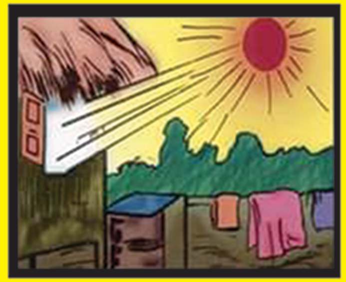
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
MINISTRY OF HEALTH AND SPORTS

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်နှိမ်နင်းရေး


ရေ (အိုး၊ခွက်၊စည်) အားလုံးကို
ခြင်မဝင်နိုင်အောင် ဖုံးအုပ်ပါ။

ရေ (အိုး၊ခွက်၊စည်) အားလုံး၏
အတွင်းပိုင်းကို
တိုက်ချွတ်ဆေးကြော၍ သွန်ပစ်ပါ။

ညောင်ရေအိုးများကို
တစ်ပတ်တစ်ကြိမ်
ဆေးကြော၍ ရေလဲပါ။


အလင်းရောင်ရ၍ ခြင်မခိုအောင်နိုင်ရန်
နေ့ပိုင်းတွင်ပြတင်းပေါက်များ
ဖွင့်ထားပါ။

ရေ (အိုး၊ခွက်၊စည်) ထဲရှိ
ပိုးလောက်လန်းများကို
လက်ကိုင်ရှည် ရေစစ်ဖြင့် ခပ်ပစ်ပါ။

ရေ (အိုး၊ခွက်စည်၊) ထဲသို့
ရေကိုစစ်၍ ထည့်ပါ။

မိုးရေတင်ကျန်နိုင်သည့်
ဘူး/ ခွက်/ တာယာဟောင်း
စသည်တို့ကို မြေမြှုပ်ပစ်ပါ။

ခြင်မခိုအောင်းနိုင်ရန်
အိမ်တွင်း/ အိမ်ပြင် ရှင်းလင်းပါ။

ကြောင်အိမ်အောက်ခံခွက်များထဲသို့
ဆား၊ ဓါတ်ဆီဟောင်း လောင်းထည့်ပါ။

ဘယ်အချိန်အိပ်အိပ်
ခြင်ထောင်ထောင်အိပ်ပါ။

ခြင်ပိုးသတ်ဆေးမှုတ်အဖွဲ့ကို ကူညီပါ။

ခြင်ကိုက်မခံရလျှင်
သွေးလွန်တုပ်ကွေးမဖြစ်နိုင်ပါ။

ရာသီတိုင်းတွင် ကလေးများဖျားလျှင်
သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်နိုင်၍
ဂရုပြုသတိထား စောင့်ကြည့်ပါ။

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါလက္ခဏာများ

- (၂)ရက်မှ (၇)ရက်ခန့် အပြင်းဖျားသည်၊
- ပျို့အန်ခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာတွင် အနီစက်များထွက်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်သည်၊
- ဖျားနေစဉ်(၃)ရက်မှ(၅)ရက်အတွင်း သွေးလန့်သည့် လက္ခဏာများပေါ်၍ အသက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်၊

သွေးလန့်သည့် လက္ခဏာများ

- ဖျားရာမှ ရုတ်တရက်အဖျားကျကာ၊ ခြေဖျား လက်ဖျားများ အေးစက်ခြင်း၊
- အဖျားကျသော်လည်း ကလေးမှာ အစာမစားခြင်း၊ မှိန်းနေခြင်း(သို့မဟုတ်)ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း၊
- မကြာခဏ အော့အန်ခြင်း၊ အန်သည့်အရည်တွင် အညိုရောင် အဖတ်အမျှင်လေးများပါလာခြင်း၊

အထက်ပါသွေးလန့်သည့် လက္ခဏာများတွေ့ရှိပါက ဆေးရုံသို့ အမြန်ဆုံးသွားရောက်ကုသမှုခံယူပါ။

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ

- သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါသည် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့်ဖြစ်ပွား၍ ခြင်ကျားကိုက်ခြင်းဖြင့် ကူးစက်သည်၊
- အသက်(၁၅)နှစ်အောက်ကလေးများတွင် အများဆုံးဖြစ်ပွားသည်၊
  မြန်မာနိုင်ငံတွင်(၃)နှစ်မှ (၈)နှစ် အရွယ်တွင်အများဆုံးဖြစ်သည်၊
  လူကြီးများတွင်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်၊
- တစ်နှစ်ပတ်လုံးကူးစက်နိုင်ပြီး၊မိုးရာသီတွင်အများဆုံးဖြစ်ပွားသည်၊ တောရောမြို့ ပါဖြစ်ပွားသည်၊

- ခြင်ကျားမှာ ရေကြည်ရေသန့် များဖြစ်သည့် ရေ(အိုး၊ခွက်၊စည်)၊ ညောင်ရေအိုးများနှင့် မိုးရေတင်ကျန်နိုင်သည့်ဘူး/ ခွက်/ တာယာဟောင်းများတွင် ပေါက်ပွားပါသည်၊
- ခြင်ဥမှ ခြင်ဖြစ်ရန် (၇) ရက်ခန့် ကြာသည်၊
- နေ့အချိန်တွင် ပိုကိုက်သည်၊

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါကာကွယ်ရေး အားလုံးပါဝင်ဆောင်ရွက်ပေး။

- ပိုးလောက်လန်း ဘဝတွင် သုတ်သင်ရှင်းလင်းမှ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်မည်၊
- အိမ်တိုင်း/ ရွာတိုင်း/ ရပ်ကွက်တိုင်း/ မြို့တိုင်းတွင် ပိုးလောက်လန်းနှိမ်နင်းရေးလုပ်ငန်းများကိုပြည်သူများအားလုံး တစ်ပြိုင်နက် ဆောင်ရွက်ရပါမည်၊

ကျောင်းများတွင်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

(၁)သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါအကြောင်းဟောပြောပို့ချပါ၊

(၂) ကျောင်းသား/ သူများဖုံး၊သွန်၊လဲ၊စစ် ဆောင်ရွက်တတ်အောင် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးပါ၊

(၃) ရေသွန်ရေလှယ်မလုပ်နိုင်သည့် အုတ်ကန်များတွင် လောက်လန်းစားသည့် ငါးထည့်ပါ၊

(၄) ခန်းစီးလိုက်ကာများ၊ခြင်ထောင်များကိုပိုးသတ်ဆေးစိမ်ပါ၊

(၅) မိုးရာသီတွင် ကျောင်းသား/ သူများဖျားနာပါက ကျန်းမာရေးဌာနသို့ အလျင်အမြန်ပြပါ၊