ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါအကြောင်း သိကောင်းစရာ

(Update as of 23 August 2017)

၁။ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါဆိုတာ ဘာလဲ?

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါဆိုသည်မှာ Influenza virus ပိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားသော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါတစ်ခုဖြစ်ပြီး လူတစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ အလွယ်တကူ ကူးစက်စေနိုင်ပါသည်။ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်စေသော ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအမျိုးအစား (၃) မျိုး (Type A, B နှင့် C) ရှိပါသည်။ Seasonal Influenza Virus Type A ၏ အမျိုးအစားခွဲများဖြစ်သည့် Subtype A(H1N1)pdm09 နှင့် A(H3N2) အပါအဝင် ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါပိုးများ (Seasonal Influenza virus A, B နှင့် C) ကြောင့် မြန်မာနိုင်ငံအပါအဝင် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများ၌ လူများတွင် ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ နှစ်စဉ် ဖြစ်ပွားလျက်ရှိပါသည်။ သမပိုင်းရာသီဥတုရှိသော ဒေသများတွင် ဆောင်းရာသီ၌ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ ဖြစ်ပွားမှု မြင့်မားတတ်ပြီး အပူပိုင်းဒေသများတွင်မူ ရာသီမရွေး ဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။

၂။ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ Seasonal Influenza A(H1N1)pdm09 ဆိုတာ ဘာလဲ?

(၂၀၀၉) ခုနှစ်၊ ဧပြီလ၌ မြောက်အမေရိကတိုက်တွင် Influenza A(H1N1)pdm09 တုပ်ကွေးရောဂါပိုးသည် ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးအသစ် (Novel virus) အနေဖြင့် လူများအကြား စတင်ကူးစက် ဖြစ်ပွားခဲ့ပါသည်။ လူတို့တွင် ယင်းရောဂါပိုးအသစ်အတွက် ခုခံနိုင်စွမ်းအား (Immunity) မရှိသေးသောကြောင့် နိုင်ငံအများအပြား၌ ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါ (Pandemic) အသွင် ဖြစ်ပွားခဲ့ပါသည်။

အဆိုပါဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးသည် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအနှံ့အပြားသို့ ပျံ့နှံ့ရောက်ရှိခဲ့ပြီးနောက် အဆိုပါဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါအသွင် ဆက်လက် ဖြစ်ပွားခြင်း မရှိနိုင်တော့ဘဲ မြန်မာနိုင်ငံအပါအဝင် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများ၌ လူများအကြား ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ (Seasonal Influenza) ကူးစက်မှုအသွင်အဖြစ်သာ ဆက်လက်တည်ရှိနေမည် ဖြစ်ကြောင်း (၂၀၁၀) ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ (၁၀) ရက်နေ့တွင် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က ထုတ်ပြန်ခဲ့ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ၌ ၂၀၁၇ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လအတွင်း ဖြစ်ပွားခဲ့သော ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါပိုး Seasonal Influenza A(H1N1)pdm09 အား ဂျပန်နိုင်ငံရှိ National Institute of Infectious Diseases ဓာတ်ခွဲခန်းသို့ ပို့ဆောင်၍ အသေးစိတ်စစ်ဆေးခဲ့ရာ (၁) ရောဂါပိုးမှာ တစ်ကမ္ဘာလုံး ပုံမှန်ပျံ့နှံ့သည့် ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါပိုးအမျိုးအစားဖြစ်ကြောင်း၊ (၂) ပုံမှန်ကုသသည့် ဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါကို ကုသသည့် ဆေးများအား ၉၅% မှ ၉၈% ထိ တုံ့ပြန်မှုရှိကြောင်း၊ (၃) ကြက်ငှက်တုပ်ကွေး ရောဂါပိုးနှင့် မျိုးရိုးဗီဇပေါင်းစပ်မှု မရှိကြောင်း သိရှိရပါသည်။

၃။ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါနှင့် ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါတို့ မည်သို့ကွာခြားပါသလဲ?

Seasonal Influenza A (H1N1, H3N2), Influenza B သို့မဟုတ် Influenza C ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါသည် လူအချင်းချင်းကူးစက်စေတတ်သောရောဂါဖြစ်ပြီး တိရစ္ဆာန်များမှတစ်ဆင့် လူသို့ မကူးစက်စေတတ်ပါ။

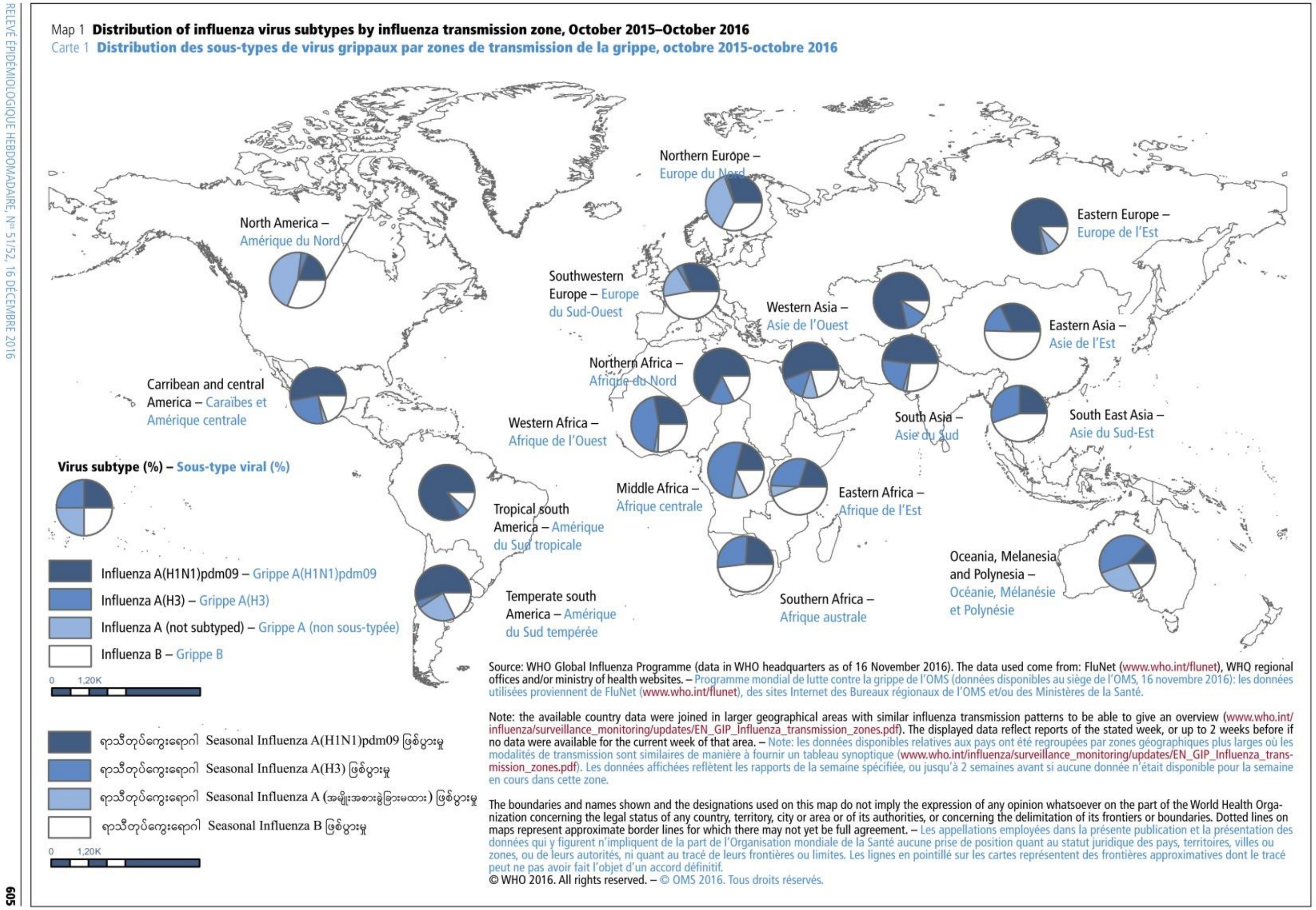
H5N1 သို့ဟုတ် H7N9 ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါသည် ကြက်၊ ဘဲ၊ ငှက် အစရှိသည့် တိရစ္ဆာန်များအချင်းချင်း ကူးစက်ဖြစ်ပွားတတ်သောရောဂါဖြစ်ပြီး ရောဂါဖြစ်ပွားနေသော တိရစ္ဆာန်များမှတစ်ဆင့် လူသို့ ရောဂါကူးစက်စေတတ်ပါသည်။ သို့သော်လည်း လူအချင်းချင်း ဆက်လက်ကူးစက်ပျံ့နှံ့စေတတ်ကြောင်း သိပ္ပံနည်းကျ သက်သေပြနိုင်ခြင်း မရှိသေးပါ။

၄။ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများတွင် ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ A(H1N1)pdm09 ဖြစ်ပွားမှု အခြေအနေကို သိလိုပါတယ်?

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါသည် (၂၀၁၀) ခုနှစ်မှစ၍ မြန်မာနိုင်ငံအပါအဝင် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများ၌ ရာသီတုပ်ကွေးအသွင်ဖြင့် ကူးစက်ဖြစ်ပွားလျက်ရှိပြီး၊ သေဆုံးမှုများလည်း ရှိနေခဲ့ပါသည်။

(၂၀၁၅) အောက်တိုဘာလမှ (၂၀၁၆) အောက်တိုဘာလအထိ တစ်နှစ်တာ ကာလအတွင်း ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအများအပြား၌ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ (Seasonal Influenza A(H1N1)pdm09, Influenza A(H3) နှင့် Influenza B) ဖြစ်ပွားခဲ့မှုများအား အောက်ဖော်ပြပါပုံကို လေ့လာခြင်းဖြင့် သိရှိနိုင်ပါသည်။

(၂၀၁၅) အောက်တိုဘာလမှ (၂၀၁၆) အောက်တိုဘာလအထိ တစ်နှစ်တာ ကာလအတွင်း ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအများအပြား၌ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ ဖြစ်ပွားမှု အခြေအနေ



(ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က (၁၆-၁၂-၂၀၁၆)ရက်နေ့တွင် ထုတ်ပြန်ခဲ့သည့် Weekly epidemiological record မှ)

မှတ်ချက် ။ ။ အပြာရင့်ရောင်ဖြင့် ပြသထားမှုအရ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ (Influenza A(H1N1)pdm09) သည် မြန်မာနိုင်ငံတွင်သာမက ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများ၌ပါ နှစ်စဉ် ပုံမှန်ဖြစ်ပွားနေကြောင်း သိရှိနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

၅။ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ ဘယ်လို ကူးစက်နိုင်ပါသလဲ?

- အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတဆင့် ကူးစက်နိုင်ပါသည်။
- ရောဂါပိုးရှိသူက နှာချေခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း တို့ကြောင့် ထွက်ပေါ်လာသော အစက်အမှုန် (Droplets) များသည် (၆) ပေခန့်အထိ ပျံ့နှံ့နိုင်ပါသည်။
- အခြားသူတစ်ဦးဦးက ၎င်းအစက်အမှုန် (Droplets) များကို တိုက်ရိုက်ရှူသွင်းမိရာမှ လည်းကောင်း၊ ၎င်းအစက်အမှုန် (Droplets) များ တင်ကျန်ကပ်ငြိနေသော အရာဝတ္ထုများကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်မိသော လက်ဖြင့် မိမိ၏ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်နှင့် မျက်လုံးတို့ကို ပြန်လည်ထိတွေ့ကိုင်တွယ်မိခြင်းမှ တစ်ဆင့်လည်းကောင်း ရောဂါကူးစက်ခံရနိုင်ပါသည်။
- ရောဂါပိုးစတင်ကူးစက်ခံရသည့်အချိန်မှစတင်၍ (၁) ရက်မှ (၄) ရက် ခန့်အကြာတွင် ရောဂါလက္ခဏာများ စတင်ပေါ်ပေါက်လာနိုင်ပါသည်။
- ရောဂါလက္ခဏာမပြမီ (၁) ရက်မှစတင်၍ ရောဂါလက္ခဏာ စတင် ခံစားရပြီးနောက် (၇) ရက်အထိ အခြားလူများသို့ ရောဂါကူးစက် ပြန့်ပွားစေနိုင်ပါသည်။

၆။ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါလက္ခဏာတွေက ဘာတွေလဲ?

(က) ရောဂါလက္ခဏာများအနေဖြင့် -

- ဖျားခြင်း(အပူချိန် ၃၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်နှင့် အထက်)
- နှာရည်ယိုခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊
- ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း၊
- လည်ချောင်းနာခြင်း၊
- ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ နုံးချွေခြင်း။

(ခ) ရောဂါပြင်းထန်လာသောလက္ခဏာများ -

- အဖျားကြီးလွန်းခြင်း၊
- ချောင်းအလွန်ဆိုးခြင်း၊ မောခြင်း၊
- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊
- အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ အသက်ရှူခက်ခဲခြင်း၊ အသက်ရှူနှုန်း မြန်ဆန်ခြင်း၊
- ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း၊
- သတိလစ်ခြင်း။

၇။ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါကူးစက်ချိန်မှာ ဘယ်သူတွေက ပိုပြီး ဂရုပြုသတိထားသင့်ပါသလဲ?

အသက်(၅)နှစ်အောက် ကလေးငယ်များ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ၊ အသက်(၆၅)နှစ် အထက် အသက်ကြီးသူများ၊ နာတာရှည်ရောဂါရှိသူများ၊ ခုခံအားကျဆင်းမှုရှိသူများတွင် ရောဂါပိုမို ပြင်းထန်ပြီး နောက်ဆက်တွဲ ပြင်းထန် အဆုတ်ရောင် နမိုးနီးယားရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်ချေ ပိုမိုမြင့်မားပါသည်။

၈။ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါသည် ဘယ်လောက်ထိဆိုးဝါးနိုင်ပါသလဲ?

အချို့လူများတွင် နှစ်ပတ်နှင့်အထက် ချောင်းဆိုးတတ်ပြီး ရောဂါကူးစက်ခံရသူအများစုမှာ ရောဂါ ပြင်းထန်မှုမရှိ၊ ကုသမှု ခံယူစရာမလိုဘဲ ဖျားခြင်းအပါအဝင် ရောဂါလက္ခဏာများ တစ်ပတ်အတွင်း သက်သာ ပျောက်ကင်း တတ်ပါသည်။ ရောဂါဖြစ်ပွားသူများအနက် (၁) ရာခိုင်နှုန်းမှ (၁၀) ရာခိုင်နှုန်းခန့် လူနာများသာ ဆေးရုံတက်ရောက် ကုသမှု ခံယူရန် လိုအပ်ပါသည်။ အဆိုပါ ဆေးရုံတက်ရောက်မှု ခံယူရသူများအနက် (၂) ရာခိုင်နှုန်းမှ (၉) ရာခိုင်နှုန်းအထိ သေဆုံးနိုင်ကြောင်း လေ့လာမှုများအရ သိရှိရပါသည်။

၉။ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွားသူတိုင်း ဤရောဂါပိုးအား စစ်ဆေးရန် လိုအပ်ပါသလား?

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွားသူတိုင်း ပိုးစစ်ဆေးရန် မလိုအပ်ပါ။ နီးစပ်ရာ ဆေးခန်း/ ဆေးရုံများသို့ ပြသသည့်အခါ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများက လူနာအား စစ်ဆေးပြီး လိုအပ်ပါက ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ် စစ်ဆေးမှု များကို ဆက်လက်ဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

၁၀။ ရောဂါဖြစ်ပွားမှုမှ ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် ဘယ်လိုအချက်တွေကို လိုက်နာဆောင်ရွက် သင့်ပါသလဲ?

ပြည်သူများ တစ်ဦးချင်းအနေဖြင့် အောက်ပါအတိုင်း လိုက်နာ ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

(က) အဓိကလိုက်နာရမည့် အချက်များ

- လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေများများသုံး၍ မကြာခဏ ဆေးကြောခြင်း၊
- နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးဖြစ်သူတိုင်း -
    - တစ်ရှူး သို့မဟုတ် အဝတ်စ သို့မဟုတ် လက်ကိုင်ပဝါဖြင့် ဖုံးအုပ်၍ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊
    - လက်မောင်း၊ တံတောင်ဆစ်ဖြင့် ဖုံးအုပ်၍ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊
    - နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို လုံအောင် ဖုံးအုပ်သည့် ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်းကို အသုံးပြုခြင်း၊
- တုပ်ကွေးရောဂါလက္ခဏာများ စတင်ခံစားရသည့်အချိန်မှစတင်၍ အဖျားလက္ခဏာအရှင်းပျောက်ကင်း ပြီးနောက် (၁)ရက်ကျော်သည်အထိ (စတင်ဖျားသည့်ရက်မှစတင်ရေတွက်လျှင် (၅)ရက်မှ (၇) ရက်ခန့်) ဆေးရုံ/ဆေးခန်း/ကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက်သည်မှအပ မိမိ၏နေအိမ်၌သာ နေထိုင်ခြင်း၊
- လူထူထပ်သောနေရာနှင့် ပွဲလမ်းသဘင်များကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊

(ခ) အခြားလိုက်နာရမည့် အချက်များ

- အာဟာရပြည့်ဝသည့် အစားအစာများစားသုံးခြင်း၊
- ကောင်းစွာအိပ်စက်အနားယူခြင်း၊
- ဆေးလိပ် သောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊
- လေကောင်းလေသန့်ရရှိအောင် ဆောင်ရွက်နေထိုင်ခြင်း၊

(ဂ) ရှောင်ကြဉ်ရန် အချက်များ

- ရောဂါရှိသူ၏ နေအိမ်နှင့် ဆေးရုံများသို့ မလိုအပ်ဘဲ သွားရောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊
- အသက်(၅)နှစ်အောက် ကလေးငယ်များ၊ နာတာရှည်ရောဂါအခံရှိသူများ၊ အသက်(၆၅)နှစ်အထက် အသက်ကြီးသူများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ၊ ကိုယ်ခံအားနည်းသူများအနေဖြင့် လူထူထပ်သော နေရာများနှင့် ပွဲလမ်းသဘင်များသို့ သွားရောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း (မဖြစ်မနေ သွားရောက်ရသည့် အခါ ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်းအား စနစ်တကျ အသုံးပြုခြင်း)၊

၁၁။ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွားသူသည် မည်သို့ နေထိုင်ရမည်နည်း?

မိမိတွင် ရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားရပါက မိမိ၏ ကျန်းမာရေး အမြန်ဆုံးသက်သာ ကောင်းမွန်လာစေရန်နှင့် သူတစ်ပါးသို့ ရောဂါ မကူးစက်စေရန် ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

(က) အဓိကလိုက်နာရမည့် အချက်များ

- ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်မထားပါက နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးလျှင် တစ်ရှူး/ အဝတ်စ/ လက်ကိုင်ပဝါဖြင့် ဖုံးအုပ်ပါ သို့မဟုတ် လက်မောင်း၊ တံတောင်ဆစ်ဖြင့် ဖုံးအုပ်၍ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးပါ။
- လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေများများသုံး၍ မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။ ဆပ်ပြာနှင့် ရေ အလွယ်တကူ မရရှိပါက Alcohol-based hand sanitizers containing at least 60% ethanol or isopropanol (လက်သန့်ရှင်းရေး ဆေးရည် - Hand Gel) ကို အသုံးပြု၍လည်း လက်ကို သန့်ရှင်းစေနိုင်ပါသည်။
- ရောဂါလက္ခဏာများ စတင်ခံစားရသည့်အချိန်မှ စတင်၍ အဖျားလက္ခဏာ အရှင်းပျောက် ကင်းပြီးနောက် (၁) ရက်ကျော်သည်အထိ (စတင်ဖျားသည့်ရက်မှ စတင်ရေတွက်လျှင် (၇)ရက်ခန့်) ဆေးရုံ/ ဆေးခန်း/ကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက်သည်မှအပ မိမိ၏နေအိမ်၌သာ နေထိုင်ပါ။
- ဆေးရုံ/ဆေးခန်း/ကျန်းမာရေးဌာနနှင့် လူထူထပ်ရာနေရာများသို့ မဖြစ်မနေ သွားရောက်ရလျှင် ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်ထားပါ။
- မိမိတွင် ပြင်းထန်ရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်ပွားလာပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက်၍ ကုသမှုခံယူပါ။

(ခ) အခြားလိုက်နာရမည့် အချက်များ

- မိမိ၏ နေအိမ်အတွင်း လေဝင်လေထွက်ကောင်းသော နေရာ၌ နေထိုင်ပါ။
- အာဟာရဖြစ်စေသော အစားအစာများစားပါ၊ အရည်များများ သောက်ပါ။ အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ပါ။

၁၂။ မိမိ၏ မိသားစုအတွင်း ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွားသူရှိပါက အိမ်တွင် မည်သို့ ပြုစုမည်နည်း?

- လူနာအတွက် သီးသန့်နေထိုင်ရန်နေရာရှိပါက လေဝင်လေထွက်ကောင်းသော နေရာတွင် ထားရှိရမည်။
- လူနာအား ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်ပေးပါ။
- လူနာအား အနီးကပ်ပြုစု စောင့်ရှောက်သူသည် ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်ထားပါ။
- လူနာ အသုံးပြုပြီးသော တစ်ရှူးစ၊ ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်း အစရှိသည်တို့ကို အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စွန့်ပစ်ပါ။
- လူနာကို ပြုစုပြီးတိုင်းနှင့် လူနာ၏ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း မိမိ၏ လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေများများသုံး၍ မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။ ဆပ်ပြာနှင့် ရေ အလွယ်တကူမရရှိပါက လက်သန့်ရှင်းရေး ဆေးရည် (Alcohol-based Hand Gel) ကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- တုပ်ကွေးရောဂါပိုးသည် လူနာ၏ အသုံးအဆောင်များ၊ လူနာထိတွေ့ကိုင်တွယ်သော ပစ္စည်းများ၏ မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် (၂၄) နာရီခန့် တည်ရှိနေနိုင်ပါသည်။ ၄င်းအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ၊ လူနာထိတွေ့ကိုင်တွယ်သော ပစ္စည်းများကို ကလိုရင်းဆေးရည်၊ Hydrogen peroxide/ အိမ်သုံးဆပ်ပြာ/ အိမ်သုံးဆပ်ပြာရည်/ Iodine သို့မဟုတ် Alcohol ပါဝင်သော ဆေးရည်များဖြင့် ဆေးကြော/လျှော်ဖွပ်/သန့်ရှင်းပေးပါ။ ပွက်ပွက်ဆူသော ရေနွေးဖြင့်လည်း ဆေးကြော/လျှော်ဖွပ်/သန့်ရှင်း နိုင်ပါသည်။ (ကလိုရင်းဆေးရည်အား အသုံးပြုပါက 0.5% available chlorine ရရှိစေရန် Bleaching powder ဟင်းစားဇွန်း(၂)ဇွန်းကို ရေတစ်လီတာဖြင့် ဖျော်စပ်၍ လူနာ၏ အသုံးအဆောင်များကို မိနစ်(၃၀) စိမ်ထားရမည်။)
- လူနာနှင့်အနီးကပ်ပြုစုသူများ၊ လူနာနှင့်တစ်အိမ်တည်းနေထိုင်သူများတွင် ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါလက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လာပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက်ကုသမှုခံယူပါ။ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွားသူ လိုက်နာရမည့် အချက်များကို လိုက်နာပါ။

၁၃။ စာသင်ကျောင်း၊ လုပ်ငန်းခွင်၊ ဟိုတယ်၊ လူမှုရေးရိပ်သာ စသည့် လူအများစုဝေးနေထိုင်ရာနေရာများတွင် ရောဂါမဖြစ်ပွားစေရန် မည်သို့နေထိုင် ဆောင်ရွက်သင့်ပါသနည်း?

တစ်ဦးချင်းအနေဖြင့် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များကို ဆောင်ရွက်ပါ။ ထို့အပြင် -

- အဆောက်အဦများ လေဝင်လေထွက်ကောင်းမွန်စေရေးအတွက် ဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးကို ဂရုပြုဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- အမှိုက်နှင့်အညစ်အကြေးများကို စနစ်တကျစွန့်ပစ်ခြင်း၊
- နေထိုင်သူများတွင် တုပ်ကွေးရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်ပွားမှုရှိမရှိ စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်း၊
- လူအစုလိုက် တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွားသည်ဟု သံသယရှိပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနနှင့် အမြန်ဆုံး ဆက်သွယ်ပြီး ဆောလျင်စွာကုသမှုခံယူခြင်း၊

၁၄။ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါကို ကုသရန် ဆေးဝါး ရှိပါသလား?

Tamiflu (Oseltamivir) နှင့် Relenza (Zanamivir) ဆေး (၂) မျိုးရှိပါသည်။ ၎င်းဆေးဝါးများကို ရောဂါစတင်ဖြစ်ပွားချိန်မှ (၄၈)နာရီအတွင်း စတင်သုံးစွဲပါက ပိုမိုထိရောက်မှု ရှိပါသည်။ သို့သော် လူနာတိုင်းအား အဆိုပါဆေးဝါးများဖြင့် ကုသပေးရန် မလိုအပ်ပါ။

၁၅။ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါကာကွယ်ဆေး ရှိပါသလား?

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်ဆေး ရှိပါသည်။ ကာကွယ်ဆေး၏ ကာကွယ်နိုင်စွမ်းမှာ (၅၀)မှ (၆၀) ရာခိုင်နှုန်းအထိသာ ရှိခြင်း၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံအပြီး ရက်သတ္တပတ်(၂)ပတ်ကြာမှသာ ကိုယ်ခံအား ပဋိပစ္စည်း (Antibodies) ပေါ်ထွက်နိုင်ခြင်း၊ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုများပြားသည့် မိုးရာသီမတိုင်မီ ကြိုတင်ထိုးနှံထားရန် လိုအပ်ခြင်း၊ မိမိတို့နိုင်ငံတွင် ပျံ့နှံ့ဖြစ်ပွားနေသော ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ ပိုးအမျိုးအစားနှင့် ကိုက်ညီသော ကာကွယ်ဆေးဖြစ်ရန် လိုအပ်ခြင်းနှင့် တစ်ခါထိုးနှံပြီးပါက တစ်နှစ်သာ ကာကွယ်နိုင်စွမ်းရှိပြီး နှစ်စဉ်ထိုးနှံရန် လိုအပ်ခြင်းတို့ကြောင့် ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံများ၌ပင် လူတိုင်းအား ပုံမှန် ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်း မဆောင်ရွက်နိုင်သေးပါ။

ဦးစားပေးအုပ်စုများဖြစ်သည့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၊ အသက်(၅)နှစ်အောက်ကလေးငယ်များ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ၊ အသက်(၆၅)နှစ်အထက် အသက်ကြီးသူများ၊ နာတာရှည်ရောဂါရှိသူများ၊ ခုခံအားကျဆင်းသူများအနေဖြင့် ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါကာကွယ်ဆေးအား နှစ်စဉ်ထိုးနှံထားသင့်ကြောင်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က အကြံပြုထားပါသည်။

<u>**ဆက်သွယ်ရန်လိပ်စာနှင့် ဖုန်းနံပါတ်**</u>

ဗဟိုကူးစက်ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးဌာနခွဲ၊

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန၊ ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ နေပြည်တော်

ဖုန်း - ၀၆၇-၄၃၁၄၃၂၊ ၄၃၁၄၃၃၊ ဖက်စ် - ၀၆၇-၄၃၁၄၃၄