



ဆောင်းရာသီကာလ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါများဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအသိပေးနှိုးဆော်ချက်

ဆောင်းရာသီကာလအတွင်းတွင် အအေးမိခြင်း၊ တုပ်ကွေးရောဂါ ဖြစ်ပွားခြင်း၊ လေဖြန် ရောင်ရမ်းခြင်း၊ ဓာတ်မတည့်မှုကြောင့် နှာရည်ယိုခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ရင်ကြပ်ခြင်းနှင့် အဆုတ်ရောင် ရောဂါ စသည့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါများ အဖြစ်များလေ့ရှိပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

အဓိကဖြစ်ပွားတတ်သောရောဂါလက္ခဏာများမှာ-

- ဖျားခြင်း (အပူချိန် ၃၈ °C နှင့် အထက် ရှိခြင်း)၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း၊ အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်း၊ ချမ်းတုန်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲနာကျင်ခြင်းတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။

ရောဂါကူးစက်ပုံ

- ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် နှာချေခြင်းမှတစ်ဆင့် တုပ်ကွေးရောဂါဗိုင်းရပ်စ်ပိုး (Influenza Virus) များ အပါအဝင် အခြားရောဂါပိုးများ လေထဲသို့ ရောက်ရှိပြီး အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် တိုက်ရိုက်ကူးစက်ပျံ့နှံ့စေခြင်းနှင့် အရာဝတ္ထုများ၌ ထိကပ်နေသော ရောဂါပိုးများအား လက်နှင့် ကိုင်တွယ်ထိတွေ့ရာမှတစ်ဆင့် ရောဂါကူးစက်နိုင်ပါသည်။

ရောဂါကာကွယ်ခြင်းနည်းလမ်းများနှင့် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်အချက်များ

- နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးလျှင် လက်ကိုင်ပဝါဖြင့် နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ် လုံခြုံအောင် ဖုံးအုပ်ခြင်း၊
- လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောခြင်း၊
- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု ဂရုပြုဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- ကောင်းစွာ အိပ်စက်အနားယူခြင်း၊
- အာဟာရပြည့်ဝသည့် အစားအစာများ စားသုံးခြင်း၊
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု မှန်မှန်ပြုလုပ်ခြင်း။

အထက်ဖော်ပြပါ ရောဂါလက္ခဏာများတွေ့ရှိသည်ဟု ယူဆပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများထံ သတင်းပို့၍ ကုသမှု ခံယူပါ။ အထူးသဖြင့် ဘတ်စ်ကားစီးစဉ် အခြားသူများထံသို့ ရောဂါမကူးစက်စေရန် နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ် လုံခြုံအောင် ဖုံးအုပ်ထားသော မျက်နှာဖုံးအကာအကွယ်ကို အသုံးပြုပါ။ အလုပ်မှ အနားယူပါ။ လူစုလူဝေးရှိရာ အရပ်သို့ သွားရောက်ခြင်းအား ရှောင်ကြဉ်ပါ။