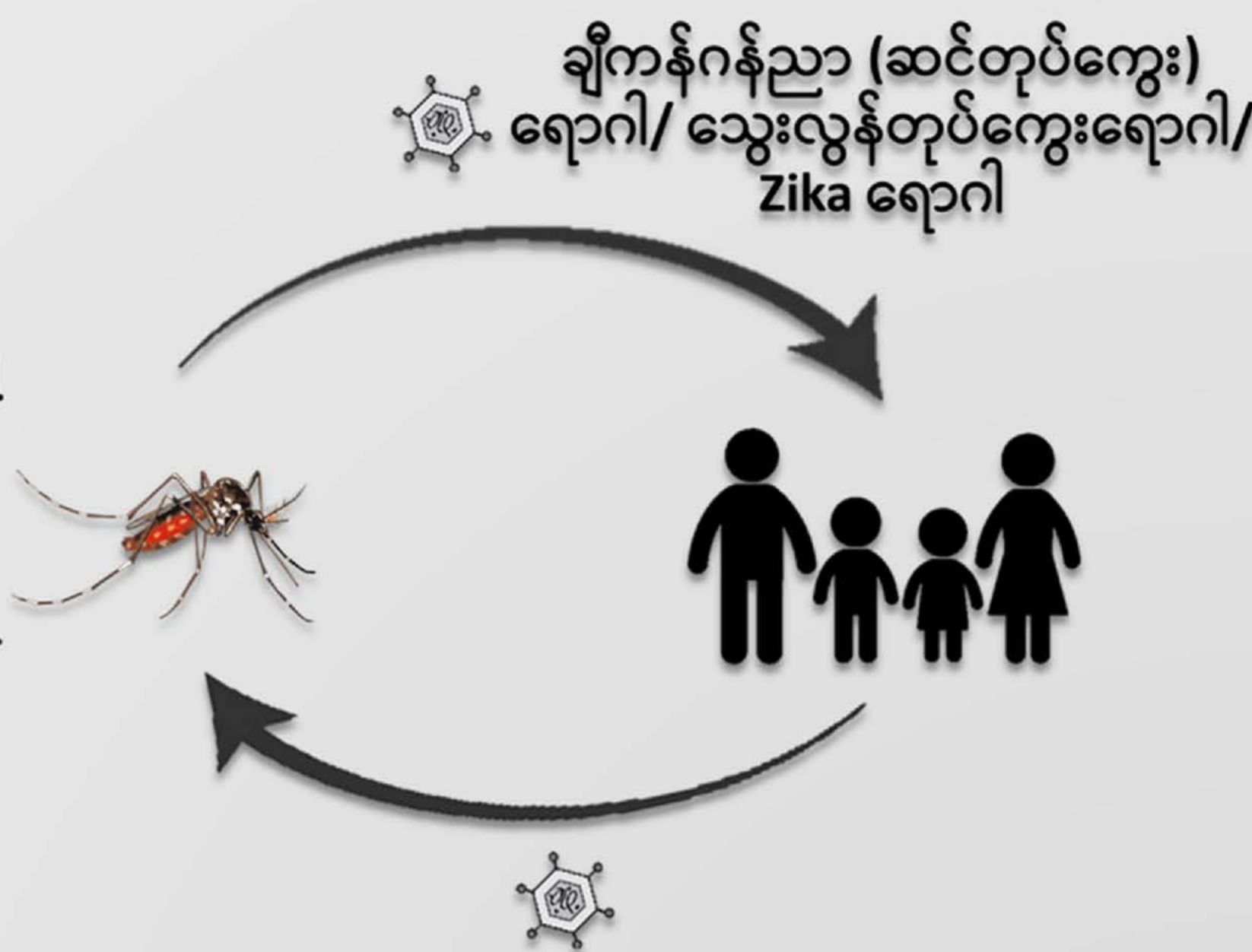




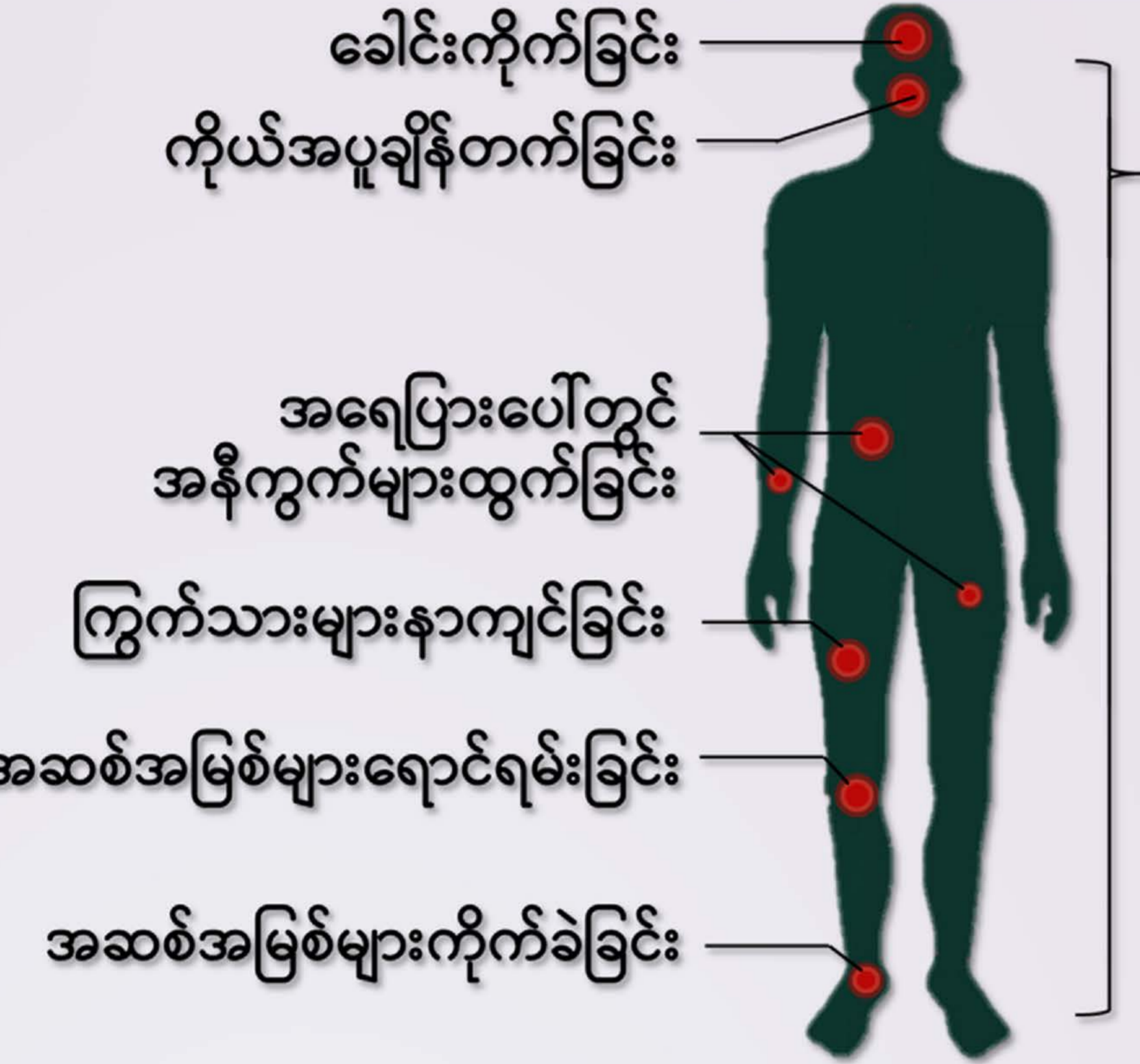
# ချိကန်ဂန်ညာ (ဆင်တုပ်ကွေး) ရောဂါ ခြင်ကျားလောက်လန်း နှိမ်နင်းခြင်းဖြင့် ကာကွယ်ပါ

## ချိကန်ဂန်ညာ (ဆင်တုပ်ကွေး) ရောဂါဆိုသည်မှာ

- Chikungunya (ချိကန်ဂန်ညာ/ ဆင်တုပ်ကွေး) ရောဂါသည် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားပြီး ခြင်ကျားအကိုက်ခံရ ရာမှတစ်ဆင့် ကူးစက်သောရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။
- အာရှ၊ အာဖရိက၊ ဥရောပနှင့် အမေရိကတိုက်တို့ရှိ နိုင်ငံပေါင်း (၆၀) ကျော်တွင် ဖြစ်ပွားပါသည်။
- အာရှတိုက်၊ အာဖရိကတိုက်နှင့် အိန္ဒိယတိုက်ငယ်တို့တွင် ဖြစ်ပွားမှုအများဆုံး ဖြစ်ပါသည်။
- ခြင်ကျားပေါက်ဖွားမှု များပြားသော နေရာများတွင် Chikungunya (ချိကန်ဂန်ညာ/ ဆင်တုပ်ကွေး) ရောဂါ ဖြစ်ပွားရန် အခွင့်အလမ်းပိုမိုများပြားပါသည်။



## ချိကန်ဂန်ညာ (ဆင်တုပ်ကွေး) ရောဂါလက္ခဏာများ



### မောပန်းအားနည်းခြင်း

- ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်သည့် ခြင်ကျား (*Aedes aegypti* / *Aedes albopictus*) အကိုက်ခံရပြီး နောက် (၃) ရက်မှ (၇) ရက်အတွင်း ရောဂါလက္ခဏာများ စတင်ဖြစ်ပွားလေ့ရှိပါသည်။
- ဖြစ်တောင့်ဖြစ်ခဲအနေဖြင့် မျက်စိ၊ အာရုံကြော၊ နှလုံးတို့နှင့် ပတ်သက်သော ရောဂါလက္ခဏာများ လည်း ခံစားရတတ်ပါသည်။

- Chikungunya (ချိကန်ဂန်ညာ/ ဆင်တုပ်ကွေး) ရောဂါ၏ လက္ခဏာများသည် အခြားခြင်ကျား အကိုက်ခံရရာမှတစ်ဆင့် ကူးစက်သည့် ရောဂါများဖြစ်သော သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါနှင့် Zika ရောဂါ လက္ခဏာများနှင့် ဆင်တူပြီး မှားယွင်းနိုင်ပါသည်။
- ရောဂါဖြစ်ပွားသူအများစုတွင် ရောဂါပြင်းထန်လေ့မရှိဘဲ ရက်သတ္တပတ် (၁) ပတ်ခန့်အတွင်း ရောဂါလက္ခဏာအားလုံး သက်သာပျောက်ကင်းကြသော်လည်း အချို့တွင် အဆစ်အမြစ်များနာကျင် ကိုက်ခဲခြင်းကို လနှင့်ချီ၍ ခံစားရနိုင်ပါသည်။
- အသက်အရွယ်ကြီးသူများ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါနှင့် နှလုံးရောဂါ အစရှိသည့် နာတာရှည် ရောဂါ အခံရှိသူများတွင် ရောဂါပြင်းထန်နိုင်ပါသည်။

ချိုကန်ဂန်ညာ (ဆင်တုပ်ကွေး) ရောဂါသည် ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်သည့် ခြင်္ကားကိုက်ခြင်းမှ ကူးစက် ဖြစ်ပွားပါသည်။

- ခြင်္ကားသည် ရေကြည်ရေသန့်တွင် ပေါက်ဖွားပါသည်။
- ခြင်္ကားသည် နေအိမ်များရှိ ပန်းအိုးများ၊ ရေသိုလှောင်ထားသော ရေစည်များ၊ တိုင်ကီများ၊ အုတ်ကန်များနှင့် အိုးခွက်များ၊ မိုးရေတင်ကျန် နေသည့် ဘူးခွံများ၊ ခွက်များ၊ တာယာဟောင်းများ၊ ဝါးငုတ်များ၊ သစ်ခေါင်းပေါက်များနှင့် ကျောက်တွင်းပေါက်များ စသည်တို့တွင် ခြင်္ကားဥမှတစ်ဆင့် ခြင်္ကားလောက်လန်း ထိုမှတစ်ဆင့် အရွယ်ရောက် ခြင်္ကား ဖြစ်လာပါသည်။
- ခြင်္ကားသည် နေ့အချိန်များတွင် ကိုက်လေ့ရှိပြီး မနက်အစောပိုင်း နှင့် နေဝင်ခါနီးအချိန်များတွင် အများဆုံး ကိုက်လေ့ရှိပါသည်။

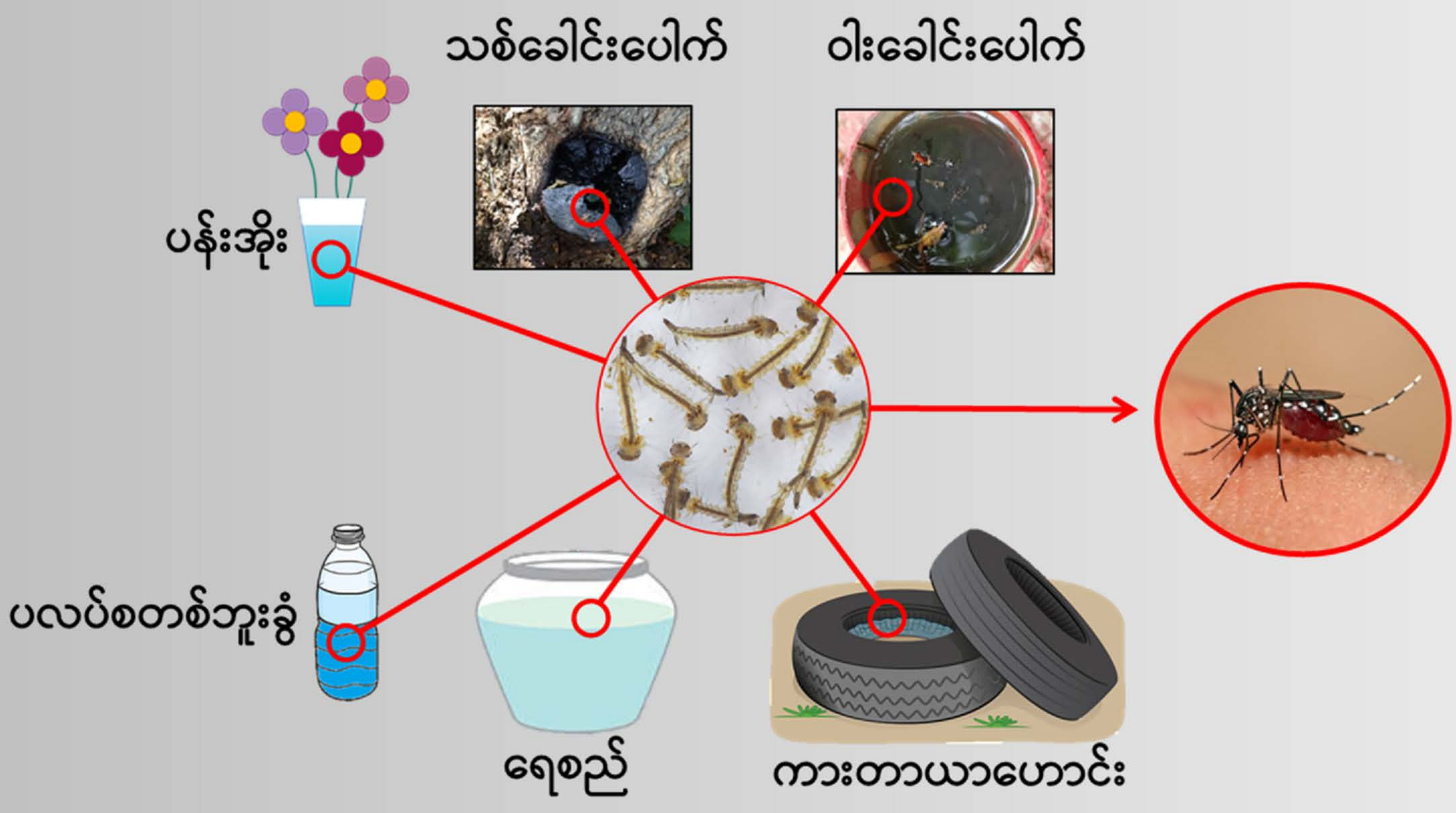


အရွယ်ရောက် ခြင်္ကား



ခြင်္ကားလောက်လန်း

ခြင်္ကားလောက်လန်းပေါက်ဖွားလေ့ရှိသည့် နေရာများ



ချိုကန်ဂန်ညာ (ဆင်တုပ်ကွေး) ရောဂါဖြစ်ပွားသည်ဟု သံသယရှိပါက

- ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းနှင့် ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် စနစ်တကျ စမ်းသပ်စစ်ဆေး၍ ကုသမှုခံယူပါ။
- Chikungunya (ချိုကန်ဂန်ညာ/ ဆင်တုပ်ကွေး)၏ ရောဂါလက္ခဏာများ သက်သာစေရန်အတွက်သာ ကုသမှု ပေးနိုင်ပြီး သီးသန့်ကုထုံးမရှိသေးပါ။
- Chikungunya (ချိုကန်ဂန်ညာ/ ဆင်တုပ်ကွေး)၏ ရောဂါလက္ခဏာများသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဖြစ်ပွားမှု များပြားလေ့ရှိပြီး ရောဂါပြင်းထန်စွာ ခံစားရနိုင်သည့် သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါနှင့် ဆင်တူသဖြင့် ဂရုပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ချိုကန်ဂန်ညာ (ဆင်တုပ်ကွေး) ရောဂါဖြစ်ပွားသူများအနေဖြင့် အခြားသူများထံသို့ ကူးစက်ပြန့်ပွားခြင်း မရှိစေရန်အတွက် မိမိအား ခြင်္ကားကိုက်ခံရမှုမှ ကာကွယ်ပါ။

**ချီကန်ဂန်ညာ (ဆင်တုပ်ကွေး) ရောဂါကို သင်ကိုယ်တိုင်ပါဝင်ခြင်းဖြင့် ကာကွယ်ပါ။**

- ရောဂါအတွက် ကာကွယ်ဆေးမရှိသေးသော်လည်း နေအိမ်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ခြင်နှင့် ခြင်လောက်လန်း နှိမ်နင်းရေးလုပ်ငန်းများကို သင်ကိုယ်တိုင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် သင်နှင့်သင့်မိသားစုတွင် ချီကန်ဂန်ညာ (ဆင်တုပ်ကွေး) ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
- ခြင်ကျားပေါက်ဖွားမှုမရှိလျှင် ချီကန်ဂန်ညာ (ဆင်တုပ်ကွေး) ရောဂါသာမက Zika ရောဂါနှင့် အန္တရာယ်များသော သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါများပါ မဖြစ်ပွားနိုင်ပါ။

**ခြင်ကျားနှင့် လောက်လန်း နှိမ်နင်းခြင်းလုပ်ငန်းများတွင် အောက်ပါအတိုင်း ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။**



ရေစည်၊ ရေအိုးများကို ခြင်မဝင်နိုင်စေရန် လုံခြုံစွာဖုံးအုပ်ထားပါ။



ဘုရားပန်းအိုး၊ နတ်စင်အိုးနှင့် အိမ်တွင်းအလှပန်းအိုးများကို (၃) ရက်လျှင် တစ်ကြိမ် ဆေးကြောလဲလှယ်ပါ။



ရေတင်ကျန်နိုင်သည့် ပလပ်စတစ်ဘူးခွံ၊ ပုလင်းခွံ၊ အိုး၊ ခွက်၊ ဘက်ထရီအိုးနှင့် တာယာဟောင်းများကို မြေမြုပ်၍ စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ။



မည်သည့်အိုး/ ခွက်တွင်မဆို ခြင်ကျားလောက်လန်းများ တွေ့ရှိပါက ရေသွန်/ လှယ်ပစ်ပါ။



ရေရှားပါးရာနေရာဒေသများတွင် ခြင်ကျားလောက်လန်းများအား ရေစစ်ဖြင့်ခပ်၍ ဖယ်ရှားပါ။



သစ်ခေါင်း၊ ဝါးခေါင်းများ၊ ရေအိုင်၊ ဗွက်အိုင်ငယ်များကို ဝိုင်းဝန်းမြေဖို့ပါ။



တစ်ကိုယ်ရည် ခြင်ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများ ဖြစ်သည့် အင်္ကျီလက်ရှည်၊ ဘောင်းဘီရှည် ဝတ်ဆင်ခြင်းနှင့် ခြင်မကိုက်ဆေး လိမ်းခြင်း တို့ကိုဆောင်ရွက်ပါ။



မည်သည့် အချိန်တွင်မဆို ခြင်ထောင်ဖြင့်သာ အိပ်စက်အနားယူပါ။