



သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်ရေးအသိပညာပေး

အဓိက သတင်းစကား(၈)ချက်



လက်ကိုင်အသံချဲ့စက်ဖြင့် ကြေညာပြီး ပြည်သူလူထုအတွင်း အသိပညာပေးနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။



၁။ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါသည် (အေးဒီးစ်) ခြင်္ကျား အကိုက်ခံရခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားတဲ့ ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။ နေ့အချိန်မှာ အများအားဖြင့်ကိုက်လေ့ရှိပါတယ်။ မိုးရာသီမှာ ခြင်္ကျား အများဆုံးပေါက်ပွားသဖြင့် သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ အများဆုံးဖြစ်ပွားပါတယ်။

၂။ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါသည် အသက်အရွယ်မရွေး၊ ကလေး/လူကြီးမရွေး၊ ကျား/မ မရွေး ဖြစ်ပွားနိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အသက်(၁၅)နှစ်အထက် လူကြီးများတွင် ဖြစ်ပွားပါက သေဆုံးမှုနှုန်းမြင့်မားတာကို တွေ့ရပါတယ်။

၃။ ခြင်္ကျားသည် နေအိမ်အတွင်း၌နေထိုင်လေ့ရှိပြီး ရေကြည်ရေသန့်တွင် ပေါက်ပွားလေ့ ရှိပါတယ်။ သောက်သုံးရေသိုလှောင်တဲ့ ရေလှောင်ကန်၊ အိုးခွက်များ၊ ရေတင်ကျန်နိုင်တဲ့ နေရာတွေ (ဥပမာ- စွန့်ပစ်ထားတဲ့ ပုလင်းခွံ၊ ဗူးခွံ၊ အုန်းမှုတ်ခွက်၊ ဝါးဆစ်၊ တာယာဟောင်း၊ ဘတ္တရီအိုးဟောင်း၊ ငှက်ပျောလက်၊ အုန်းလက်များအကြား၊ ခြံစည်းရိုးဝါးလုံးခေါင်း... စသည့်) နေရာတွေမှာ ပေါက်ပွားလေ့ရှိပါတယ်။

၄။ ခြင်္ကျားပေါက်ပွားပုံအဆင့်ဆင့်ဖြစ်တဲ့ (ဥ → ပိုးလောက်လန်း → ပိုးရုပ်ဖုံး → သက်ကြီးကောင်) ဖြစ်စဉ်က (၈)ရက်မှ (၁၀)ခန့်အထိသာ ကြာမြင့်တဲ့အတွက် ပေါက်ပွားမှုနှုန်း အလွန်မြန်ဆန်ပါတယ်။ သက်ကြီးခြင်မ တစ်ကောင်က (၃)ရက်ခန့် တစ်ကြိမ်လျှင် ဥပေါင်း (၁၀၀)ခန့် ဥချနိုင်ပါတယ်။ ခြင်သက်တမ်း (၂)ပတ်ကနေ (၁)လအတွင်း ဥပေါင်း (၄၀၀)မှ (၈၀၀)ခန့်အထိ ဥနိုင်ပါတယ်။ ခြင်ဥတွေက ခြောက်သွေ့တဲ့နေရာမှာတောင် (၈)လခန့်အထိ အသက်ရှင်နေနိုင်ပါတယ်။ ခြင်ကျားက မီတာ ၁၀၀ (ပေ ၃၀၀)အကွာအဝေးထိ ပျံသန်းနိုင် ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ပိုးလောက်လန်း၊ ခြင်ကျားတွေ ပေါက်ပွားနေရင်လည်း မိမိမှာ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ခြင်သက်ကြီးကောင်ဖြစ်မှ နှိမ်နင်းတာထက် ပိုးလောက်လန်းဘဝမှာ နှိမ်နင်းတာက ပိုပြီးလွယ်ကူပါတယ်။

၅။ သို့ဖြစ်ပါ၍ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါကာကွယ်ရေးမှာ ခြင်ကျား၊ ပိုးလောက်လန်း ပေါက်ပွားရာနေရာများ လုံးဝမရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ရပါမယ်။

- ရေစည်၊ ရေအိုးများကို စနစ်တကျ ဖုံးအုပ်ထားပါ။

- ခြင်္သေ့များကပ်တင်ကျန်လေ့ရှိတဲ့ ဘုရားပန်းအိုး၊ ရေအိုးများနဲ့ ရေလှောင်ကန်များ၏ အတွင်းပိုင်းနံရံများကို တိုက်ချွတ်ဆေးကြောပါ။
- ရေတင်ကျန်နိုင်တဲ့ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို ရေမတင်စေရန် စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ။
- ရေလဲလှယ်နိုင်တဲ့ ရေစည်၊ ရေကန်များကို တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး(၁)ကြိမ် ရေလဲလှယ်ပါ။ (သို့မဟုတ်) ရေစစ်ခြင်းများကို ဆောင်ရွက်ပါ။
- မလှယ်၊ မသွန်၊ မစစ်နိုင်သော ရေစည်နှင့်ရေအိုးများကို ခြင်ကျားပိုးလောက်လန်း သေဆေး (အဘိတ်) ခတ်ရန် နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနများနှင့် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ပါ။
- အိမ်တွင်း/အိမ်ပြင် ခြင်ခိုအောင်း ပေါက်ပွားနိုင်သောနေရာများကို တစ်ပတ်(၁)ကြိမ် ဖယ်ရှား ရှင်းလင်းပါ။

၆။ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါကိုကာကွယ်ရန် ခြင်ကိုက်မခံရအောင်နေထိုင်ပါ။ အင်္ကျီလက်ရှည်၊ ဘောင်းဘီရှည်တို့ကို ဝတ်ပေးပါ။ ကလေး၊ လူကြီးအားလုံး နေ့ခင်းဖြစ်စေ/ ညဖြစ်စေ ခြင်ထောင် ဖြင့် အိပ်ပါ။

၇။ ဖျားပြီးအန်ခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း၊ နှာခေါင်း/သွားဖုံးသွေးယိုခြင်း၊ ဝမ်းမည်းမည်းသွားခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင် အနီစက်များထွက်ခြင်း၊ အသက်ရှူမြန်ခြင်း၊ ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်းတို့ခံစားရပါက နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ/ဆေးခန်းသို့ ချက်ချင်းသွားရောက်ကုသမှုခံယူပါ။

၈။ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှထုတ်ပြန် သော အချက်အလက်များ၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၏ လမ်းညွှန်ချက်များကို ယုံကြည်လိုက်နာပါ။

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်များ အောင်မြင်မှုရရှိရန်မှာ ပြည်သူလူထု၏ ပူးပေါင်းပါဝင်မှုက အဓိကကျပါသဖြင့် အပြည့်အဝပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပေးကြပါရန် တိုက်တွန်းနှိုးဆော်အပ်ပါတယ်။

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
(၅-၅-၂၀၂၀)