World Health Organization
Myanmar

သွေးလွန်တုပ်ကွေးကာကွယ်နိုင်ရန် အကြံပြုချက်များ

WHO Myanmar factsheet special, August 2018

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ဘာကြောင့် အရေးကြီးသလဲ

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါသည် ခြင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်သော ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ကလေးများတွင် ရောဂါပြင်းထန်လာပါက အလွန်နာမကျန်းဖြစ်ပြီး အသက်သေဆုံးသည်အထိ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် မိုးရာသီ၏ ဇူလိုင်လနှင့် ဩဂုတ်လများတွင် ရောဂါကူးစက်မှု အများဆုံးရှိသည်ကို တွေ့ရှိရသော်လည်း ယခုအခါ အချို့ ပြည်နယ်တိုင်း ဒေသကြီးများတွင် တစ်နှစ်ပတ်လုံး ဖြစ်ပွားလာသည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။

သွေးလွန်တုပ်ကွေး ရာသီ မရောက်မီ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းသည် ရောဂါ ကာကွယ်ရေး၊ ရောဂါရှာဖွေရေးနှင့် ကုသရေးတို့ ပြုလုပ်နိုင်ရန် အတွက် အလွန်ပင် အရေးကြီး ပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ အောက်ဖော်ပြပါ လွယ်ကူ ရိုးရှင်းသော ကာကွယ်ရေး နည်းလမ်းများဖြင့် သွေးလွန်တုပ်ကွေး ရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းကာကွယ်နည်းလမ်းများကို ဖြန့်ဝေပြီး ကိုယ်တိုင်လည်း လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် ပြည်သူလူထုကြားတွင် သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုကို ကာကွယ်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ မဖြစ်ပွားအောင် လက်တွဲ ဆောင်ရွက်ကြပါစို့။

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ဆိုသည်မှာ

- ခြင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်သော ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါများ အနက် အဖြစ်များသော ရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။
- လူတစ်ဦးမှ တစ်ဦးသို့ ရောဂါပိုးရှိသော အေးဒီးစ်ခြင်အမ ကိုက်ခြင်းမှ ကူးစက်သည်။
- မြန်မာနိုင်ငံတွင် သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ကူးစက်မှုသည် တစ်နှစ်ခြား၊ နှစ်နှစ်ခြားတစ်ခါ မြင့်မားသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ ၂၀၁၅ ခုနှစ်တွင် ၄၂၉၁၃ ဦး ရောဂါဖြစ်ပွားပြီး၊ ၂၀၁၆ ခုနှစ်တွင် ၁၀၇၇၀ ဦးနှင့် ၂၀၁၇ ခုနှစ်တွင် ၃၁၂၈၈ ဦး ရောဂါ ဖြစ်ပွားခဲ့သည်ကို တွေ့ရပါသည်။ ၂၀၁၈ ခုနှစ်တွင် စက်တင်ဘာလ ၂၁ ရက် နေ့ထိ ၁၇၂၅၆ ဦး ရောဂါ ဖြစ်ပွားခဲ့ပါသည်။ သို့သော်လည်း နှစ်အလိုက် ရောဂါ ဖြစ်ပွားမှု အလားအလာမှာ တစ်ဖြည်းဖြည်း ကျဆင်း လာသည်ကို တွေ့ရပါသည်။
- ၂၀၁၈ ခုနှစ်၊ ဇွန်လတွင် ပြည်နယ်/တိုင်း (၄) ခုရှိ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာန၏ တာဝန်ရှိသူ ပုဂ္ဂိုလ်များမှ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ကူးစက်မှု အမြင့်ဆုံး ရာသီ မရောက်မီ ပြည်သူလူထုမှ ကြိုတင် ပြင်ဆင်နိုင်ရန်အတွက် ဌာန ဆိုင်ရာများနှင့် အသိပညာပေး စည်းရုံးရေး အစည်းအဝေးများ ပြုလုပ်ခြင်းကို ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) မှ ထောက်ပံ့ ပေးခဲ့ပါသည်။

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ဖြစ်စေသော ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးမှာ

- ဒင်ဂီးဗိုင်းရပ်စ် ပိုးအမျိုးအစားဖြစ်ပြီး DEN-1, DEN-2, DEN-3 and DEN-4 ဟူ၍ လေးမျိုးရှိပါသည်။

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါနှင့် ပတ်သက်ပြီး သိထားသင့်သည့် အချက်များ

- သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါသည် ရာသီတုပ်ကွေး ရောဂါ လက္ခဏာနှင့် ဆင်တူပြီး တစ်ခါတစ်ရံ ပြင်းထန်နိုင်ပြီး အသက် သေဆုံး နိုင်ပါသည်။
- အသက် ၁၅ နှစ်အောက် ကလေးများတွင် အများဆုံးဖြစ်ပွားပြီး လူကြီးများတွင်လည်း ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။
- မြန်မာနိုင်ငံတွင် ပြည်နယ်/တိုင်း အားလုံးရှိ မြို့ပေါ်နှင့် ကျေးလက်ဒေသများ၌ပါ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ဖြစ်ပွားသည်ကို တွေ့ရပါသည်။
- ပြင်းထန်သော သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ (Severe Dengue) သည် ကလေးများတွင် ရောဂါပြင်းထန်စေပြီး အသက် သေဆုံး စေနိုင်ပါသည်။
- သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါကို ဆောလျင်စွာ အတည်ပြုပြီး ထိရောက် စွာ ကုသပါက သေဆုံးနှုန်းကို သိသာစွာ လျော့ချနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။
- သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးသည် ခြင်ပေါက်ပွားခြင်းကို ထိရောက်စွာ ကာကွယ်နှိမ်နင်းခြင်းပေါ်တွင် မူတည်နေပါသဖြင့် ပြည်သူတစ်ဦးချင်းသည် အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ပါသည်။

World Health Organization
Myanmar

No.403 (A1), Shwe Taung Kyar Street,
Bahan Township, Yangon, Myanmar.
Tel : +95 1 534 300, 534 307, 538 620
538 621, 538 474, 538 476
Fax : +95 1 538 233, 538 435
Email : semmr@who.int
Website : http://www.searo.who.int/myanmar

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ လက္ခဏာများ

- အဖျားကြီးခြင်း
- ပြင်းထန်စွာ ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- မျက်လုံးနောက်တွင် နာကျင်ခြင်း
- ကြွက်သားနှင့် အဆစ်များ နာကျင်ခြင်း
- ပြင်းထန်စွာ ဗိုက်အောင့် ဗိုက်နာခြင်း
- ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်တွင် အနီကွက်များထွက်ခြင်း

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါအတွက် ကုထုံး

- သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါအတွက် သီးခြားကုထုံး မရှိပါ။
- ရောဂါကို ဆောလျင်စွာ သိရှိရန်နှင့် သေချာစွာ ပြုစုကုသလျှင် သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါကြောင့် သေဆုံးနှုန်းကို သိသာစွာ လျော့ချနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါမှ ကာကွယ်ရန်အတွက် ပြည်သူလူထုမှ ဘာတွေလုပ်သင့်သလဲ

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါမှ ကာကွယ်ရန် ပြည်သူတစ်ဦးချင်းသည် အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်သဖြင့် အောက်ဖော်ပြပါ အဓိက အချက်များကို ပြည်သူတစ်ရပ်လုံး လိုက်နာ ကျင့်သုံးသင့်ပါသည်။

- သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ သံသယဖြစ်ပါက ရောဂါကို ဆောလျင်စွာ အတည်ပြုနိုင်ရန်အတွက် ကျွမ်းကျင်သော ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများထံမှ အကြံဉာဏ်များရယူပါ။
- သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ဖြစ်စေသော အေးဒီးစ်ခြင်သည် ရေကြည်ရေသန့်တွင် ပေါက်ပွားသဖြင့် ရေစည်၊ ရေအိုးများကို လုံခြုံစွာ ဖုံးအုပ်ထားရန်နှင့် ပန်းအိုးများကို အပတ်စဉ် လဲလှယ်ပေးရန်။
- ရေတင်နိုင်သော စွန့်ပစ် ပစ္စည်းများ (ပလပ်စတစ် ဗူးခွံများ၊ ပုလင်းခွံများ၊ မော်တော်ကား တာယာများ စသည်တို့ကို) စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ရန် အလွန်ပင် အရေးကြီးပါသည်။
- အိမ်အနီးပတ်ဝန်းကျင်တွင် ရေမဝပ်စေရန် ရေစီးရေလာ ကောင်းအောင် ဆောင်ရွက်ရန်။
- ခြင်ပေါက်ပွားခြင်းကို ထိရောက်စွာ ကာကွယ်နှိမ်နင်းနိုင်ရန် ပြည်သူလူထုအား အသိပညာပေးရန်။

ရောဂါပိုးရှိသောခြင်ကိုက်သည့် အချိန်မှ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါလက္ခဏာပြသည့် အချိန်အထိ ရောဂါပိုးရက်မှာ ပျမ်းမျှ (၈) ရက်ခန့် ကြာမြင့်ပါသည်။

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ရှေ့ပြေးလက္ခဏာများ

ဖျားခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း

ကြွက်သားများနှင့် အရိုးအဆစ်များ နာကျင်ခြင်း

ဝမ်းဗိုက် အလွန်အမင်း နာကျင်ခြင်း

မကြာခဏ အန်ခြင်း

အသက်ရှူရ ခက်ခဲခြင်း

Help Prevent Dengue

WHO Myanmar factsheet special, August 2018

Why is dengue important?

Dengue is a common mosquito borne viral infection. Severe dengue can cause serious illness and deaths among children.

July to August is the peak season for transmission of Dengue in Myanmar coinciding with the monsoon.

There is no specific treatment for dengue.

Preparedness for the dengue season is critical to be able to prevent, detect and respond. Therefore, the following information regarding dengue- including simple prevention measures will be helpful. We can all help disseminate these public health messages and practice them at the same time -- to reduce dengue disease in the community and country. We are joining hands for dengue prevention and control, will you?

What is dengue?

- Dengue is one of the most common mosquito-borne viral infections.
- The infection is spread from one person to another through the bite of infectious mosquito called *Aedes*.
- Dengue transmission intensity in Myanmar is cyclical, in alternate years. Total cases in **2015**: 42,913 people; in **2016**: 10,770 people; in **2017**: 31,288 people; and so far in **2018**: 12,750 people (until 17 August). Despite this cyclical nature, a slowly declining trend is seen overall.
- In June 2018, WHO supported advocacy meetings by Myanmar health authorities in four States & Regions, before peak transmission season, to aware community for preparedness of dengue prevention and control.

Which causal pathogen?

- Dengue virus is the causative agent. There are 4 distinct types of dengue virus, called DEN-1, DEN-2, DEN-3 and DEN-4.

Knowing about dengue

- The disease causes flu-like illness which sometimes can be severe and take lives.
- Children below 15 years are mostly affected but dengue also affects adults.
- The disease is reported in all states and regions, rural and urban areas in Myanmar.
- Severe dengue is a leading cause of serious illness and death among children.
- Reducing dengue disease relies on controlling mosquitoes. Every member of the community has an important role there. So has programmatic preparation. Dengue prevention and control depends on effective mosquito control measures.

How to recognize dengue?

- high fever
- severe headache
- pain behind the eyes
- muscle and joint pains
- severe abdominal pain
- nausea, vomiting
- body rash

World Health Organization
Myanmar

No.403 (A1), Shwe Taung Kyar Street,
Bahan Township, Yangon, Myanmar.
Tel : +95 1 534 300, 534 307, 538 620
538 621, 538 474, 538 476
Fax : +95 1 538 233, 538 435
Email : semmr@who.int
Website : http://www.searo.who.int/myanmar

What is the treatment?

- There is no specific treatment for dengue.
- At the same time, early detection and proper care decreases deaths from dengue very significantly

What can we do to help prevent dengue?

Every member of the community has an important role to help prevent dengue. So has programmatic preparation. The key public health messages that communities can practice are;

- **seeking the advice of a health professional for early diagnosis;**
- **covering, emptying and cleaning of domestic water storage containers on a weekly basis;**
- **disposing of solid waste properly and removing artificial man-made mosquito breeding sites (vehicle tyres, fruit cans, plastic bags) from the environment;**
- **drainage of water collection points around the house; and**
- **raising community awareness for mosquito control.**

Time from infectious mosquito bite to symptoms (incubation period) is about 8 days on average

Indications for Dengue Fever

fever & headache, pain behind eyes

muscle & joint pain

severe abdominal pain

persistent vomiting

difficulty breathing

diarrhea