

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ သံသယရှိသူများတွင် အောက်ပါပြင်းထန်လက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်ပါက နီးစပ်ရာဆေးရုံ / ဆေးခန်းသို့ ချက်ချင်းသွားရောက်၍ ကုသမှုခံယူပါ။



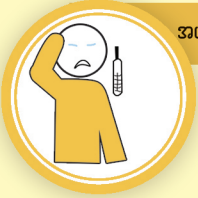
# ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ

ဗဟိုကူးစက်ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးဌာနခွဲနှင့်ကျန်းမာရေး အသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲတို့ ပူးပေါင်းထုတ်လုပ်သည်။

(ဇွန်လ၊ ၂၀၁၉)

# ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါလက္ခဏာများ

# ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ မိမိကစ၍ ကာကွယ်ပါ။



အဖျားရှိခြင်း (အပူချိန် ၃၈ °C နှင့်အထက်)



နှာရည်ယိုခြင်း၊ နှာချေခြင်း



ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း



လည်ချောင်းနာခြင်း



ခေါင်းကိုက်ခြင်း



ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း ၊ နုံးခွေခြင်း

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါပိုးသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှ တစ်ဆင့်ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ အဆိုပါ ရောဂါသည် အချို့ လူများတွင် ရောဂါလက္ခဏာများ ပိုမိုပြင်းထန်နိုင်ပါသည်။

နှာချေတိုင်း၊ ချောင်းဆိုးတိုင်း ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို သေချာစွာ ဖုံးအုပ်ပါ။ (လက်ကိုင်ပုဝါ / တစ်ရှူး / တစ်ခါသုံးပါးစပ် / နှာခေါင်းစည်း တို့ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။)

မိမိအနီးတွင် နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးခြင်း ရှိပါကလည်း အထက်ပါနည်းအတိုင်း ကာကွယ်ပါ။

နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးပြီးချိန်နှင့် ရောဂါလက္ခဏာရှိသူများအား ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ပြီးချိန်တိုင်း ရေနှင့်ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် သေချာစွာ လက်ဆေးပါ။

မိမိတွင် တုပ်ကွေးရောဂါ ဖြစ်ပွားသည်ဟု သံသယရှိပါက အခြားသူများသို့ ကူးစက်မှုမှ ကာကွယ်ရန် - မိသားစု နှင့် နီးကပ်စွာ နေထိုင်ခြင်း / ကျောင်း၊ ဈေး၊ လုပ်ငန်းခွင် နှင့် လူထု ထပ်သော နေရာများသို့ သွားလာခြင်း တို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

မိမိတွင် အထက်ပါရာသီတုပ်ကွေးရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားနေရသည်ဟု သံသယရှိပါကနီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနနှင့် ဆေးရုံ/ဆေးခန်းများတွင် သတင်းပေးပို့၍ ကုသမှုခံယူပါ။





# “ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ မိမိကစ၍ ကာကွယ်ပါ။”



● နှာချေတိုင်း ချောင်းဆိုးတိုင်း ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို သေချာစွာ ဖုံးအုပ်ပါ။



● ရေနှင့်ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် လက်ကို သေချာစွာဆေးပါ။



● လူစုလူဝေးကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး တတ်နိုင်သမျှ မိမိအိမ်တွင်နေထိုင်ပါ။

**တုပ်ကွေးရောဂါလက္ခဏာရှိပါက နီးစပ်ရာဆေးရုံဆေးခန်းတွင် အဖြန့်ဆုံး ကုသမှုခံယူပါ။**

ဗဟိုကူးစက်ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးဌာနခွဲနှင့်ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲတို့ ပူးပေါင်းထုတ်လုပ်သည်။

(ဇွန်လ၊ ၂၀၁၉)





# ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါလက္ခဏာများ



အဖျားရှိခြင်း (အပူချိန် ၃၈° C နှင့်အထက်)



နှာရည်ယိုခြင်း၊ နှာချေခြင်း



ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း



လည်ချောင်းနာခြင်း



ခေါင်းကိုက်ခြင်း



ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း ၊ နုံးခွေခြင်း

မိမိတွင် အထက်ပါရာသီတုပ်ကွေးရောဂါလက္ခဏာများခံစားနေရသည်ဟု သံသယရှိပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနနှင့် ဆေးရုံ/ ဆေးခန်းများတွင် **ချက်ချင်း** သတင်းပေးပို့၍ ကုသမှုခံယူပါ။

ဗဟိုကူးစက်ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးဌာနခွဲနှင့်ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲတို့ ပူးပေါင်းထုတ်လုပ်သည်။

(ဇွန်လ၊ ၂၀၁၉)



**ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွားသူများတွင် ပြင်းထန်လက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်ပါက နီးစပ်ရာဆေးရုံ / ဆေးခန်းသို့ ချက်ချင်းသွားရောက်၍ ကုသမှုခံယူပါ။**







# ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ မိမိကစ၍ ကာကွယ်ပါ။



- ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါပိုးသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့်ကူးစက်နိုင်ပါသည်။
- အဆိုပါရောဂါသည် အချို့လူများတွင် ရောဂါလက္ခဏာများပိုမိုပြင်းထန်နိုင်ပါသည်။
- နှာချေတိုင်း၊ ချောင်းဆိုးတိုင်း ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို သေချာစွာဖုံးအုပ်ပါ။  
(လက်ကိုင်ပုဝါ / တစ်ရှူး / တစ်ခါသုံးပါးစပ်နှာခေါင်းစည်း တို့ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။)
- မိမိအနီးတွင် နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးခြင်းရှိပါကလည်း အထက်ပါနည်းအတိုင်းကာကွယ်ပါ။
- နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးပြီးချိန်နှင့် ရောဂါလက္ခဏာရှိသူများအား ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ပြီးချိန်တိုင်း ရေနှင့်ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် လက်ကိုသေချာစွာ ဆေးပါ။
- မိမိတွင် တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွားသည်ဟု သံသယရှိပါက အခြားသူများသို့ကူးစက်မှုမှ ကာကွယ်ရန် - မိသားစုနှင့် နီးကပ်စွာနေထိုင်ခြင်း / ကျောင်း၊ ဈေး၊ လုပ်ငန်းခွင်နှင့် လူထုထပ်သောနေရာများသို့ သွားလာခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။