

## ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ (Seasonal Influenza A (H1N1) pdm09)

### ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးသတိပေးနှိုးဆော်ချက်

- ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါသည် Influenza Type (A)၊ Type (B) နှင့် Type (C) ဗိုင်းရပ်စ် ရောဂါပိုးများကြောင့် ဖြစ်ပွားပြီး ၎င်းတို့အနက် Influenza Type (A) နှင့် (B) သည် ပိုမိုကူးစက် ပျံ့နှံ့လေ့ရှိပါသည်။
- Influenza Type (A) ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွင် မျိုးကွဲများစွာရှိပြီး ၎င်းတို့အနက် Influenza A(H1N1) နှင့် A(H3N2) မျိုးကွဲတို့မှာ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါအဖြစ် ပျံ့နှံ့ဖြစ်ပွားတက်ပါသည်။
- Influenza A (H1N1) pdm09 ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် (၂၀၀၉) ခုနှစ်တွင် တစ်ကမ္ဘာလုံး၌ ကပ်ရောဂါ အသွင် ကူးစက်ဖြစ်ပွားခဲ့သော်လည်း (၂၀၁၀) ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လတွင် ကပ်ရောဂါဖြစ်ပွားမှု ပြီးဆုံးပြီး နောက်ပိုင်းကာလ (Post - pandemic period) သို့ ရောက်ရှိခဲ့ပြီး A (H1N1) pdm09 ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး သည် နောင်နှစ်များစွာအထိ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ (Seasonal Influenza) အဖြစ်သာ ဆက်လက် ကူးစက်ပျံ့ပွားနိုင်ကြောင်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က ထုတ်ပြန်ခဲ့ပါသည်။
- ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါကြောင့် သာမန်မှသည် ပြင်းထန်ရောဂါလက္ခဏာများအထိ ဖြစ်ပွားနိုင်ပြီး ကပ်အသွင်ကူးစက်ဖြစ်ပွားမှုကြောင့် တစ်ကမ္ဘာလုံးအနေဖြင့် လူဦးရေ (၃) သန်းမှ (၅) သန်းအထိ ပြင်းထန်ရောဂါလက္ခဏာများဖြင့် လူဦးရေ (၂၅၀,၀၀၀) ဦး မှ (၅၀၀,၀၀၀) ဦးအထိ နှစ်စဉ် သေဆုံး လျက်ရှိပါသည်။
- ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါသည် မိုးရာသီနှင့် မိုးအကုန်ဆောင်းအကူး ကာလများတွင် ဖြစ်ပွားလေ့ ရှိပါသည်။
- ရောဂါပိုးသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်တက်ပြီး ရောဂါပျိုးရက်မှာ (၁) ရက်မှ (၄) ရက်၊ ပျမ်းမျှ (၂)ရက်ခန့် ကြာမြင့်ပါသည်။
- ရောဂါလက္ခဏာများမှာ- အဖျားရှိခြင်း (အပူချိန် ၃၈ °C နှင့်အထက်)၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊ ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း၊ နုံးခွေခြင်း စသည်တို့ဖြစ်ပွားပြီး ရောဂါပြင်းထန်လာလျှင် အဖျားကြီးလွန်းခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ အသက်ရှူ ခက်ခဲခြင်း၊ ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်းနှင့် အသက်သေဆုံးသည် အထိ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။
- တုပ်ကွေးရောဂါသည် ကပ်အသွင်ဖြစ်ပွားပါက လူတိုင်းတွင် ရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်သော်လည်း ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များ၊ အသက် (၅) နှစ်အောက် ကလေးငယ်များ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ နာတာရှည် ရောဂါခံစားနေရသူ များတွင် ရောဂါကူးစက်ခံရပါက ရောဂါပိုမိုပြင်းထန်တတ်ပါသည်။

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

- နှာချေတိုင်း၊ ချောင်းဆိုးတိုင်း ရောဂါပိုးများသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ပျံ့နှံ့နိုင်သဖြင့် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို အုပ်၍ နှာချေ/ချောင်းဆိုးရန် တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။  
(လက်ကိုင်ပုဝါ၊ တစ်ရှူးနှင့် တစ်ခါသုံး ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်းတို့ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ၎င်းပစ္စည်းများ အဆင်သင့်မရှိပါက မိမိ၏ လက်မောင်း သို့မဟုတ် တံတောင်စစ်ဖြင့် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို အုပ်၍ နှာချေ/ချောင်းဆိုးနိုင်ပါသည်။)
- ရောဂါပိုးများသည် လက်တွင် ကပ်ငြိနေနိုင်သဖြင့် ချောင်းဆိုး၊ နှာချေပြီးချိန်နှင့် ရောဂါလက္ခဏာရှိသူများအား ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ပြီးချိန်တိုင်း စနစ်တကျ ရေနှင့် ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် လက်ဆေးရန် လိုအပ်ပါသည်။
- တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွားသူနှင့် နီးကပ်စွာ နေထိုင်ခြင်း၊ လူထူထပ်သောနေရာများသို့ သွားလာခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါသည်။
- စာသင်ကျောင်း၊ လုပ်ငန်းခွင်၊ ဟိုတယ်၊ လူမှုရေးရိပ်သာနှင့် ဂေဟာများတွင် နေထိုင်လုပ်ကိုင်သူများအားလုံး၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေအား စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုသင့်ပြီး လူတစ်ဦးဦးတွင် တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွားသည်ဟု သံသယရှိပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနနှင့် အမြန်ဆုံး ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့ပြုလုပ်ရပါမည်။

မိမိတွင် တုပ်ကွေးရောဂါလက္ခဏာများဖြစ်ပွားသည်ဟု သံသယရှိပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနနှင့် ဆေးရုံ/ ဆေးခန်းတို့တွင် အမြန်ဆုံး သတင်းပေးပို့၍ ကုသမှုခံယူပါ။

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှင့်ပတ်သက်၍ သိရှိလိုပါက ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန၊ ဗဟိုကူးစက်ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးဌာနခွဲ၊ ဖုန်းနံပါတ် ၀၆၇-၄၃၁၄၃၂၊ ၄၃၁၄၃၃၊ ဖက်စ် - ၀၆၇-၄၃၁၄၃၄ တို့သို့ ဆက်သွယ်မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန  
(၂၆-၇-၂၀၁၇)