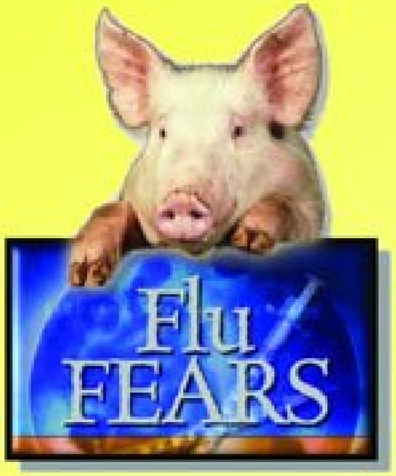


ဝက်တုပ်ကွေး၊ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေး၊ လူတုပ်ကွေး ဆက်စပ်မှုတွေ ရှိသလား

အသေအချာရှိပါတယ်။ ဝက်မှာ ဒီတုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအမျိုးမျိုး ဝင်ရောက်ခိုအောင်းနေနိုင်ပြီး "ရောသမမွှေ" ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး မျိုးရိုးဗီဇ ပြောင်းလဲမှု ဖြစ်ပေါ်ကာ ပိုမိုရောဂါပြင်းထန်၊ လူလူချင်းကူးစက်နိုင်တဲ့ ဝက်တုပ်ကွေး၊ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးတွေ အကြီးအကျယ်ဖြစ်ပြီး လူများစွာသေကြေနိုင်တဲ့ "ရောဂါကပ်ဆိုးကြီး" (PADEMIC) ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ လက်ရှိအခြေအနေက အဲဒီလို ဖြစ်နေပါတယ်။ အဆင့် (၆) ဆင့်မှာ အဆင့် (၅) ရောက်နေပါပြီ။

ကူးစက်မြန်ရောဂါ တကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ရောဂါန္တရကပ်ဆိုးကြီး (Global Pandemic) ရဲ့အဆင့်(၄) (၅) (၆) ဆိုတာတွေက ဘာလဲ

အဆင့် (၄) ဆိုတာ ကြက်ငှက်၊ ဝက်၊ လူတုပ်ကွေးရောဂါတွေ၊ လူ-လူချင်း ကူးစက်ပျံ့ပွားနေတဲ့ အဆင့်ပါ။

အဆင့် (၅) ဆိုတာကျတော့ ကူးစက်မြန်တုပ်ကွေးရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုဟာ လူ-လူချင်းကူးစက်မှု WHO (ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့)ပါ နိုင်ငံ (၂) နိုင်ငံ ထက်မနည်း ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ကူးစက်ဖြစ်ပွားနေတဲ့အဆင့်၊ ရောဂါကပ်ဆိုးကြီး ဖြစ်လုနီးနီး အခြေအနေပါ။

အဆင့် (၆) ဆိုရင်တော့ တကမ္ဘာလုံးကို ကျရောက်တဲ့ ရောဂါကပ်ဆိုးကြီး ဖြစ်ပွားချိန်ဖြစ်ပြီး၊ နိုင်ငံတကာမှာ ဖြစ်ပွားကာ လူသန်းပေါင်းများစွာ သေကြေပျက်စီး နိုင်ပါတယ်။ ၁၉၁၈ မှာ ဖြစ်ခဲ့တဲ့ "စပိန်" တုပ်ကွေးတုန်းက တကမ္ဘာလုံး၊ လူသန်းပေါင်း ၂၀ မှ ၅၀ခန့်အထိ သေဆုံးခဲ့ပါတယ်။

လက်ရှိ ဝက်တုပ်ကွေး၊ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေး တို့ကနေပြီး ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ကပ်ရောဂါဆိုး မဖြစ်အောင် ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ

နိုင်ငံတိုင်း၊ အစိုးရတိုင်း၊ ပြည်သူလူထုတိုင်းက၊ ဒီကူးစက်မြန်ရောဂါ အကြောင်း၊ ကပ်ဆိုးကြီး အန္တရာယ်အကြောင်း ကောင်းစွာသိရှိ နားလည် သဘောပေါက်ပြီး ကြိုတင်ကာကွယ်မှုတွေ ပြုသင့်ပါတယ်။

လက်ကို စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပါ၊ နှာခေါင်းစည်းကို လဲလှယ် ဝတ်ဆင်ပါ

အရေးကြီးဆုံးကာကွယ်မှုတွေက ဘာတွေလဲ

- လက်ကို မကြာခဏ၊ ရေ၊ ဆပ်ပြာတို့နဲ့ စင်ကြယ်အောင်ဆေးပါ။
- မလိုအပ်ဘဲ ဝက်၊ ကြက်ငှက်တွေ မထိတွေ့ မကိုင်တွယ်ပါနဲ့။
- ရောဂါဖြစ်သူတွေနဲ့ ခပ်ဝေးဝေးနေပါ။
- နှာခေါင်းစီးတပ်ပါ။ အရာရာထိတွေ့ပြီးတိုင်း၊ မျက်စေ့၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်ကို ထိတွေ့တာ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ချောင်းဆိုး၊ နှာချေရာမှာ လက်၊ လက်ကိုင်ပုဝါ၊ စက္ကူတစ်ရှုးနဲ့ အုပ်၍ ဆိုးပါ။
- ရောဂါခံနိုင်ရည်ရှိအောင်၊ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်အောင် သန့်ရှင်းစွာနေပါ။
- သံသယရှိဖွယ် ရောဂါလက္ခဏာရှိရင် ဆေးရုံ၊ ဆေးပေးခန်းသို့ သွားရောက် ပြသကုသမှု ဆောလျှင်စွာခံယူပါ။

ပိုမိုသိရှိလိုပါက -
မယ်တော်ဆေးခန်း၊ သို့မဟုတ် နီးစပ်ရာ
ကျန်းမာရေးဌာနများမှာ စုံစမ်းမေးမြန်း နိုင်ပါတယ်။

MAE TAO CLINIC NHEC BMA

SWINE FLU
ဝက်တုပ်ကွေးရောဂါ

ဝက်တုပ်ကွေးရောဂါ ဆိုတာ ဘာလဲ

ဝက်သိုး၊ တောဝက်၊ မွေးမြူရေးဝက် အမျိုးမျိုးတွေမှာ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့ ကူးစက်မြန်ရောဂါတမျိုး ဖြစ်ပြီး ကပ်ရောဂါအသွင်ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ လူကို ကူးစက်ရောဂါ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

ဝက်တုပ်ကွေးရောဂါ ဘာကြောင့် ဖြစ်တာလဲ

တုပ်ကွေးရောဂါဗိုင်းရပ်စ်ပိုး INFLUENZA TYPE "A" ကြောင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ထိခိုက်မှုဆိုင်ရာ ရောဂါဖြစ်ပြီး ရောဂါပြင်းထန်ခဲ့ရင် သေဆုံးစေနိုင်ပါတယ်။

ဝက်တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်စေသည့် AH1N1 ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး

ဝက်တုပ်ကွေးရောဂါ ဘယ်သူတွေမှာ ပိုပြီး ဖြစ်နိုင်ခြေရှိလဲ

အများအားဖြင့် ဝက်မွေးမြူရေးခြံက အလုပ်သမားများ၊ ဝက်မွေးမြူသူများ၊ ဝက်များနှင့် ထိတွေ့ကစားသူ ကလေးများ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ၊ ရောဂါကူးစက် ခံရသူတွေကို ပြုစုသူများနဲ့ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ ဖြစ်ပါတယ်။

လူတွေကို ကူးစက်ဖြစ်ပွားတဲ့ ဝက်တုပ်ကွေးရောဂါ ခုချိန်မှာ ဘယ်နိုင်ငံတွေမှာ ဖြစ်နေလဲ

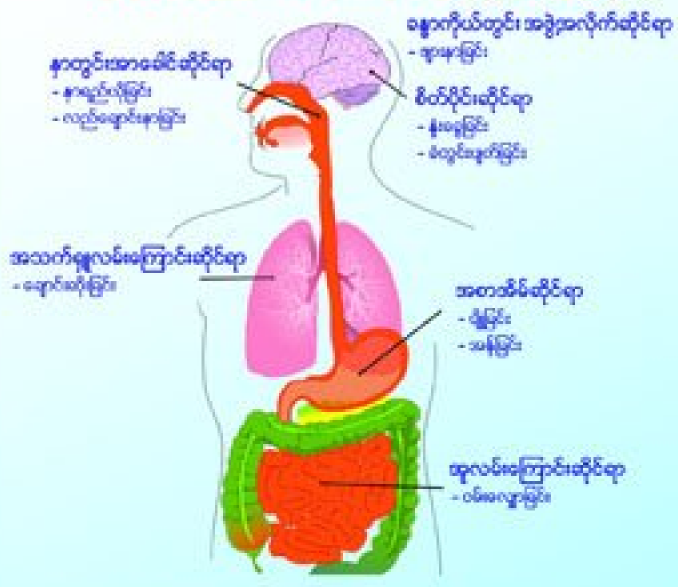
၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ မေလ (၅) ရက်နေ့အထိ နိုင်ငံပေါင်း (၂၁) နိုင်ငံမှာ ဝက်တုပ်ကွေးရောဂါ ဖြစ်ပွားသူပေါင်း (၁၄၉၀) ဦးရှိပြီး သေဆုံးသူပေါင်း (၃၀) ဦး ရှိသွားပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ မက္ကဆီကိုနိုင်ငံက စတင်ဖြစ်ပွားပြီး၊ အမေရိကန်၊ အင်္ဂလန်၊ ကနေဒါ၊ ပြင်သစ်၊ ဂျာမဏီ၊ နယ်သာလန်၊ ဒိန်းမတ်၊ စပိန် စတဲ့ နိုင်ငံများ၊ တောင်အမေရိက နိုင်ငံများအပြင် အာရှနိုင်ငံများဖြစ်တဲ့ ဟောင်ကောင်၊ တောင်ကိုးရီးယား၊ နယူးဇီလန် စတဲ့နိုင်ငံများအထိ ပါဝင်ပါတယ်။

ဝက်တွေမှာ ဝက်တုပ်ကွေးရောဂါ ဖြစ်နေမှန်း ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ

ရုတ်တရက် ဖျားနာခြင်း၊ တွေဝေငိုင်နေခြင်း၊ မျက်စေ့များ နီမြန်းယောင်ယမ်းခြင်း၊ မျက်ရည် နှာရည်ယိုခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း (ခွေးဟောင်သကဲ့သို့ အသံမြည်ခြင်း)၊ အသက်ရှူကျပ်ခြင်း၊ အစားအစာ ကောင်းစွာ မစားခြင်း စတဲ့ လက္ခဏာတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။

ဝက်တွင်တွေ့ရသော ရောဂါလက္ခဏာများ

လူတွင်တွေ့ရသော ဝက်တုပ်ကွေး ရောဂါလက္ခဏာများ



လူတွေကို ဝက်တုပ်ကွေးရောဂါ ကူးစက်ခဲ့ရင် ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ

ရာသီပြောင်း တုပ်ကွေးရောဂါ လက္ခဏာလိုပဲ အဖျားရှိခြင်း (၃၈ စင်တီဂရိတ် / ၁၀၀ ဖာရင်ဟိုက် အထက်)၊ အိပ်ငိုက်ခြင်း၊ ထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ ကိုယ်လက်ကြွက်သား ကိုက်ခဲနာကျင်ခြင်း၊ ပျို့အန် ဝမ်းလျှောခြင်း၊ အိပ်ရာထဲတွင် ပုန္နက်တုပ်ကဲ့သို့ ကွေးပြီး အိပ်နေလိုခြင်း စတာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝက်တုပ်ကွေးရောဂါ ဘယ်လို ကူးစက်ပျံ့ပွားနိုင်သလဲ

ဝက်တွေမှာဆိုရင် ဝက်ချင်းထိတွေ့ခြင်း၊ ရောဂါဖြစ်သော ဝက်၏ အညစ်အကြေးများနဲ့ ထိတွေ့ခြင်းတွေဖြစ်ပြီး လူကို ကူးစက်ဖြစ်ပွားပုံကတော့ အများအားဖြင့် ဝက်များနဲ့ တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ ကိုင်တွယ်မိခြင်း၊ ရောဂါဖြစ်ဝက်ရဲ့ အညစ်အကြေးနဲ့ ထိတွေ့ခြင်း၊ ရောဂါဖြစ်သူနဲ့ တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ခြင်း၊ အညစ်အကြေးများနဲ့ ထိတွေ့ခြင်း၊ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေရာမှတဆင့် လေထဲတွင် အမှုန်အမွှားအဖြစ် ရောဂါပိုး ပါဝင်ကူးစက်ခြင်း စတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝက်သားစားခြင်းနဲ့ ရောဂါကူးစက်နိုင်ပါသလား

မကူးစက်နိုင်ပါ။ ဝက်တုပ်ကွေးအပါအဝင်၊ တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ်ပိုး အမျိုးအမျိုး (ကြက်ငှက်တုပ်ကွေး၊ လူတုပ်ကွေး) ဟာ အပူချိန်မြင့်မားရင် သေကြတာမို့ အပူချိန်မြင့်မားစွာ (၁၆၀ ဖာရင်ဟိုက် ≈ ၇၀ စင်တီဂရိတ်) ကျက်အောင် ချက်ပြုတ်၊ ကြော်လှော်ပြီး စားနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ချက်ပြုတ်ဖို့ ကိုင်တွယ်ရာမှာ အကာအကွယ်မဲ့ရင် ရောဂါကူးစက်နိုင်ပါတယ်။

ဝက်တုပ်ကွေးရောဂါမဖြစ်အောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်လိုကာကွယ်ရမလဲ

ကျန်းမာကြံ့ခိုင်အောင်နေရမယ်။ အဟာရရှိတဲ့အစားအစာ စားသုံးတာ၊ အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်စက်အနားယူတာ၊ ဆေးလိပ်၊ အရက်သေစာ ရှောင်ကြဉ်တာ၊ နေ့စဉ်ပုံမှန် ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်တာ၊ တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေး၊ အိမ်တွင်းအိမ်ပြင် သန့်ရှင်းရေး စတဲ့ အလေ့အကျင့်၊ ချောင်းဆိုးရင်၊ နှာချေရင် လက်၊ လက်ကိုင်ပုဝါ စက္ကူတစ်ရှူးနဲ့အုပ်၍ ဆိုးရမှာ ဖြစ်ပြီး အခြား ရှောင်ရန်၊ ဆောင်ရန်တွေ ပြုရပါမယ်။

ဝက်တုပ်ကွေး ကူးစက်မှုတွေ ဖြစ်နေချိန်မှာ ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်များက ဘာတွေလဲ

မိမိကိုယ်ကိုယ် ရောဂါမကူးစက်ဖို့နဲ့ တခြားသူကို မကူးစက်စေဖို့၊ နှာခေါင်းစီး ဝတ်တာ၊ လက်အိတ်ဝတ်တာ၊ ဘာကိုပဲကိုင်ကိုင်၊ ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း၊ လက်ကို ရေ ဆပ်ပြာတို့နဲ့ မကြာခဏ စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောတာ၊ (စီးဆင်းနေတဲ့ရေကို ပိုသုံးသင့်ပါတယ်)၊ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေပြီးတိုင်း လက်ဆေးတာတွေ ပြုလုပ်ရမှာဖြစ်ပြီး၊ ရောဂါဖြစ်သူနဲ့ ဝေးဝေးနေတာ၊ ကိုယ်တိုင်တုပ်ကွေးလက္ခဏာရှိရင် အိမ်မှာပဲနေတာ၊ လူအများ သွားလာစုဝေးတဲ့ နေရာကို ရှောင်တာ၊ ရောဂါဖြစ်သံသယရှိ ဝက်၊ ဝက်သားနဲ့ တိုက်ရိုက် အကာအကွယ်မဲ့ ထိတွေ့တာတွေ ရှောင်ရပါမယ်။

ဝက်တုပ်ကွေးရောဂါကြိုတင်ကာကွယ်ဆေး (VACCINE) ရှိလား

ဒွေယခုမှာ ကာကွယ်ဆေး၊ လူအတွက် လုံးဝမရှိသေးပါ။ ဝက်အတွက် ကာကွယ်ဆေးတော့ ရှိပါတယ်။ ရောဂါပိုးအသစ်ပေါ်တိုင်း ထိရောက်တဲ့ ကာကွယ်ဆေးအသစ်ရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဝက်တုပ်ကွေးရောဂါ ကုသဖို့ ဆေးရှိပါသလား

တုပ်ကွေးရောဂါ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေကို သတ်တဲ့ဆေး (Anti-VIRAL DRUGS) တွေကို သုံးနိုင်ပါတယ်။ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါမှာသုံးတဲ့ တယ်မီဖလူး၊ ရီလင်ဇာ ဆိုတဲ့ဆေးတွေကို သုံးနိုင်ပါတယ်။