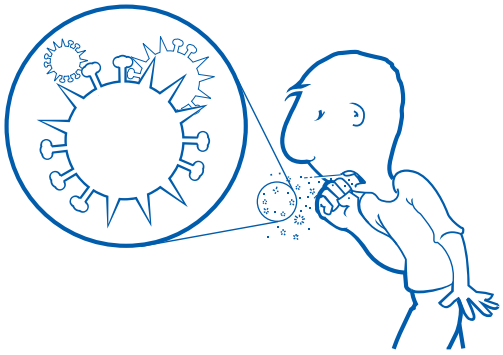
တုပ်ကွေးရောဂါ (ဖလူ) တုပ်ကွေးနှင့်သင်

တုပ်ကွေးရောဂါ (ဖလူ)

ဖလူခေါ် တုပ်ကွေးဆိုတာ ဘာလဲ။



တုပ်ကွေးသည် တုပ်ကွေးရောဂါ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများကြောင့် ဖြစ်သော ဖျားနာမှု တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ တုပ်ကွေးသည် လူများကို ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်းနှင့် ကိုယ်ပူခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ နာရည်ကျခြင်း သို့မဟုတ် နာခေါင်းပိတ်ခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် ကိုက်ခဲခြင်း ဖြစ်နိုင်ပြီး အခြား နေထိုင်မကောင်းသည့် လက္ခဏာများလည်း ပြနိုင်ပါသည်။ တုပ်ကွေးသည် နှစ်စဉ် ဖြစ်ပွားပြီး အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုတွင် ဆောင်းဦးနှင့် ဆောင်းရာသီတို့တွင် အဖြစ်များသည်။ ကလေးငယ်များနှင့် လူငယ်များမှသည် အသက်အရွယ် ကြီးရင့်သူများအထိ အရွယ်မရွေး ၊ တုပ်ကွေးဖြစ်နိုင်သည်။

လူထုထဲမှ တုပ်ကွေး

အမေရိကန်နိုင်ငံမှ လူများ တုပ်ကွေးဖြစ်နိုင်ပါသလား။

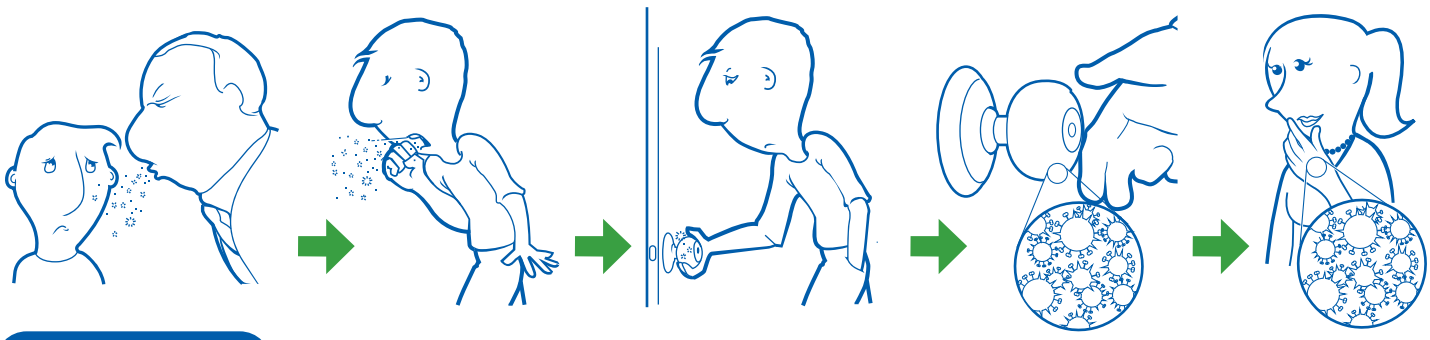
ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ တုပ်ကွေးရောဂါပိုးသည် တစ်ကမ္ဘာလုံးတွင် ပျံ့နှံ့နေသည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် ဆောင်းဦးနှင့် ဆောင်းရာသီတို့တွင် တုပ်ကွေးအဖြစ်များသည်။ နှစ်စဉ် လူပေါင်းများစွာ တုပ်ကွေးရောဂါ ခံစားကြရသည်။ တုပ်ကွေးဖျားကို ကမ္ဘာ့အခြားနေရာများတွင်လည်း တွေ့ရှိရသည်။ သို့သော် တုပ်ကွေးအဖြစ်များခြိန်မှာမူ နေရာဒေသပေါ်မူတည်၍ အမျိုးမျိုး ကွဲပြားနိုင်သည်။

တုပ်ကွေးရောဂါဘယ်လို ပျံ့နှံ့သလဲ။

တုပ်ကွေးဖြစ်နေသောသူသည် ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် နှာချေခြင်းတို့မှဆင့် ရောဂါပိုးကို ပျံ့နှံ့စေနိုင်သည်။ ဖျားနာနေသောသူသည် ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်း သို့မဟုတ် စကားပြောခြင်းပြုစဉ်တွင် လွှင့်စင်သွားသော အစက်ကလေးများသည် အနီးအပါးရှိ လူများ၏ ပါးစပ်များ သို့မဟုတ် နှာခေါင်းများထဲသို့ ရောက်ရှိသွားနိုင်သည်။ အစက်ကလေးများသည် အဆုတ်များထဲသို့လည်း ရှူသွင်း ရောက်ရှိသွားနိုင်သည်။

လူအများသည် တံခါးလက်ကိုင်ဘုများ၊ စားပွဲများ သို့မဟုတ် ရောဂါပိုးရှိသောသူ၏ မသန့်ရှင်းသောလက် အစရှိသည့် ရောဂါပိုးရှိနေသော တစ်စုံတစ်ခုကို ကိုင်မိပြီးနောက် ၎င်းတို့၏ ပါးစပ် သို့မဟုတ် နှာခေါင်းကို ကိုင်မိလျှင်လည်း တုပ်ကွေး ကူးစက်သွားနိုင်သည်။

ရောဂါပိုး ပျံ့နှံ့ခြင်း–



U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention

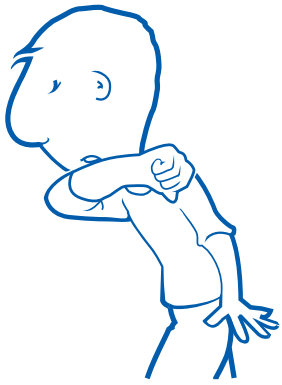
CS 217337/2010

တုပ်ကွေးရောဂါ (ဖလူ) တုပ်ကွေးနှင့်သင်

သင့်တွင် တုပ်ကွေးပိုး ရှိကြောင်း ဘယ်လိုသိနိုင်လဲ။

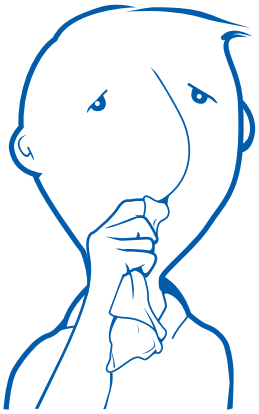
တုပ်ကွေးရောဂါ လက္ခဏာများမှာ–

ကိုယ်ပူခြင်း



ချောင်းဆိုးခြင်း

လည်ချောင်းနာခြင်း



နာရည်ကျခြင်း သို့မဟုတ် နာခေါင်းပိတ်ခြင်း

အားနည်းခြင်း သို့မဟုတ်
ထိုထက်ပိုခြင်း

ခေါင်းကိုက်ခြင်း

ချမ်းခြင်း

ခန္ဓာကိုယ် ကိုက်ခဲခြင်းများ

အဖြစ်နည်းသော တုပ်ကွေး ရောဂါလက္ခဏာ နှစ်မျိုးမှာ–

အန်ခြင်း

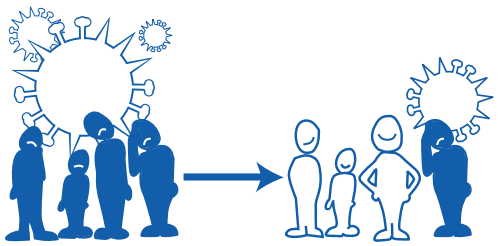
ဝမ်းသွားခြင်း

တုပ်ကွေးကြောင့် ဖျားနာသော သူတိုင်း တစ်ချိန်တည်းတွင် တုပ်ကွေးရောဂါ လက္ခဏာအားလုံး ရှိနေမည်မဟုတ်ပါ။ တုပ်ကွေးရှိသော အချို့လူများသည် ကိုယ်ပူခြင်းမရှိပါ။ တုပ်ကွေးရှိသော လူအများစုမှာ ဆရာဝန်နှင့် ပြသခြင်း သို့မဟုတ် ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းမပြုဘဲ သက်သာလာလေ့ရှိသည်။

U.S. ကျန်းမာရေးနှင့် လူသားဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများဌာန
ရောဂါ ထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်ရေး စင်တာ

တုပ်ကွေးရောဂါ (ဖလူ) တုပ်ကွေးနှင့်သင်

တုပ်ကွေးရောဂါရှိသော သူသည် ဘယ်လောက် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဖျားနာနိုင်သလဲ။



အချို့သူများသည် အလွန်နာမကျန်းဖြစ်တတ်ပြီး အချို့ကတော့ မဖြစ်ပါ။ နာမကျန်းသော လူအများစုမှာ ဆရာဝန်နှင့် ပြသခြင်း သို့မဟုတ် ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းမပြုဘဲ သက်သာလာလေ့ရှိသည်။ သို့သော် အချို့မှာမူ တုပ်ကွေးကြောင့် အလွန်ဖျားနာပြီး အသက်ဆုံးရှုံး သွားနိုင်သည်။ အလွန်နာမကျန်း တတ်သောသူ အများအပြားမှာ အသက် 65 နှစ်ထက် ကြီးသောသူများ သို့မဟုတ် ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါ၊ သို့မဟုတ် ကျောက်ကပ်ရောဂါ သို့မဟုတ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေခြင်း စသည့် ကျန်းမာရေးအခြေအနေ ရှိသူများ ဖြစ်ကြသည်။ အသက် 5 နှစ်အောက် ငယ်သော ကလေးများအတွက်လည်း အန္တရာယ်ကြီးသည်။

တုပ်ကွေးရောဂါရှိသောသူသည် ရောဂါပိုးကို အခြားသူများထံသို့ ဘယ်လောက်ကြာကြာ ပျံ့နှံ့စေနိုင်သလဲ။

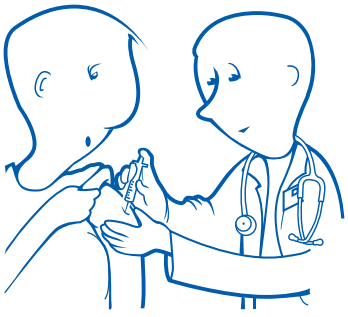
ရောဂါလက္ခဏာမပြမီ 1 ရက်မှ စ၍ ရောဂါလက္ခဏာပြပြီး 5 ရက်မှ 7 ရက်တိုင်အောင် အခြားသူများထံသို့ တုပ်ကွေးရောဂါပိုး ပျံ့နှံ့စေနိုင်သည်။ ပြင်းထန်စွာ ဖျားနာသူများ သို့မဟုတ် ကလေးငယ်များသည် ထို့ထက်ကြာမြင့်စွာ တုပ်ကွေးရောဂါပိုး ပျံ့နှံ့စေနိုင်သည်။

	①	၂	၃	၄	၅	၆
၇	၈	၉	၁၀	၁၁	၁၂	၁၃
၁၄	၁၅	၁၆	၁၇	၁၈	၁၉	၂၀
၂၁	၂၂	၂၃	၂၄	၂၅	၂၆	၂၇
၂၈	၂၉	၃၀	၃၁			

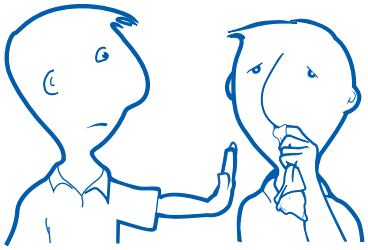
ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်း

ဖျားနာခြင်းမဖြစ်စေရန် ကျွန်ုပ်ကိုယ်ကို ဘယ်လို ကာကွယ်ရမလဲ။

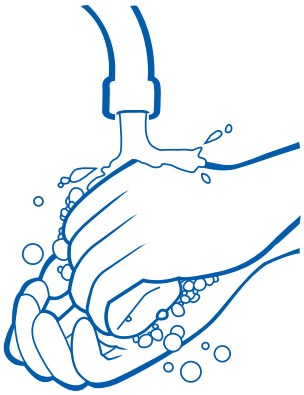
တုပ်ကွေးရောဂါကို တွန်းလှန်ရေးအတွက် အောက်ပါ အဆင့်များ ပြုလုပ်သွားရန် CDC က တိုက်တွန်းပါသည်–



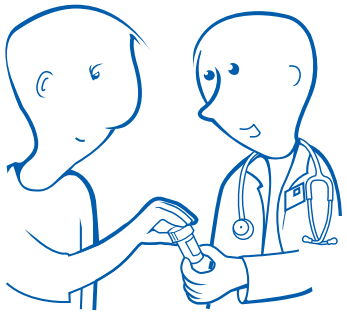
ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း



ဖျားနာနေသောသူများနှင့် ဝေးရာတွင်နေပါ။



ဆပ်ပြာနှင့် ရေနွေးတို့ကို အသုံးပြု၍ သင့်လက်များကို မကြာခဏ ဆေးပေးပါ။ အကယ်၍ ဆပ်ပြာနှင့် ရေနွေးမရနိုင်ပါက အရက်ပျံပါသော လက်ဆေးရေကို အသုံးပြုပါ။

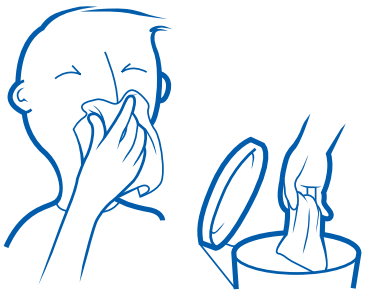


သင့်ကို ကုသသော ဆရာဝန်၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ဆေးဝါးများကို အသုံးပြုပါ။

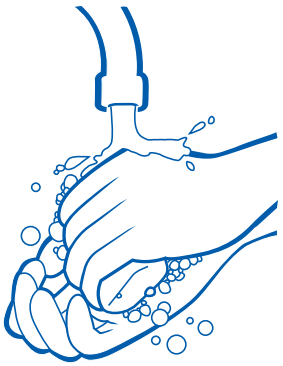
U.S. ကျန်းမာရေးနှင့် လူသားဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများဌာန
ရောဂါ ထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်ရေး စင်တာ

တုပ်ကွေးရောဂါ (ဖလူ) တုပ်ကွေးနှင့်သင်

သင်နှင့် အခြားသူများ၏ ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်ပေးရန်အတွက် နေ့စဉ် ကျန်းမာရေး အလေ့အထများ–

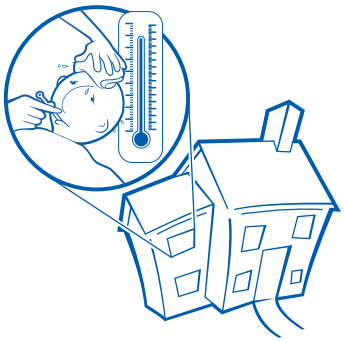


သင်ချောင်းဆိုး သို့မဟုတ် နှာချေသောအခါ သင့်နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်တို့ကို တစ်ရှူးတစ်ခု သို့မဟုတ် သင့်လက်မောင်းဖြင့် ကာထားပါ။ အသုံးပြုပြီးသော တစ်ရှူးကို အမှိုက်ပုံးထဲသို့ ပစ်လိုက်ပါ။



ဆပ်ပြာနှင့် ရေတို့ကို အသုံးပြု၍ သင့်လက်များကို မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။ အကယ်၍ ဆပ်ပြာနှင့် ရေမရရှိနိုင်ပါက၊ အရက်ပျံပါသော လက်ဆေးရေကို အသုံးပြုပါ။

သင့်မျက်လုံး၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်တို့ကို မကိုင်တွယ်ပါနှင့်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဤနည်းဖြင့် ပိုးမွှားများ ပျံ့နှံ့တတ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။



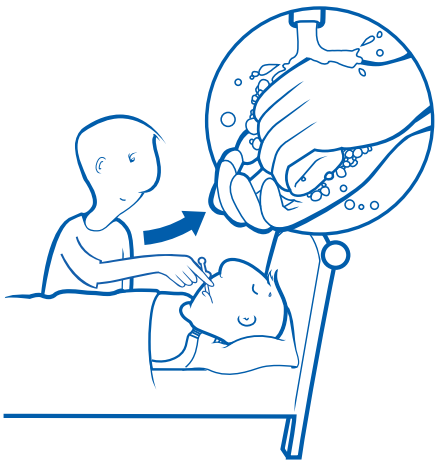
အကယ်၍ တုပ်ကွေးနှင့် တူသော ရောဂါလက္ခဏာများ သင့်၌ဖြစ်ပွားပါက၊ သင့်အဖျား ပျောက်ပြီး 24 နာရီ ကြာသည့်တိုင်အောင် အိမ်တွင် နေပါ။*

**အဖျားရောဂါပျောက်စေသည့် ဆေးများမသုံးဘဲ အဖျား ပျောက်သင့်ပါသည်။ အိမ်တွင်နေခြင်းဆိုသည်မှာ ဆေးဝါးကုသမှု ခံယူရန်မှတစ်ပါး အိမ်မှမထွက်ဘဲ နေခြင်းဖြစ်သည်။ အခြားသူများနှင့် ဝေးရာတွင် တတ်နိုင်သမျှနေပါ ထိုမှသာ ထိုသူတို့ကို သင့်ကြောင့် ဖျားနာစေမည် မဟုတ်ပေ။*

တုပ်ကွေးရောဂါ ဖြစ်ပွားသော ရာသီတွင် အကယ်၍ သင်ဖျားနာပါက အိမ်ထဲတွင် ရက်အနည်းငယ် နေထိုင်ရန် လိုအပ်မှုအတွက် ပြင်ဆင်မှုပြုလုပ်ထားပါ။ ဆရာဝန်ဆေးညွှန်း မပါဘဲ ဝယ်ယူနိုင်သော ဆေးဝါးများ၊ အရက်ပျံ ပါသော လက်ဆေးရည်၊ တစ်ရှူးများနှင့် အခြားသင်လိုအပ်သော အရာများကို ဆောင်ထားပါ။ သို့မှသာ သင်ဖျားနာစဉ် အချိန်အတွင်း အပြင်သို့ ထွက်ဖို့လိုမည် မဟုတ်ပေ။ အကယ်၍ သင်အမှန်တကယ် နာမကျန်းဖြစ်လာပါက သို့မဟုတ် အခြား ကျန်းမာရေးအခြေအနေ သို့မဟုတ် ဝိုးရိမ်စရာ ရှိပါက သင့်ဆရာဝန်ထံ ဖုန်းဆက်ပါ။ အကယ်၍ တုပ်ကွေးရောဂါ စမ်းသပ်မှုလုပ်ရန် ၊ တုပ်ကွေးရောဂါ ကုသမှုခံရန် သို့မဟုတ် အခြား ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု ခံရန် လိုအပ်ပါက သင့်ဆရာဝန်က သင့်ကို အသိပေးပါလိမ့်မည်။

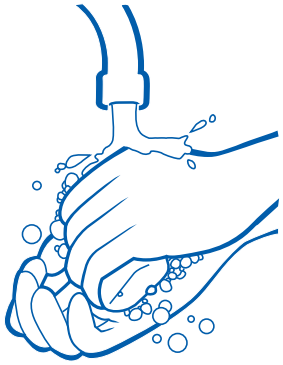
အကယ်၍ မိသားစုဝင်တစ်ဦးတစ်ယောက် တုပ်ကွေးရောဂါကြောင့် အိမ်တွင် ဖျားနာနေပါက၊ ကျွန်ုပ် အလုပ်သွားသင့်ပါသလား။

မိသားစုဝင် တစ်ဦးတစ်ယောက် တုပ်ကွေးရောဂါကြောင့် အိမ်တွင် ဖျားနာနေသော်လည်း ကိုယ်တိုင် ဖျားနာမှုမရှိသော သူများသည် ပုံမှန်အတိုင်း အလုပ်သွားနိုင်ပါသည်။ သင့်လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေခွေးခွေးတို့ဖြင့် မကြာခဏ ဆေးကြောခြင်း ကဲ့သို့ လွယ်ကူသော ဆောင်ရွက်မှုများကို လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ ဆပ်ပြာနှင့် ရေတို့ကို မရရှိနိုင်ပါက၊ အရက်ပျံပါသော လက်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။ နေမကောင်းသော မိသားစုဝင်တစ်ဦးထံမှ တုပ်ကွေးရောဂါ မကူးစက်နိုင်စေရန် ဤဆောင်ရွက်မှုများကို လုပ်ဆောင်ပါ။



တုပ်ကွေးရောဂါ (ဖလူ) တုပ်ကွေးနှင့်သင်

ရောဂါပိုးမွှားများကို ရှောင်ရှားရန် ကျွန်ုပ်၏လက်များကို ဆေးကြောရာ၌ အကောင်းဆုံးနည်းက ဘာလဲ။



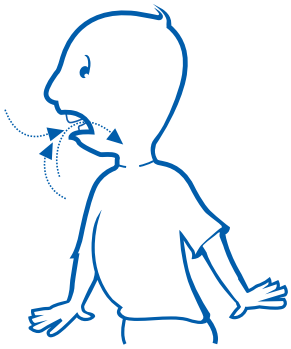
သင့်လက်များကို မကြာခဏ ဆေးကြောခြင်းသည် ရောဂါပိုးမွှားများ သင့်ထံသို့ ကူးစက်ခြင်းမခံရအောင် ကာကွယ်ရာတွင်အကူအညီပေးပါသည်။ သင့်လက်များကို ဆေးကြောရာတွင် –

- ဆပ်ပြာနှင့် ရေနွေးကို အသုံးပြုပါ။
- 15 စက္ကန့်မှာ စက္ကန့် 20 ကြာ ဆေးကြောပါ။

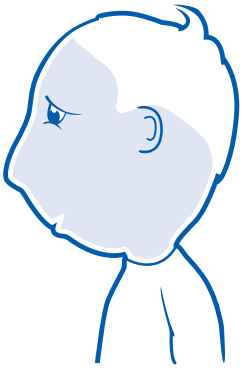
ဆပ်ပြာနှင့် ရေနွေးမရနိုင်ပါက အရက်ပျံပါသော လက်ဆေးရေကို အသုံးပြုပါ။ အကယ်၍ လက်ဆေးရေ ကို အသုံးပြုပါက သင့်လက်များကို ပိုးသတ်သန့်စင်ရေဖြင့် ၎င်းတို့ ခြေက်သွေ့သွားသည်အထိ ပွတ်ပါ။

အကယ်၍ သင် သို့မဟုတ် သင်သိသော တစ်စုံတစ်ဦးသည် ဖျားနာပြီး အောက်ပါ သတိပေး လက္ခဏာများ ပြပါက **အရေးပေါ်** ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုကို ခံယူပါ–

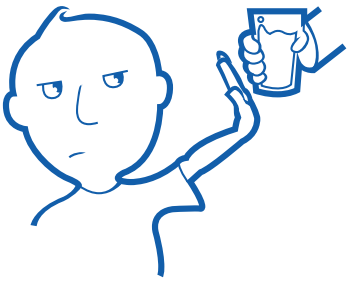
ကလေးများတွင်–



အသက်ရှူမြန်ခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူရ ခက်ခဲနေခြင်း



အသားအရေ ပြာနှမ်းခြင်း သို့မဟုတ် မီးခိုးရောင် ဖြစ်ခြင်း

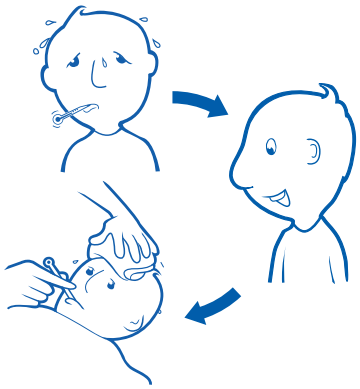


အရည်လုံလောက်စွာ မသောက်သုံးခြင်း

ပြင်းထန်စွာ သို့မဟုတ် အဆက်မပြတ် အော့အန်ခြင်း

မနိုးဘဲအိပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အပြန်အလှန် တုံ့ပြန်မှုမရှိခြင်း

ကလေးသည် အချိန်မခံဘဲ စိတ်တို စိတ်ဆတ်နေခြင်း



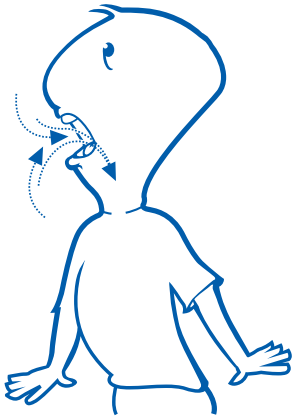
တုပ်ကွေးကဲ့သို့ ရောဂါလက္ခဏာများ သက်သာလာသော်လည်း ပြန်လည်၍ ကိုယ်ပူလာခြင်းနှင့် ပိုမိုဆိုးရွားစွာ ချောင်းဆိုးခြင်း

ကလေးငယ်များ–

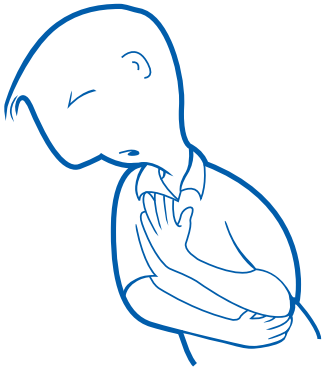
သင်သည် အောက်ပါ သတိပေး လက္ခဏာများကိုလည်း ကြည့်ရှုသင့်သည်– အစာမစားနိုင်ခြင်း၊ ငိုသောအခါ မျက်ရည်မထွက်ခြင်း၊ နှင့် ပုံမှန်ထက် အလွန်နည်းစွာ ဆီးသွားခြင်း။

တုပ်ကွေးရောဂါ (ဖလူ) တုပ်ကွေးနှင့်သင်

အရွယ်ရောက်သူများ–

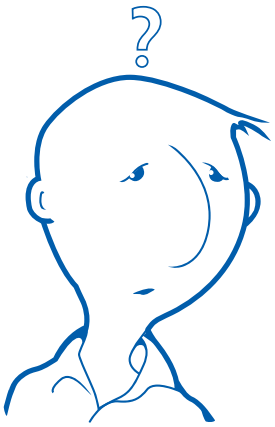


အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူ မရခြင်း



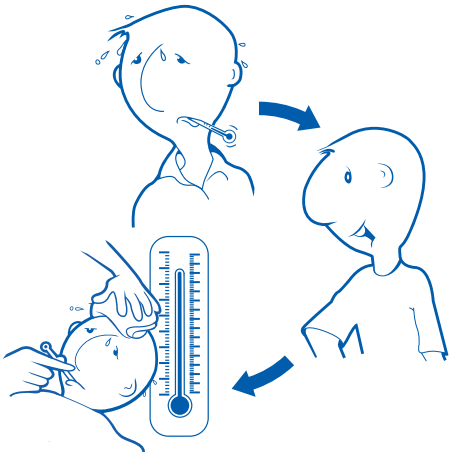
ရင်အုပ် သို့မဟုတ် ဝမ်းဗိုက်တွင် နာကျင်ခြင်း သို့မဟုတ် တစ်ခုတစ်ခုဖိထားသလို ခံစားရခြင်း

ရုတ်တရက် မူးဝေခြင်း



ကယောက်ကယက်ဖြစ်ခြင်း

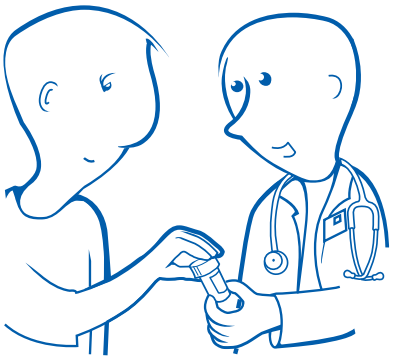
အပြင်းအထန် သို့မဟုတ် အဆက်မပြတ် အန်ခြင်း



တုပ်ကွေးနှင့်တူသော ရောဂါလက္ခဏာများ သက်သာလာ သော်လည်း ပြန်လည်၍ ကိုယ်ပူလာခြင်းနှင့် ပိုမိုဆိုးရွားစွာ ချောင်းဆိုးခြင်း

တုပ်ကွေးရောဂါ ကုသဖို့ ဆေးဝါးများ ရှိပါသလား။

ရှိပါသည်။ ဆေးညွှန်းဖြင့်ဝယ်ယူနိုင်သည့် အဲန်တီဗိုင်ရယ်လ်ခေါ် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသတ်သည့် ဆေးဝါးများဖြင့် တုပ်ကွေးရောဂါကို ကုသနိုင်ပါသည်။ ဤဆေးဝါးများသည် သင်နာမကျန်းဖြစ်ပါက သင့်ကို လျင်မြန်စွာ သက်သာစေမည်ဖြစ်ပြီး တုပ်ကွေးရောဂါကြောင့် ခံစားရမှုကို မပြင်းထန်စေပါ။ ဖျားနာသောသူ အများစုမှာ ဤဆေးများ သုံးစွဲစရာမလိုဘဲ သက်သာလာတတ်ပါသည်။ သို့သော်လည်း ပိုမိုသက်သာလာစေရန် အကူအညီလိုအပ်ပါက ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသတ်သည့် ဆေးဝါးများ ပေးရန် သင့်ဆရာဝန်က ဆုံးဖြတ်ပါလိမ့်မည်။



ပိုမိုသိရှိလိုပါက CDC သတင်းအချက်အလက် 1-800-CDC-INFO (232-4636) သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် www.cdc.gov/flu တွင်ကြည့်ရှုပါ။

U.S. ကျန်းမာရေးနှင့် လူသားဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများဌာန
ရောဂါ ထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်ရေး စင်တာ