



ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ လက်ရှိ အခြေအနေ

ယခုကာလသည် နှစ်စဉ် ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသော ရာသီတုပ်ကွေးကာလ ဖြစ်ပါသည်။ တုပ်ကွေးရောဂါနှင့် ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်များနှင့် ရိုးရှင်းလွယ်ကူသော ရောဂါကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများကို မျှဝေတင်ပြသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏ အတည်ပြုချက်အရ ၂၀၁၉ ခုနှစ် ဇွန်လ ၃၀ ရက်နေ့အထိ တုပ်ကွေးဆန်သော ရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်ပွားသူနှင့် လတ်တလော ပြင်းထန် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ရောဂါ ဖြစ်ပွားသူ စုစုပေါင်း ၃၄၃ ဦးကို ၂၀၁၉ ခုနှစ် ပထမ ၆ လ အတွင်းတွင် ဓါတ်ခွဲ စစ်ဆေးခဲ့ပါသည်။ ထိုသို့ စစ်ဆေးသည့် လူနာများထဲမှ စုစုပေါင်း ၁၁၁ ဦးတွင် တုပ်ကွေးပိုး (မျိုးကွဲအားလုံး) တွေ့ခဲ့ပြီး ၉၅ ဦးမှာ ရာသီတုပ်ကွေး Influenza A (H1N1)pdm09 ဖြစ်ပြီး ၆ ဦးမှာ Influenza A(H3) နှင့် ၁၀ ဦးမှာ Influenza B တို့ ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရှိခဲ့ပါသည်။

စုစုပေါင်း ပိုးတွေ ၁၁၁ ဦးတွင် ၂၀ ဦးသေဆုံးပြီး ၎င်းတို့မှာ ရန်ကုန်တိုင်းမှ ၁၇ ဦး၊ ဧရာဝတီတိုင်းမှ ၁ ဦးနှင့် စစ်ကိုင်းတိုင်းမှ ၂ ဦးတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) သည် ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ တာဝန်ရှိ ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် တက်ကြွစွာ ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်ပြီး တုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်ခြင်း၊ ရောဂါရှာဖွေခြင်းနှင့် တုံ့ပြန် ဆောင်ရွက်ခြင်းများအတွက် အထောက်အပံ့များ ပေးခဲ့ပါသည်။

ရာသီတုပ်ကွေးဆိုသည်မှာ

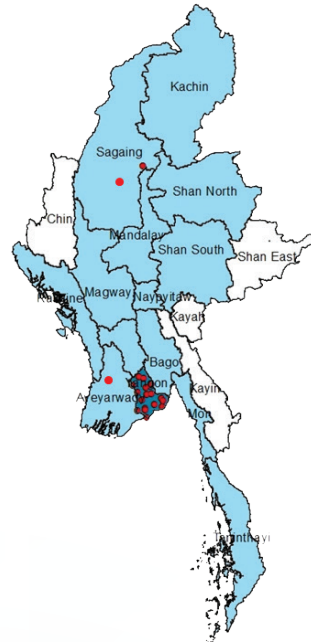
- ★ ရာသီတုပ်ကွေး ပိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားသော ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ကမ္ဘာ့နေရာ အနှံ့အပြားတွင် ပြန့်နှံ့လျက်ရှိပါသည်။
- ★ ရာသီတုပ်ကွေးသည် အသက်အရွယ်အုပ်စုအားလုံးတွင် ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။
- ★ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါသည် သမပိုင်းရာသီဥတုရှိသော တိုင်းပြည်များတွင် ဆောင်းတွင်းကာလတွင်သာ ရောဂါပျံ့ပွားလေ့ရှိပြီး၊ အပူပိုင်းဒေသတိုင်းပြည်များတွင်မူ တစ်နှစ်ပတ်လုံး ဖြစ်လေ့ရှိပါသည်။ ထိုအပူပိုင်းဒေသများတွင် အချိန် ကာလ ပုံမှန်မရှိသော ကပ်ရောဂါအသွင် ရာသီတုပ်ကွေးများလည်း ဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။
- ★ မြန်မာနိုင်ငံတွင် မိုးရာသီ ကာလ ဖြစ်သော ဇွန်လ မှ စက်တင်ဘာလအထိသည် ပုံမှန် ရာသီတုပ်ကွေးအဖြစ်များသော ကာလ ဖြစ်ပါသည်။

ရာသီတုပ်ကွေးပျံ့ပွားပုံနှင့် မပျံ့ပွားစေရန် ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများ

- ★ ရာသီတုပ်ကွေးသည် ချောင်းဆိုးရာမှ ထွက်လာသော အမှုန်အစက်များ (Droplets) မှတဆင့် ကူးစက်ပါသည်။ လေထဲတွင်ပျံ့နှံ့ ပေါက်ပွားခြင်း (Airborne) မှ ကူးစက်ခြင်း မဟုတ်ပါ။
- ★ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါပိုးရှိသူမှ ချောင်းဆိုးခြင်း (သို့) နှာချေခြင်းများမှတဆင့် တုပ်ကွေး ပိုင်းရပ်စ်ပိုးများ ပါဝင်သော အမှုန်အစက်လေးများ လေထဲထဲသို့ တစ်မီတာအထိ ပျံ့နှံ့ရောက်ရှိသွားပြီး အနီးဝန်းကျင်မှ ၎င်းအမှုန်အစက်လေးများကို ရှူမိသောသူများကို ကူးစက် နိုင်ပါသည်။
- ★ ရောဂါပိုး ကပ်ညီနေသော လက်များမှ တစ်ဆင့်လဲ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။
- ★ သို့ဖြစ်ပါ၍ လက်ကို ဆပ်ပြာ၊ ရေ တို့ဖြင့် မကြာခဏ ဆေးကြော ပေးခြင်း၊ ရောဂါပိုးတွယ်ကပ်နိုင်သော စားပွဲ၊ ထိုင်ခုံ စသည့် မျက်နှာပြင်များကို သန့်ရှင်းစေခြင်းသည် ရောဂါ ကာကွယ်ရေးအတွက် အဓိကကျသော အချက်ဖြစ်ပါသည်။



Influenza cases & deaths, Myanmar, laboratory confirmed, all flu subtypes, 1 January to 30 June 2019



total number of cases: 111

0 case
< 10 cases
≥ 10 cases

deaths: 20
(one red dot indicates one case of death)

source:

Central Epidemiology Unit,
Department of Public Health,
Ministry of Health and Sports,
as at Sunday 30 June 2019

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ လက္ခဏာများ

- ★ အဖျားကြီးခြင်း
- ★ ချောင်းဆိုးခြင်း (အဖျားအားဖြင့် ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း)
- ★ လည်ချောင်းနာခြင်း
- ★ ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ★ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ကြွက်သားများနာကျင်ခြင်း
- ★ ရောဂါကူးစက်ခံရသည့်အချိန်မှ ရောဂါ လက္ခဏာများ ခံစားရသည့်အချိန်ထိ ရောဂါပျံ့နှံ့ရက်မှာ ၂ ရက်ခန့်ဖြစ်သော်လည်း ၁ ရက်မှ ၄ ရက် အတွင်းလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။



ရာသီတုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်း

- ★ ရာသီတုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်းသည် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို ထိရောက်စွာ ကာကွယ် နိုင်ရုံသာမက ဖြစ်ပွား လာပါကလည်း ရောဂါ ပြင်းထန်မှုကို လျော့ချပေးနိုင်ပါသည်။
- ★ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်းသည် တုပ်ကွေးရောဂါ အန္တရာယ် ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေရှိသောသူများ (စာမျက်နှာ ၂ တွင် ဖော်ပြထားသည်) နှင့် ၎င်းတို့နှင့် အတူနေထိုင်သောသူများ (သို့) ၎င်းတို့အား ပြုစုစောင့်ရှောက်နေသူများအတွက် အလွန်အရေးပါသည်။



ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ လက်ရှိအခြေအနေများကို အောက်ပါ links များတွင် ဝင်ရောက် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

<http://www.mohs.gov.mm> and <https://bit.ly/2JoamGE>



ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) မှ နှစ်စဉ် ရာသီတုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေးထိုးသင့်သူများကို အောက်ပါအတိုင်း အကြံပြုပါသည်။

- ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များ (မည်သည့် ကိုယ်ဝန်ရက်သတ္တပတ်မဆို)
- အသက် ၆ လ မှ ၅ နှစ် အရွယ် ကလေးများ
- သက်ကြီးရွယ်အိုများ (အသက် ၆၅ နှစ်အထက်)
- နာတာရှည်ရောဂါ ရှိသူများ
- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ



seasonal flu vaccination, June 2019

ရာသီတုပ်ကွေးကာကွယ်နိုင်ရန် အကြံပြုချက်များ



နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးလျှင် မိမိနှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို မိမိ၏တံတောင်ဆစ် (သို့) လက်မောင်းနှင့် ပိတ်၍ ဆိုးပါ (ပုံတွင်ညွှန်ပြထားသည့်အတိုင်း)။ သို့မဟုတ် တစ်ရှူးစက္ကူဖြင့် မိမိနှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်တို့ကို လုံအောင်ပိတ်၍ ဆိုးပါ။ ထို့နောက် အသုံးပြုပြီးသား တစ်ရှူးစက္ကူကို သေချာစွာ စွန့်ပစ်၍ မိမိလက်ကို ဆပ်ပြာ၊ ရေတို့ဖြင့် သေချာစွာ ဆေးကြောပါ။

အာဟာရရှိသော အစားအစာများကို စားသုံးပါ။ ရေများများသောက်ပါ။



မိမိလက်ကို ဆပ်ပြာ၊ ရေတို့ဖြင့် မကြာခဏ သေချာစွာ ဆေးကြောပါ။

ကောင်းစွာ အနားယူပါ။ မပြင်းထန်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို ပြုလုပ်ပါ။



မိမိတွင် အထက်ပါ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားနေရသည်ဟု သံသယရှိပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများထံတွင် အကြံဉာဏ် တောင်းယူ၍ စောင့်ရှောက်မှုခံယူပါ။

For more information please visit WHO website:
[http://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/influenza-\(seasonal\)](http://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/influenza-(seasonal))