

ဆင်တုပ်ကွေးရောဂါ သတိပြုပါ

ချိုကွန်ဂူညာ - Chikungunya



ခြင်ကျားနှင့်လိုက်ပါလာသော ဆင်တုပ်ကွေးရောဂါ

ချိုကွန်ဂူညာ သို့မဟုတ် ဆင်တုပ်ကွေးရောဂါသည် နွေရာသီအကုန် မိုးရာသီအကူးကာလ ခြင်ကျားများနှင့် လိုက်ပါလာတတ်သောရောဂါဖြစ်ပါသည်။ ခြင်ကျားများသည် မိုးရာသီအတွင်း အိုးခွက်၊ ပန်းကန်စုပ်များအတွင်း ခိုအောင်းနေသောရေများနှင့် စဉ်အိုး ရေအိုးများအတွင်းရှိ ရေများတွင်ဥချတတ်ပါသည်။ အကယ်၍ ချိုကွန်ဂူညာဗိုင်းရပ်စ်ရှိသော ခြင်ကျားကိုက်ခြင်းကို ခံရပါက ၃ ရက်မှ ၇ ရက်အတောအတွင်း ချိုကွန်ဂူညာရောဂါ သို့မဟုတ် ဆင်တုပ်ကွေးရောဂါ ကူးစက်ခြင်းခံရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ချိုကွန်ဂူညာရောဂါလက္ခဏာများ

- ① နှစ်ရက် - သုံးရက်အတောအတွင်း ၄၀ ဒီဂရီအထိ အဖျားတက်ခြင်း သို့မဟုတ် တစ်ပါတ်လောက်ကြာမှ အဖျားပြန်ကျခြင်း ။
- ② အရိုး ၊ အရိုးဆက်နှင့် ကိုယ်လက်ခန္ဓာကိုက်ခဲခြင်း။
- ③ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ခြေလက်များပေါ်တွင် အနီဖုများထခြင်း။
- ④ အစားပျက်ခြင်း။
- ⑤ ခေါင်းနာခေါင်းကိုက်ခြင်း။
- ⑥ အော့အန်ခြင်း။
- ⑦ ဝမ်းသွားခြင်း။
- ⑧ အင်အားကုန်ခန်း၍ နှမ်းနယ်ခြင်းနှင့် မျက်ကမ်းစပ်များနာကျင်ခြင်း။



ဆေးကုသနည်း

ချိုကွန်ဂူညာ သို့မဟုတ် ဆင်တုပ်ကွေးရောဂါ ပျောက်ကင်းအောင် ဆေးကုသခြင်းမရှိသေးပါ။ ရောဂါပြတ်အောင်နှင့် ကာကွယ်ဆေးများလည်း တိုက်ရိုက်မရှိသေးပါ။ ရောဂါကူးစက်လာပါက လျင်မြန်စွာပျောက်ကင်းစေရန် အောက်ပါအတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးသင့်ပါသည်။

- ★ အနားယူခြင်းနှင့် ရေလုံလောက်စွာ သောက်သုံးပေးခြင်း။
- ★ လုံလောက်စွာ အိပ်စက်ပေးခြင်း။
- ★ အဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများ စားသုံးပေးခြင်း။
- ★ သစ်သီးဝလံများ စားသုံးပေးခြင်း သို့မဟုတ် သစ်သီးဖျော်ရည်များ သောက်သုံးပေးခြင်း။
- ★ ဗီတာမင်စီဓါတ်ပါသော အစားအစာများ စားသုံးခြင်း။
- ★ လူအများနှင့် နေထိုင်သောအချိန်တွင် နှာခေါင်းပိတ်စ တပ်ဆင်ခြင်း။
- ★ အထက်ပါ ရောဂါလက္ခဏာများ တွေ့ရှိခြင်း သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်ကို ချိုကွန်ဂူညာ ကူးစက်ခြင်းခံရသည်ဟု သံသယရှိပါက နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ သို့မဟုတ် ဆရာဝန်ဆီသို့ အမြန်သွားရောက်ပြသရန် လိုအပ်ပါသည်။



ကာကွယ်နည်းများ

ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အထူးဂရုပြုရမည့်အပြင် ချိုကွန်ဂူညာ ဗိုင်းရပ်စ်ရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်များမှ ရှောင်ကြည်နေထိုင်သင့်ပါသည်။ မိမိသားသမီးများ နှင့် မိသားစုဝင်များမှ ချိုကွန်ဂူညာရောဂါပိုးနှင့် ကင်းဝေးစေရန်အတွက် အောက်ပါအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

- ① ခြင်နှင့်ပိုးလောက်များ ခိုအောင်း၍ ပြန့်ပွားနိုင်မှုမရှိနိုင်စေရန်အတွက် အိမ်နှင့်နေရာထိုင်ခင်း သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း။
- ② ခြင်ကျားများ ဥမချနိုင်စေရန်အတွက် ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ရေများနှင့် အမှိုက်သရိုက်များ ရှင်းလင်းပေးခြင်း။
- ③ မိမိသားသမီးများနှင့် မိသားစုဝင်များကို ခြင်ထောင်ထဲတွင် အိပ်စက်စေခြင်း သို့မဟုတ် တံခါးပိတ်၍အိပ်ခြင်း။
- ④ မိမိသားသမီးများနှင့် မိသားစုဝင်များကို အင်္ကျီလက်ရှည်နှင့် ဘောင်းဘီရှည်များ အမြဲဝတ်ဆင်ထားခြင်း။
- ④ ခြင်ကာကွယ်ဆေးလိမ်းခြင်း ၊ အလွန်ငယ်သောကလေးများအတွက် ခြင်ကာကွယ်ဆေးလိမ်းရန်မသင့်တော်သေးပါ။



No. 63/30 M.8 Soi. 4 Suthep Road
T. Supthe A.Moung Chiang Mai 50200
Tel: 053 328 134



No. 1/5 Ameena Uthit Road,
Mae Sot, Tak, 63110
Tel: 055 536 685