

ဖြာင်.တၢင်းပိခ် သျီချခ်းဂုခ်းယျ

Chikungunya ခီကုနဂုနယာ ဆင်တုပ်ကွေးရောဂါ



တၢင်းပိခ်သျီချခ်းဂုခ်းယျ ကခ်မးကွမ်းယုင်းလံး

တၢင်းပိခ် သျီချခ်းဂုခ်းယျ ကခ်ဂိုတ်,ပိခ်မး ကွမ်းယုင်းလံး မိုင်းဖွင်းခါးမံးကမ်သိင်; တေယၢင်းခပ်းလူးခါးဖွခ်းလေး; မိုင်းဖွင်း ခါးဖွခ်းလို့င်ခ်။ ဂွမ်းပိုင်းဝး; ခါးဖွခ်းဆံ့ တေမီး ဆမ်ခင် ခွဲးဂွမ်းယွမ်း ခွဲးဝါခ်းယွမ်း ခလး; တီးခွဲးကုမ်ခွဲးဂီင်, တီးမိုတ်လမ်းသိင်,လို့င်ခ်.သေ လၢင်းပိခ်တီး ယုင်းလံးမးခံ, မးခဖေးလို့င်ဖွခ်းလံး။ သင်ဝးယုင်းလံး ကခ်မီးလို့င်မိင်းဝံးဂုတ်သ် သျီချခ်းဂုခ်းယျ (Virus Chikungunya) ဆဆံ့ မးခွပ်းမိခ်းဂွမ်းဆံ့လိုင် ခွဲးခါးတၢင်း 3 ဝမ်းထိုင် 7 ဝမ်းဆဆံ့ တေလၢင်းလမ်းပိခ်တၢင်းပိခ် သျီချခ်းဂုခ်းယျ ဆဆံ့ဂျးဂမ်းလိပ်။

ဖြာင်ရှၢင်းတၢင်းပိခ် သျီချခ်းဂုခ်းယျ

- ① တေမီးလုမ်းဆာပ်သုင် ကမ်,ဆဆံ လၢင်းသုင်ထိုင် 40°C ခလး; လၢင်းလွဲ.ခါးယၢမ်း 2-3 ဝမ်း ကမ်,ဆဆံ ပိခ်ဝူင်; လုမ်းဆာပ်ကင်,လူတ်းယွမ်း။
- ② တေပိခ်ခွပ်းခွပ်းခိုခ်းခိုခ်း ကွမ်းလုပ်,ဂပ်းလုပ်,တေ, ခလး; ကွမ်းဆို့င်ကွမ်းတူပ် ။
- ③ တေကွန်,တုမ်,လိင်လီဂ်လီဂ်ကွမ်းတူပ် ခလး; ကွမ်းခိခ်ကွမ်းခါလို့င်ခ်ဆံ့။
- ④ တေကမ်,ခွဲးဂိခ်ခွဲးယိမ် တေကိမ်,မိုပ်,ကျးရှၢမ်း။
- ⑤ တေလၢင်းပိခ်လှုပ်လိပ်ရှပ်းခံ။
- ⑥ တေခွဲးတူဆံ့ ခွဲးကျေ. ခွဲးရှၢမ်း။
- ⑦ တေလၢင်းပိခ်တွင်ဂျး,တွင်ခွေး။
- ⑧ တေကူခ်းကူခ်းကွမ်း,ကွမ်း, ကမ်,မီးကိခ်မီးရှိုင်း ခလး; တေလိပ်းကွမ်းခွပ်,တျ။



လွမ်းလံးယုတ်းယျ

တၢင်းပိခ် သျီချခ်းဂုခ်းယျဆံ့ ရှၢင်းတေ,မိုင်းလိပ်ယင်းကမ်,ပိ,မီးယျး ယျ တေယုတ်းယျရှုးရှၢတ်,လံးဂမ်းသိုင်းခလး; ယင်းကမ်,ပိ,မီးယျဝဂ်. သျီခ်း ပုခ်းတေ,တၢင်းပိခ်ဆံ့ ဂမ်းသိုင်း။ သင်ဝးလံးလမ်းမိခ်း တၢင်းပိခ် ဆံ့ယဝ်းတေ ဆင်,ရှိုပ်တေလိပ်းခိခ်း လိပ်းလိမးဆဆံ့ တေလံးလမ်းလျး တူပ် ရှပ်း မိုခ်ဆင်,ပျးတုးဆံ့ ။

- ★ ရှုးလိပ်းရှိုပ်ပခ် ခလး; ဂိခ်ပခ်ဆမ် ရှုးပိင်းပေး။
- ★ ရှုးဆွမ်းပခ်ကိမ်,ကိမ်,။
- ★ ရှုးဂိခ်ပခ်တၢင်းဂိခ်တၢင်းယိမ် မိမ်းကခ်မီးထၢတ်; ကရှုးဂုတ်မိထူခ်း။
- ★ ရှုးဂိခ်ပခ် မၢဂ်,မံမၢဂ်,တွန်, ကမ်,ဆဆံ ကိတ်,ဂိခ်ဆမ်မၢဂ်,မံ။
- ★ ရှုးဂိခ်ပခ်ကရှုးဂုတ် ကခ်မီးထၢတ်; ဝီတမ်ဆင်းလိခ်ဆမ်ဆမ်။
- ★ ရှုးတုမ်းဝံ. ဖေးတုမ်းခွဲးဆင် ခွပ်,မိုပ်,ရှုး,ခွဲးခဂးဂုခ်းဆမ်။
- ★ ရှုးရှိုပ်းဆံတ်းဂျး,လူးမေးယျ သင်ဝးမီးဖြာင်ရှၢင်းတၢင်းပိခ် ကခ်လၢတ်; မးဆံ့ ကမ်,ဆဆံ ထၢင်,ထိုမ်ဝး လပ်းဂပ်,လၢင်းလမ်းပိခ်တၢင်းပိခ် သျီချခ်း ဂုခ်းယျ။

လွမ်းလံးဥဂုဂ်း

ခမးပုးတွင်.(ခမးမၢခ်း) ထုဂ်,လံးတုလ်းလွမ် ပံးယု,လိတ်မိထူခ်းခလး; ကမ်,ထုဂ်,လိဂျး ခွဲးပိုခ်.တီးကခ် မီးလို့င်.မိင်းဝံးဂုတ်သ် သျီချခ်းဂုခ်းယျ ခဖေးလို့င်ခ်ဆမ်။ ဆင်,ရှိုပ်လို့င်.မိင်းဝံးဂုတ်သ် သျီချခ်းဂုခ်းယျ တေ ရှၢင်,ဂံယၢခ် တင်းလုဂ်,လၢခ်ရှပ်း ခလး; ဂုခ်းဆံ့ရှိုခ်းရှပ်းဆဆံ.ဂေး ထုဂ်,လိလံးလမ်းလျး မိုခ်ဆင်,

- ① ရှိုတ်းလွင်းမုတ်းသ့ ပတ်းဖိပ်းဆံ့ရှိုခ်းယေး တီးယု,တခ်းသပ်းရှပ်းတျ,သေ, ကမ်,ရှုးမီးပိုခ်တီးလမ်းသိင်, လမ်းမိုတ်း ဂွမ်းပိုင်းယုင်းလံး လၢင်းမးယု,မးခံ, မးခဖေးလို့င်ဖွခ်း။
- ② ရှိုတ်းလွင်းမုတ်းသ့ ခွဲးဝါင်းရှိုခ်း ကမ်,ရှုးမီးဆမ်ထူမ်းခင်; ဂိပ်းပိတ်းယုဂ်းယၢဂ်း ကခ်လၢင်းပိခ်တီးယုင်း လံးမးခံ, ခဖေးလို့င်ဖွခ်း။
- ③ ထုဂ်,လိဂျးလုဂ်းလၢခ်ရှပ်း / ဂုခ်းဆံ့ရှိုခ်း ဆွမ်းဆံ့သုတ်း ကမ်,ဆဆံ မီးဖေးတူဂှေ့.ယုင်း။
- ④ ထုဂ်,လိဂျးလုဂ်းလၢခ်ရှပ်း / ဂုခ်းဆံ့ရှိုခ်း ဆင်,သိုပ်းယၢဂ်းဂုခ်းယၢဂ်းတျ,သေ,။
- ⑤ ထုဂ်,လိတျးယုဂှေ့.ယုင်း ဂုလ်းဂျးတျ,လုဂ်းကွမ်း,ကျ,ယုလိဂ်းဆု,ပုခ်းတေ ကမ်,ထုဂ်,လိလွဲ.တိုပ်း။



Produced by MAP Multimedia program. (July 2019)
 Design By: namleep@gmail.com