

ကမ္ဘာ့အနှံ့ဖြစ်ပွားသည့် တုပ်ကွေးရောဂါ

သင့် မေးခွန်းများကို ဖြေကြားပေးထားသည်

ဤအချက်အလက် စာရွက်တွင် ကမ္ဘာ့အနှံ့ဖြစ်ပွားသည့် တုပ်ကွေးရောဂါ အကြောင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် သင့် မေးခွန်းများကို ဖြေကြားပေးထားပါသည်။

ကမ္ဘာ့အနှံ့ဖြစ်ပွားသည့် တုပ်ကွေးရောဂါ ဆိုသည်မှာ ဘာလဲ။

ကမ္ဘာ့အနှံ့ဖြစ်ပွားသည့် တုပ်ကွေးရောဂါသည် သာမန်အားဖြင့် လူသားများတွင် နာမကျန်းမှု မဖြစ်စေသော အင်ဖလူရင်ဇာ (တုပ်ကွေး) ဝိုင်းရတ်စ်ပိုးသည် လူထုလူတန်းစား အတွင်း ကူးစက်ပျံ့နှံ့ပါသည်။ အဆိုပါ ဝိုင်းရတ်စ်ပိုးသည် သာမန်အားဖြင့် လူသားများအား ထိခိုက်သည့် ရာသီအလိုက်ဖြစ်သော တုပ်ကွေး ဝိုင်းရတ်စ်နှင့် မတူကွဲပြားပြီး၊ လူအမြောက်အမြားအား ကူးစက်မှုကို ဖြစ်ပွားကောင်းဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဖြစ်နိုင်သမျှ မည်သူမျှ ၎င်းဝိုင်းရတ်စ်အား တွန်းလှန်မည့် ကိုယ်ခံစွမ်းအား ရှိမည် မဟုတ်ပါ။

ဝိုင်းရတ်စ်ပိုးသည် မည်ကဲ့သို့ ပျံ့နှံ့ပါသနည်း။

ကမ္ဘာ့အနှံ့ဖြစ်ပွားသည့် တုပ်ကွေးရောဂါသည် အလွန် ကူးစက်တတ်ပြီး လူတစ်ဦးမှ လူတစ်ဦးသို့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ အရည်အချွဲများဖြင့် အောက်ပါ နည်းလမ်း သုံးမျိုးအရ ကူးစက်ပျံ့နှံ့ပွားသည်-

- လူတစ်ဦးမှ တစ်ဦးသို့ အရည်အစက်အပျောက် (ဥပမာ၊ ချောင်းဆိုးရာမှ သို့မဟုတ် နှာချေရာမှ) ပျံ့နှံ့ခြင်းမှ တစ်ဆင့်
- ပိုးကူးစက်ခံထားရသည့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ အရည်အချွဲများနှင့်ထိတွေ့လျက်ရှိသည့် အရာများကို ကိုင်တွဲပြီးနောက် သင့် ပါးစပ်၊ မျက်စိ သို့မဟုတ် နှာခေါင်းကို ထိတွေ့ခြင်းအားဖြင့်
- ပိတ်လုံနေသည့် နေရာများရှိ ပြည့်ကျပ်နေသောလူများသို့ လေထုတွင်းမှ အရည်စများ ပျံ့နှံ့ခြင်းအားဖြင့် ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်နှင့် အခြားသူများကို တုပ်ကွေးရောဂါမှ မည်ကဲ့သို့ အကာအကွယ်ပေးနိုင်သနည်း။

တုပ်ကွေးရောဂါ ပျံ့နှံ့မှုကို ရပ်ဆိုင်းရန် သင် လုပ်နိုင်သည့် ရိုးရိုး ဖြစ်သော်လည်း အရေးကြီးသည့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ သန့်စင်ရေး လုပ်ဆောင်မှုများ အချို့ ရှိပါသည်-

- လက်ဆေးကြောခြင်းသည် ကူးစက်မှု ပျံ့နှံ့ခြင်းကို တားဆီးပေးရန် အရေးကြီးဆုံး လုပ်ဆောင်မှုများ အနက် တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ သင့်လက်များကို ဆေးကြောပါ။ အထူးသဖြင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကူးစက်မှုရှိသည့် တစ်ဦးအား အထူးသဖြင့် ကလေးများအား ကိုင်တွယ်ထိတွေ့ပြီးနောက် လက်ဆေးကြောရန်ဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာ့အနှံ့ဖြစ်ပွားသည့်ကိစ္စ၌ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရန် အကြံပြုပါသည်။ လူတိုင်းလူတိုင်းသည် အစာမစားမီ၊ ရေဒီမိသာကို သုံးပြီးနောက်၊ နှင့် မိမိတို့ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေ သို့မဟုတ် မိမိတို့၏ နှာခေါင်းကို နှာညှစ်ပြီးနောက် မိမိတို့၏ လက်များကို ဆေးကြောသည့် အလေ့အထကို လုပ်သင့်ပါသည်။ သုံးစွဲပြီးနောက် တစ်ရှူး၊ စက္ကူကို ချက်ချင်း အမှိုက်ပုံးထဲ စွန့်ပစ်ရမည်။
- ချောင်းဆိုး/နှာချေ သန့်စင်မှုသည် အရေးကြီးပါသည်။ သင် ချောင်းဆိုး သို့မဟုတ် နှာချေသည့်အခါ အခြားလူများမှ အဝေးသို့သွားပြီး သင့် ပါးစပ် သို့မဟုတ် နှာခေါင်းကို တစ်ရှူးစက္ကူဖြင့် ဖုံးအုပ်၍လုပ်ပါ။ တစ်ရှူးစက္ကူကို စွန့်ပစ်ပါ။ ယင်းနောက် သင့် လက်များကို ဆေးကြောပါ။
- အခြားလူများနှင့် အရာများကို ထိတွေ့ခြင်းကို အကန့်အသတ်လုပ်ပါ။ လုံးဝ လိုအပ်သည် မဟုတ်လျှင် တုပ်ကွေးရောဂါ ရှိသူများထံသို့ အလည်အပတ် မသွားရောက် ပါနှင့်။ အကယ်၍ မိသားစုဝင် တစ်ဦး၌ တုပ်ကွေးရှိလျှင် ၎င်းလူ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ပစ္စည်းများဖြစ်သည့် ကိုယ်သုတ်ပုဝါများကို မိသားစု တစ်ခုလုံးနှင့် သီးသီးခြားခြား ထားပါ။ ရေချိုးခန်း လက်ဆေးရေကန်နှင့် ရေပိုက်များ၊ မီးဖိုချောင် လက်ဆေးရေကန်များနှင့် ကောင်တာစားပွဲများကဲ့သို့ အပေါ် မျက်နှာပြင်များကို နာမကျန်းဖြစ်နေသူ ကိုင်တွယ်ပြီးနောက် သန့်ရှင်းပေးပါ။
- စားရန်အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ၊ အစားအစာ သို့မဟုတ် သောက်စရာများကို ဝေမျှမစားသုံးရန် သတိပြုပါ။ သင်သည် နာမကျန်းဖြစ်နေသူနှင့် တစ်မိတာ သို့မဟုတ် ပို၍ အဝေးတွင် နေရန်ကိုလည်း ကြိုးစားလုပ်သင့်သည်။

အကယ်၍ ကျွန်ုပ်သည် ကမ္ဘာ့အနှံ့ဖြစ်ပွားသည့် တုပ်ကွေးရောဂါနှင့် အထိအတွေ့ရှိခဲ့လျှင် ကျွန်ုပ် နာမကျန်းဖြစ်ရန်အတွက် အချိန်မည်မျှ ကြာမည်နည်း။

အထိအတွေ့ရှိခဲ့သည့်အချိန်မှ နာမကျန်းဖြစ်မည့်အချိန်အထိ တစ်ရက်မှ ခုနစ် ရက်အထိ ကြာနိုင်သော်လည်း သာမန်အားဖြင့် တစ်ရက်မှ သုံးရက်အထိ ဖြစ်ပါသည်။

အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တွင် တုပ်ကွေးရောဂါ ရှိလျှင် မည်မျှကြာအောင် ကျွန်ုပ်သည် ကူးစက်စေမည်နည်း။

သင် အခြားသူများအား ကူးစက်စေနိုင်သည့် အချိန်ကာလမှာ သာမန်အားဖြင့် နာမကျန်းမှုဖြစ်မလာမီ တစ်ရက် (ရှားပါးသော်လည်း) မှစ၍ ခန့်မှန်းခြေအားဖြင့် ခုနစ်ရက် အထိဖြစ်ပါသည်။



အသက် 12 နှစ် သို့မဟုတ် ပိုငယ်သော ကလေးများတွင် ကူးစက်နိုင်သည့် ကာလမှာ ပိုမိုကြာရှည်သည် - နာမကျန်းမှု ဖြစ်လာပြီးနောက် အများဆုံး 21 ရက် ဖြစ်သည်။

လက္ခဏာများမှာ အဘယ်နည်း။

ကမ္ဘာ့အနှံ့ဖြစ်ပွားသည့် တုပ်ကွေးရောဂါ၏ လက္ခဏာများမှာ သာမန် တုပ်ကွေးရောဂါ လက္ခဏာများနှင့် အတူတူဖြစ်ပြီး လက္ခဏာများတွင် ကိုယ်ပူအဖျား၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ပင်ပန်း နွမ်းနယ်ခြင်း၊ ရောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ သို့မဟုတ် နှာပိတ်ခြင်းနှင့် ကိုယ်လက်ကိုက်ခြင်း တို့ပါဝင်ပါသည်။

ကလေးများတွင် ဖြစ်ပွားသည့် တုပ်ကွေးရောဂါသည် သာမန်အားဖြင့် အောက်ဖော်ပြပါ လက္ခဏာများအနက် အနည်းဆုံး နှစ်ခု သို့မဟုတ် သုံးခု ဖြစ်ပွားစေသည်- ရုတ်တရက် ကိုယ်ပူအဖျားတက်ခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်းများနှင့်နာကျင်ခြင်းများ၊ ပြင်းထန်သည့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှု၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ရောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ နှာပိတ်ခြင်း သို့မဟုတ် နှာရည်ယိုခြင်း၊ အော့အန်ချင်စဖွယ်ဖြစ်ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ ဝမ်းလျော့ခြင်း၊ အသက်ရှူရာ၌အသံထွက်ခြင်း (ချောင်းနက်သံ)၊ နှင့် လုံလောက်စွာ မစားသုံးခြင်း သို့မဟုတ် မသောက်သုံးခြင်း တို့ဖြစ်သည်။

အများစုသော လက္ခဏာများမှာ နှစ်ရက်မှ ခုနစ်ရက်အတွင်း သက်သာသွားသော်လည်း ရောင်းဆိုးခြင်းမှာ အနည်းငယ်ကြာရှည်ကောင်း ကြာရှည်နိုင်သည်။

ကမ္ဘာ့အနှံ့ ပျံ့ပွားသည့် တုပ်ကွေးရောဂါသည် လူများကို သေစေနိုင်ပါသလား။

သေစေနိုင်ပါသည်။ သို့သော်လည်း ကုသမှုများ ရရှိနိုင်ပြီး ကူးစက်မှုကို မူလပထမ ဖြစ်ပွားခြင်းမှ တားဆီးပေးရန် နည်းလမ်းများ ရှိပါသည်။ ဗက်တီးရီးယားပြည်နယ်တွင် လူထုလူတန်းစားအတွင်း၌ ကမ္ဘာ့အနှံ့ဖြစ်ပွားသည့် တုပ်ကွေး ပျံ့နှံ့မှုနှင့် ထိခိုက်မှုကို လျော့ပါးရန် ချမှတ်ထားသည့် နည်းဗျူဟာများ ရှိပါသည်။

နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများမှာ အဘယ်နည်း။

တုပ်ကွေးကြောင့် ဖြစ်ပွားသည့် နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ အချို့တွင် ရင်ဘတ် ဗက်တီးရီးယားပိုး ကူးစက်မှု၊ ရေခဲခဲချို့တည့်မှုနှင့် နှလုံးရောဂါ၊ ပန်းနာရောဂါ သို့မဟုတ် ဆီးချိုရောဂါ ကဲ့သို့သော ရှိရင်းစွဲ ရောဂါများ ဆိုးဝါးလာမှု တို့ပါဝင်ပါသည်။ ကလေးများအနေဖြင့် တုပ်ကွေး၏ နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာများအဖြစ် နှာပိတ်သည့် ပြဿနာများနှင့် နားပိုးကူးစက်မှု တို့ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အသက် 65 နှစ်နှင့်အထက် နှင့် နာတာရှည် ရောဂါများရှိသည့် အသက်အရွယ် မရွေးလူများမှာ တုပ်ကွေး၏ ပြင်းထန်သော နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများဖြစ်ပွားရန် အန္တရာယ် အမြင့်မားဆုံးဖြစ်ပါသည်။

ကမ္ဘာ့အနှံ့ဖြစ်ပွားသည့် တုပ်ကွေးရောဂါကို မည်ကဲ့သို့ တားဆီးပြီး ကုသရမည်နည်း။

တုပ်ကွေးရောဂါ ကုသမှုတွင် အနားယူခြင်း၊ လုံလောက်သော ရေသောက်သုံးခြင်းနှင့်အာဟာရရှိစေခြင်း၊ နှင့် ကိုယ်ပူအဖျားနှင့် နာကျင်မှုကို သက်သာစေရန် အက်စပင်ရင် (ကလေးများ မသောက်ရ) နှင့် ပါရာစီတာမော ကဲ့သို့သော ဆေးဝါးများကို သောက်သုံးခြင်းတို့ပါဝင်ပါသည်။

ဗက်တီးရီးယားပိုးသတ်ဆေးသည် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများကို ကုသ၍ မရပါ။ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့သည် တုပ်ကွေးအပေါ် သက်ရောက်မှု မရှိပါ။ အချို့လူများသည် ဗက်တီးရီးယား ပိုးသတ်ဆေးကို လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်နိုင်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းလူများတွင် တုပ်ကွေးအပြင် အဆုတ်အအေးပတ်ခြင်းကဲ့သို့ ရင်ဘတ်ပိုးကူးစက်မှုကဲ့သို့ ဒုတိယကူးစက်မှုတစ်ခု ရှိကြသည်။ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ထိခိုက်ခံရသည့်လူများသည် ဆေးရုံတင်ကုသမှု၊ အောက်စီဂျင်ခံဝင် ရှိကုသမှုနှင့် လေရှူသွင်းသည့်နည်းမှတစ်ဆင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပံ့ပိုးမှုတို့ လိုကောင်းလိုနိုင်ပါသည်။

လက်ရှိကာလ၌ တုပ်ကွေး (ပရိုဖိုင်လော့စ် ဓါတ်မတည့်မှု) ကို ရေတို အကာအကွယ်ပေးနိုင်သည့် သို့မဟုတ် အကယ်၍ ရောဂါ (ကုသမှု) အစဉ်ပိုင်း၌ ပေးလျှင် ကူးစက်မှုကာလကိုတိုတောင်းပေးနိုင်သည့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး တိုက်ဖျက်ဆေး နှစ်မျိုး ရှိပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ oseltamivir (လူသိများသည့်အမည်- Tamiflu) နှင့် zanamivir (လူသိများသည့်အမည်- Relenza) တို့ဖြစ်ပြီး နှစ်မျိုးလုံးမှာ ဆရာဝန်ဆေးညွှန်းစာ အရ ပေးရသည်။

ကမ္ဘာ့အနှံ့ဖြစ်ပွားသည့် တုပ်ကွေးရောဂါ ကုသရာ၌ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတိုက်ဖျက်မှု၏ ထိရောက်မှုမှာ မရှင်းလင်းသေးပါ။ ကမ္ဘာ့အနှံ့ဖြစ်ပွားသည့် တုပ်ကွေးရောဂါ အတွက် ဗက်တီးရီးယားပြည်နယ် ကျန်းမာရေး စီမံခန့်ခွဲမှု အစီအစဉ်သည် ရောဂါများကိုစီမံခန့်ခွဲရန်နှင့် ရောဂါနှင့်ထိတွေ့မှုများ တို့အတွက် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတိုက်ဖျက်ဆေးကို အကန့်အသတ်အချို့ဖြင့် အသုံးပြုရန် ပံ့ပိုးပေးပါသည်။ သို့သော်လည်း ကမ္ဘာ့အနှံ့ဖြစ်ပွားသည့်ကိစ္စ၌ ဤဆေးဝါးများမှာ ဖြန့်ချိမှု နည်းပေးကောင်း နည်းပါးနိုင်သည်။ အစီအစဉ်သည် အများဆုံး အန္တရာယ်ရှိနိုင်သောလူများအတွက် ဆေးဝါးများကို ဦးစွာပေးအပ်ရန် ခွင့်ပြုထားပါသည်။

ထပ်ဆင့် အချက်အလက်များ

Better Health Channel
www.betterhealth.vic.gov.au

Department of Health and Human Services:

www.health.vic.gov.au/pandemicinfluenza

ဖုန်း- 1300 651 160

အမှတ် 1 Treasury Place, Melbourne တွင်တည်ရှိသည့် ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်အစိုးရမှ ခွင့်ပြုပြီးထုတ်ဝေသည်။

© State of Victoria, Department of Health and Human Services June 2016.