

ကမ္ဘာ့အနံ့ဖြစ်ပွားသည့် တုပ်ကွေးကို ကုသပေးခြင်း

လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း အတွက် အချက်အလက်များ

ဤအချက်အလက် စာရွက်တွင် ကမ္ဘာ့အနံ့ဖြစ်ပွားသည့် တုပ်ကွေးရောဂါကို ကုသပေးသည့်အကြောင်း အချက်အလက်များကို ရေးသားထားပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့တွင် တုပ်ကွေး ရှိပါသလား။

အင်ဖလူရင်ဇာ (တုပ်ကွေး) ၏ အထင်ရှားဆုံး အသွင်အပြင်များမှာ ရုတ်တရက် ဖြစ်လာသည့် ကိုယ်ပူအဖျား (38 ဒီဂရီ စင်တီဂရိတ် သို့မဟုတ် အထက်)၊ ချောင်းမြောက်ဆိုးခြင်းနှင့် အထူးသဖြင့် ဦးခေါင်း၊ ကျောအောက်ပိုင်းနှင့် ခြေထောက်များတွင် ကိုက်ခဲမှုများ တို့ဖြစ်ပါသည်။ သာမန်အားဖြင့် သင်သည် အလွန်အလွန် အားပြတ်ပြီး ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေကြောင်း ခံစားရမည်ဖြစ်ပြီး အိပ်ရာမှ ထချင်မည် မဟုတ်ပါ။

အခြား လက္ခဏာများမှာ ချမ်းစိမ့်စိမ့်၊ မျက်လုံးများ၏ နောက်ဖက်တွင် ကိုက်ခဲခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်းနှင့် နှာရည်ယိုခြင်း သို့မဟုတ် နှာပိတ်ခြင်း တို့ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ သင်သည် တုပ်ကွေး ဖြစ်နေသည့် တစ်စုံတစ်ဦးနှင့် အထိအတွေ့ ရှိခဲ့လျှင် သို့မဟုတ် နိုင်ငံရပ်ခြား ခရီးသွားမှုကဲ့သို့ တုပ်ကွေး ဖြစ်ပွားနေလျက်ရှိသည့်နေရာ၌ အခြား အထိအတွေ့အမျိုးအစား တစ်ချို့ ရှိခဲ့လျှင် တုပ်ကွေးဖြစ်လာရန် ပိုမို၍ပင် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိပါသည်။

တုပ်ကွေးဖြစ်နေချိန်၌ ဘာကို မျှော်လင့်ရမည်-

- 1-3 ရက်အတွင်း- ရုတ်တရက် ကိုယ်ပူအဖျား၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်းနှင့် အားပြတ်ခြင်း၊ ချောင်းမြောက်ဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်းနှင့် တစ်ခါတစ်ရံ နှာပိတ်ခြင်း
- 4 ရက်မြောက်နေ့- ကိုယ်ပူအဖျားနှင့် ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲမှုများ လျော့နည်းလာသည်။ အက်ကွဲသံပါသော ၊ မြောက်သွေ့သော သို့မဟုတ် နှာကျင်သော လည်ချောင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် ဖြစ်နိုင်သော ရင်ဘတ် မအီမသာဖြစ်ခြင်း အပျော့စားတို့သည် ပိုမို၍ ထင်ရှားလာသည်။ သင်သည် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ကြောင်း သို့မဟုတ် အားပြတ်ကြောင်း ခံစားရကောင်း ခံစားရနိုင်ပါသည်။
- 8 ရက်မြောက်နေ့- လက္ခဏာများ လျော့နည်းလာသည်။ ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းသည် တစ်ပတ်မှ နှစ်ပတ်အထိ သို့မဟုတ် ထိုထက်ပို၍ ကြာရှည်ကောင်း ကြာရှည်နိုင်ပါသည်။

ကမ္ဘာ့အနံ့ဖြစ်ပွားသည့်ကိစ္စ၌ တုပ်ကွေး လက္ခဏာများသည် သမရိုးကျထက် ပိုမိုဆိုးဝါးကောင်း ဆိုးဝါးနိုင်ပြီး မမျှော်မှန်းနိုင်သည့် နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာများ ဖြစ်ပွားကောင်း ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ ကမ္ဘာ့အနံ့ဖြစ်ပွားနေချိန်အတွင်း ဆေးဖက်ဆိုင်ရာအကြံဉာဏ် စောစီးစွာရယူရန် လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်နိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ် မည်သည့်ဆေးဝါးများကို သောက်သုံးသင့်ပါသလဲ။

ကမ္ဘာ့အနံ့ဖြစ်ပွားသည့် အချိန်အတောအတွင်း ဝိုင်းရတ်စ်ပိုးကို တွန်းလှန်သည့် တုပ်ကွေးဆေးဝါးကို အကန့်အသတ်ဖြင့် ဖြန့်ချိပေးမှု ရှိကောင်းရှိနိုင်ပါသည်။ ဩစတြေးလျနိုင်ငံအစိုးရသည် ကမ္ဘာ့အနံ့ ဖြစ်ပွားချိန် အတောအတွင်း ဤဆေးဝါးများ ရရှိနိုင်သည့်အကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အချက်အလက်များကို ပေးအပ်မည် ဖြစ်ပြီး အများဆုံး လိုအပ်နေသည့်လူများအဖို့ ၎င်းဆေးဝါးများကို ရရှိရန် သေချာအောင် လုပ်ပေးပါလိမ့်မည်။ ဤဆေးဝါးများမှာ နာမကျန်းမှုဖြစ်ပွားသည့် ပထမ 24 နာရီမှ 48 နာရီအတွင်း သင် စတင်သောက်သုံးမှသာ ထိရောက်မှု ရှိသည်။ စောစီးစွာ ဆရာဝန်နှင့်ပြသရန် အရေးကြီးသည်။ သို့မှသာ လိုအပ်ချိန်၌ ဝိုင်းရတ်စ်ပိုးကို တွန်းလှန်သည့် ဆေးဝါးများကို ချက်ချင်း စတင်သောက်သုံးနိုင်မည်။

ဆေးညွှန်းစာဖြင့် မဟုတ်သည့် အလွတ် ဝယ်ယူရသော ဆေးဝါးများကို ဝယ်ယူခြင်းအတွက် အကြံဉာဏ်များ-

- လက္ခဏာ တစ်ခုတည်းကိုသာ ကုသပေးမည့် ဆေးကိုဝယ်ရန် ပိုမိုကောင်းမွန်ပါသည်။ ဤနည်းဖြင့် သင်သည် သင် မလိုအပ်သည့် ဆေးများကို သောက်သုံးနေမည် မဟုတ်ပါ။ သို့မဟုတ် မလိုလားအပ်သော ဓါတ်တန်ပြန်မှုကို လှုံ့ဆော်နိုင်သည့် ဆေးများကို သောက်သုံးနေမည် မဟုတ်ပါ။
- ဆေးတွင်ပါဝင်ပစ္စည်းသည် သင့် လက္ခဏာများကို ကုသပေးကြောင်း သေချာအောင် ဆေးစာတန်းကို ဖတ်ရှုပါ။
- အာနီသင် ကြာရှည်ခံသည့် ဆေးဝါးများသည် အာနီသင် အချိန်တို ခံသည့်ဆေးဝါးများထက် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ပိုမိုများနိုင်ဖွယ်ရှိပါသည်။
- ဆေးစာတန်းကို ဖတ်ရှုပြီး ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ သို့မဟုတ် အခြား ဆေးဝါးများ သို့မဟုတ် ရောဂါများနှင့် အပြန်အလှန် ဓါတ်သက်ရောက်မှုများကို သတိပြုပါ။
- အကယ်၍ သင့်တွင် နာတာရှည် ရောဂါရှိပြီး ဆေးညွှန်းစာ ဆေးဝါးများ သောက်သုံးနေလျှင် ဆေးဝါးဗေဒပညာရှင် သို့မဟုတ် သင့် ဆရာဝန်အား သင် သောက်ရန်စိတ်ချရသည့် ဆေးကို အကြံပြုရန် မေးမြန်းပါ။
- အသက်အရွယ် ကြီးရင့်သောလူများသည် ယေဘုယျအားဖြင့် ဆေးဝါးများအပေါ် ပိုမိုခံနိုင်ရည်နည်းကြပြီး ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ပိုမိုကြုံတွေ့ကောင်း ကြုံတွေ့နိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် စိတ်ရှုပ်ထွေးမှုကဲ့သို့သော အာရုံကြောစနစ်တွင်ဖြစ်ပါသည်။
- အကယ်၍ သင့်တွင် ဆေးဝါးများနှင့်ပတ်သက်၍ မေးခွန်းများ တစ်ခုခု ရှိလျှင် သင့် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးဝါးဗေဒပညာရှင်နှင့်ပြောဆိုပါ။

ကျွန်ုပ် ကိုယ်ကိုကျွန်ုပ် ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ရန် ကျွန်ုပ် လုပ်နိုင်သည့် အကောင်းဆုံး အရာများမှာ အဘယ်နည်း။

- အနားယူပါ- သင့် ကိုယ်အပူချိန် ပုံမှန်အဆင့်သို့ ပြန်ရောက်သည့်အချိန်ထိ (သုံးရက်မျှ) သင်သည် အလွန်အားနည်းပြီး ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေမည်ဖြစ်ပြီး အနားယူခြင်းသည် သက်သောင့်သက်သာဖြစ်စေမည်ဖြစ်သည့်အပြင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်အား ကူးစက်မှုကို တွန်းလှန်ရန်အတွက် မိမိ၏ခွန်အားကို အသုံးပြုစေမည်ဖြစ်သည်။
- အိမ်တွင်နေပါ- သင်သည် အလုပ်/ကျောင်းတို့မှ အဝေးတွင် နေရလိမ့်မည်ဖြစ်ပြီး ကူးစက်မှု ကူးစက်နိုင်သည့်အတောအတွင်း တတ်နိုင်သမျှ အခြားသူများနှင့် အထိအတွေ့ကို ရှောင်ကြဉ်ရလိမ့်မည်။ အသက် 12 အထက် လူများအနေဖြင့် ကူးစက်မှုကို ပျံ့နှံ့စေနိုင်သော အချိန်ကာလမှာ ပထမဦးဆုံး လက္ခဏာများ ပေါ်လာချိန်မှစ၍ ခုနစ်ရက် အတွင်းတစ်ဝိုက်တွင် ဖြစ်ပါသည်။
- အရည်များများသောက်ပါ- အရည်အပိုများကို ကိုယ်ပူအဖျားကြောင့် ဆုံးရှုံးသွားသည့် (ခွေးမှတစ်ဆင့်) ရေခဲကို ပြန်လည်ဖြည့်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ အကယ်၍ သင့် ဆီးသည်အရောင်ရင့်လျှင် သင် ရေပိုမိုသောက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ရေကဲ့သို့ အရည်ဖန်ခွက်တစ်ခွက်ကို သင် နီးနေစဉ် တစ်နာရီတိုင်း၌ ကြိုးစား၍သောက်ပေးပါ။

တုပ်ကွေးမှ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာရန်အတွက် သင့်အား အထောက်အကူပြုရန် အသုံးဝင်သည့် အခြား အကြံဉာဏ်များ-

- ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်းကို သက်သာစေရန်နှင့် အဖျားကိုကျစေရန် ဆေးဘူးခွံတွင်ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း (သင့် ဆရာဝန်က အခြားနည်း ညွှန်ကြားထားသည် မဟုတ်လျှင်) ပါရာစီတာမော သို့မဟုတ် အိုင်ဘူပရိုဖင်ကဲ့သို့ ရိုးရိုး အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများကို သောက်ပါ။
- အသက် 18 နှစ်အောက်ကလေးများသည် အက်စ်ပရင် ပါရှိသည့် မည်သည့်ဆေးဝါးကိုမျှ မသောက်သုံးသင့်ပါ။ ကလေးများ၌ တုပ်ကွေးနှင့် အက်စ်ပရင် ပေါင်းစပ်သွားခြင်းသည် Reye ဆင်ဒရိုက်စ်ရောဂါ ဖြစ်ပွားကြောင်း သိရှိခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းရောဂါသည် အာရုံကြောစနစ်နှင့် အသည်းကို ထိခိုက်သော အလွန် ပြင်းထန်သည့် ရောဂါတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။
- ဗက်တီးရီးယားပိုးသတ်ဆေးသည် တုပ်ကွေးကို ကုသ၍ မရပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် တုပ်ကွေးသည် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့်ဖြစ်ပြီး ဗက်တီးရီးယား ပိုးသတ်ဆေးသည် ဗက်တီးရီးယားပိုးကို သတ်သည်။ သို့သော်လည်း အကယ်၍ သင့်တွင် တုပ်ကွေးအပြင် ဗက်တီးရီးယား ကူးစက်မှု ဖြစ်လာလျှင် ၎င်းတို့ကို သင့်ဆရာဝန်က ဆေးညွှန်းကောင်း ဆေးညွှန်းပေးနိုင်ပါသည်။
- လည်ချောင်းနာခြင်းကို သက်သာစေရန် ရေနွေးနွေး ဖန်ခွက်တစ်ခွက်ဖြင့် ပလုတ်ကျင်းပါ။ သကြားမပါဝင်သည့် အချိုလုံး (lollies) သို့မဟုတ် ပူရိုမ်းပြား (lozenges) တို့သည်လည်း အထောက်အကူပြုပါသည်။
- ရေနွေးအိတ်ကပ်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် အပူကပ်ပေးခြင်း တို့သည်လည်း ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်းကို သက်သာစေနိုင်ပါသည်။ ရေနွေးရေလေးတွင်း ရေနစ်ချိုးခြင်းသည် သက်သာကောင်း သက်သာနိုင်ပါသည်။
- နှာပိတ်နေခြင်းကို သက်သာစေရန် သို့မဟုတ် ရှင်းသွားစေရန် နှာခေါင်း အစက်ချဆေး သို့မဟုတ် ဖြန့်ဆေးကို သုံးပါ။ ရင်ကျပ်ပျောက်ဆေးများသည် နှာခေါင်းတွင်း ရောင်နေသည့် သွေးကြောမျှင်များကို ရှုံ့သွားအောင် အထောက်အကူပြုပါသည်။ သင့်အတွက် မည်သည့်ဆေးဝါးသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်ကြောင်း သင့် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးဝါးဗေဒပညာရှင်နှင့်ပြောဆိုပါ။
- ဆေးလိပ် မသောက်ပါနှင့် - ၎င်းသည် သင့် ပျက်စီးနေသည့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို မအီမသာဖြစ်စေပါသည်။
- အကယ်၍ အချွဲများကို ထွက်သွားစေလျှင် ချောင်းဆိုးခြင်းသည် အထောက်အကူပြုစေနိုင်ပါသည်။
- စိုစွတ်သော ရှုဆေးကို သုံးကြည့်ပါ။ ရေနွေးအိုးကို ဆူအောင်လုပ်ပြီး စားပွဲပေါ်တွင် ရေလုံတွင်း ရေနွေးထည့်ပါ။ ရေလုံပေါ် သင့်ခေါင်းကိုထားပြီး မျက်နှာသုတ်ပုဝါကို ခေါင်းခြံ၍ နွေးသောရေနွေးငွေ့ကို မိနစ် 20 အထိ ရှုသွင်းပါ။ ရေနွေးထဲ မည်သည့်အရာကိုမျှ မထည့်ပါနှင့်။
- အကယ်၍ သင်သည် တစ်ယောက်တည်းနေလျှင်၊ တစ်ဦးတည်းမိသ ဖြစ်လျှင် သို့မဟုတ် အင်အားချိန် သူ သို့မဟုတ် မသန်မစွမ်းမှုရှိသူ တစ်ဦးဦးကို စောင့်ရှောက်ရန် တာဝန်ယူနေရလျှင် အကူအညီအတွက် တောင်းခံပါ။ သင် နေကောင်းလာသည့်တိုင်အောင် သင့်အားကူညီပေးရန် တစ်ဦးတစ်ယောက်အား ခေါ်ရန် သင် လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်နိုင်ပါသည်။
- အကယ်၍ သင်သည် သင့် လက္ခဏာများကို ကုသရန် ဆေးအရောင်းဆိုင်၌ (ကောင်တာ၌ အလွတ်ဝယ်သည့်ဆေးများ) ဆေးဝယ်လျှင် သင့် အတွက် အကောင်းဆုံး ဆေး ဖြစ်မဖြစ် ဆေးဝါးဗေဒပညာရှင်နှင့် စိစစ်ပါ။ အကယ်၍ သင့်တွင် နာတာရှည် ရောဂါ တစ်ခုခုရှိလျှင် သို့မဟုတ် အခြား ဆေးဝါးတစ်ခုခုကို သောက်သုံးနေလျှင် ပြောဆိုပါ။

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