

# တီးကွတ်ဆီလီအရလီသးတဖၣ်

နတ်သံကွၢ်စံးဆါတဖၣ်

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကွၢ်အလံာ်ကတၢၢ်တဖၣ်အံးစံးဆါနတ်သံကွၢ်ဘၣ်သးစံးတီးကွတ်ဆီလီအရလီသးအဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.

## တီးကွတ်ဆီလီအရလီအသးအံးန့ၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

တဲၤဖျါထီၣ်တၢ်ဆါတီးကွတ်ဆီလီအရလီအသးအံးန့ၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်အဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်ဆါအယၢ်အံးလီၤဆီလီၤအသးစံးတီးကွတ်ဆီလီအရလီအကဲထီၣ်သးလၢအခါဒၣ်ဝဲလၢအဘၣ်ပုၤကညီတဖၣ်န့ၣ်ဒီးကဒုးကဲထီၣ်တၢ်ယၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကဲဆုပုၤအဂၤအါဂီၢ်အဂီၢ်သ့ဝဲဒီးဖျါမတၢၢ်မးကပူၤဖျါဒီးတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကဲဆါတသ့ဝဲယၢ်ယၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

## ဘၣ်ကူဘၣ်ကဲတၢ်သ့ဝဲဒ်လဲၣ်

တီးကွတ်ဆီလီအရလီအသးအံးဘၣ်ကူဘၣ်ကဲတၢ်သ့ဝဲဒ်အအါလၢပုၤတၢၢ်ဆုပုၤအဂၤတၢၢ်အဆိၣ်ဒီးဖျါကသိၣ်ကလံာ်လၢအဆီပူၤလၢကွၢ်သၢဘိအပူၤ-

- ဒီးဖျါမ့ၢ်ပုၤထံနီၤလၢပုၤတၢၢ်အဆိၣ်ဘၣ်ထံးဝဲဆုပုၤအဂၤတၢၢ်အဆိၣ်(အဒိ.ဒီးဖျါကူးဒီးကဆဲ)
- ဒီးဖျါထံးဘၣ်တၢ်တမံၤလၢလၢပုၤတၢၢ်အမိၢ်ပုၤထံနီၤဘၣ်အဘၣ်သီကဲထီၣ်အသးဒီးဖျါတၢ်ကသိၣ်ကလံာ်ဝဲဒီးထံးဘၣ်နကီၢ်ပူၤ,မံၤခဲၣ်မ့ၢ်မနုၤန့ၣ်
- ဒီးဖျါသလၢလီၤမိၢ်ပုၤထံတဖၣ်အံးလၢကလံာ်အကျဲဝဲပုၤဂီၢ်မ့ၢ်ဆိၣ်ဝဲလၢတၢ်ဒၢးတဖျါအပူၤလၢကးပံာ်အသးအလီၤ

## ယကဒိသဒၢယသးဒီးပုၤအဂၤတဖၣ်လၢတီးကွတ်ဆီလီအရလီအံးကသ့ဝဲဒ်လဲၣ်.

တၢ်အံးမ့ၢ်ဝဲညီကဒုၣ်,ဘၣ်ဆၣ်အကါဒိၣ်ဝဲ,နီၢ်မိၢ်တၢ်ကဆဲၣ်ထီၣ်ဒုးဝဲလၢနပတုၢ်တီးကွတ်ဆီလီအသးတဂ့ၢ်အဂီၢ်ဒီးသးသုတရၢလီၤအသးတဂ့ၢ်အဂီၢ်ဒီးဖျါ

- သုကဆီနုၤစုၤတၢ်အကါဒိၣ်ကတၢၢ်တခါလၢကဒိသဒၢယသးတၢ်ဆါအယၢ်အံးသးသုတရၢလီၤအသးတဂ့ၢ်အဂီၢ်,လီၤဆီလီၤတၢ်လၢဖိသုတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.ဝဲတၢ်ဆါအယၢ်အံးပံာ်ထီၣ်အသးအခါ,တၢ်ဟ့ၣ်ကူဘၣ်ဝဲလၢနကပံာ်စုကွၢ်မံၤလီၢ်နသးဒီးပုၤအဂၤန့ၣ်လီၤ.ပုၤကီးဂၤဒီးကဘၣ်မၤညီန့ၣ်အသးလၢတၢ်သုကဆီနုၤစုၤတဖျါအိၣ်တၢ်ဒီး,ထီၣ်တၢ်ဟးလီၢ်ဝဲအလီၢ်ခဲ,ဒီးကူး,ကဆဲမ့ၢ်မနုၤဆၣ်အနါစုၤအဆၣ်ဝဲအခါန့ၣ်လီၤ.စးဒီးထွဲတၢ်တဖၣ်တၢ်ကဘၣ်တၢၢ်ကွၢ်အီၤဆုတၢ်တယၢ်အဒၢပုၤတဘျီဖိဖိထွဲအီၤဝဲအခါန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ကူးကဆဲအတၢ်ကဆီအံးမ့ၢ်တၢ်လၢအကါဒိၣ်န့ၣ်လီၤ.ဝဲနကူးဒီးကဆဲအခါ,ယၢ်ကွၢ်နသးဆုပုၤတဖၣ်အဆိၣ်ဒီးကးဘၣ်နကီၢ်ပူၤမ့ၢ်မနုၤန့ၣ်ဒီးစးခိတက့ၢ်.တၢၢ်ကွၢ်စးခိဝဲသုကဆီနုၤစုတက့ၢ်.
- ဟးဆဲးကတီးကွၢ်မံၤလီၢ်နသးဒီးပုၤအဂၤဒီးတၢ်အဂၤတဖၣ်ဝဲအစုၤကတၢၢ်တက့ၢ်.တဘၣ်လဲၤအိၣ်သကိးဒီးပုၤလၢအဘၣ်တီးကွတ်ဆီလီအရလီအတၢၢ်တဂ့ၢ်မ့ၢ်မနုၤလၢအလီၤအိၣ်သပုၤတၢ်အယိန့ၣ်တက့ၢ်.နဟံၣ်ဖိယိတဂၤမ့ၢ်ဒီးန့ၣ်တီးကွတ်ဆီလီအံး,ဟ်အဝဲသ့ၣ်အနီၢ်ကစၢ်တဖိတၢ်လဲၤ,ဒ်သီးခိၣ်ဖျါထွဲလီၤတဖၣ်,ဟ်အီၤယၢ်ဒီးဟံၣ်ဖိယိဖိအဂၤအတၢ်လီၤဆီဆိတက့ၢ်.မၤကဆီတၢ်ဒါခိၣ်တဖၣ်,ဒ်သီးတၢ်လုၢ်ထံလီၢ်တၢ်သုစုဒီးထံဝဲလီၤအခိၣ်ထံး,ဖျါကပူၤတၢ်သုစုဒီးလီၤဒီးတၢ်ဒါခိၣ်တဖၣ်,ဝဲပုၤဆိးကတၢၢ်အံးဖီၣ်ဘၣ်ဝဲဝဲအခါတက့ၢ်.
- သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢတဘၣ်အီၤယုၢ်လီၤဒီး,တၢ်အိၣ်မ့ၢ်မနုၤတၢ်ထံတၢ်နီၣ်တဂ့ၢ်.ကျဲးစးအိၣ်စီၤစုၤဒီးပုၤအါတဂၤအံးကယံၤတမံထၢၣ်ဒီးအါန့ၣ်အန့ၣ်တက့ၢ်.

## တီးကွတ်ဆီလီအရလီအံးမ့ၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကဲယၢ်တစု,ယကဆိးကုအဂီၢ်ယံာ်ဝဲထဲလဲၣ်.

တၢ်ဆါကတၢၢ်လၢနကဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ယၢ်ဒီးကစးထီၣ်ဆိးကုအဂီၢ်တၢ်ဆါကတၢၢ်လီၤဆီလီၤအသးစးထီၣ်တသီတုၤန့ၣ်သီသ့ဝဲ,ဘၣ်ဆၣ်ညီန့ၣ်တသီတုၤသၢသီန့ၣ်လီၤ.

## ကမ့ၢ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်တီးကွတ်ဆီလီအရလီန့ၣ်,တၢ်ယၢ်အံးကဆိၣ်လၢယပူၤကယံာ်ဝဲထဲလဲၣ်.

တၢ်ဆါကတၢၢ်လၢကဘၣ်ကူဘၣ်ကဲပုၤအဂၤအဂီၢ်ညီန့ၣ်တဖျါဒီးတသီ(ဘၣ်ဆၣ်တကဲထီၣ်ညီန့ၣ်အသး)နကဆိးကုအဂီၢ်ကယံာ်ဝဲန့ၣ်သီယၢ်ယၢ်န့ၣ်လီၤ.

ဖိသုၣ်လၢအသးန့ၣ်ပုၤမ့ၢ်မနုၤဆုအဖီလၢတဖၣ်,တၢ်ဆါအယၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကဲအီၤလၢအပူၤအံးယံာ်ဝဲ-အဆါကတၢၢ် ၂၁ သီဖဲအစးထီၣ်ဆိကုတသီဝဲအလီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ.

## တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.

တၢ်ပနီၣ်လၢတီးကွတ်ဆီလီအရလီအသးအံးန့ၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်အဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်ပနီၣ်လၢတီးကွတ်ဆီလီအရလီအသးစံးတီးကွတ်ဆီလီအရလီအကဲထီၣ်သးလၢအခါဒၣ်ဝဲလၢအဘၣ်ပုၤကညီတဖၣ်န့ၣ်ဒီးကဒုးကဲထီၣ်တၢ်ယၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကဲဆုပုၤအဂၤအါဂီၢ်အဂီၢ်သ့ဝဲဒီးဖျါမတၢၢ်မးကပူၤဖျါဒီးတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကဲဆါတသ့ဝဲယၢ်ယၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

တီးကွတ်ဆီလီအရလီအသးအံးန့ၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်အဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.လၢကီၢ်ထီၣ်သတူၢ်ကလံာ်,လၢဆါမ့ၢ်မနုၤတကဲတက့ၢ်,တၢ်ဘၣ်တၢ်တၢ်သးနးဒိၣ်ဝဲ,ကူး,ကီၢ်ယုၢ်ဘိဆါ,နါစုၤဘံးမ့ၢ်မနုၤန့ၣ်ဒုထံယုၤသးကလံာ်,ကသါသီၣ်(ဒီးဖျါကလုၢ်အပီၤညိးဝဲအယိ),ဒီးတဆိၣ်တၢ်ဆီတၢ်လၢလၢပုၤပုၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်အံးကကိညါထီၣ်က့ၤဝဲဝဲသီတုၤန့ၣ်သီအတီၢ်ပူၤ,ဘၣ်ဆၣ်တၢ်ကူးတဖၣ်လီၤမံၤဝဲအဂီၢ်ယံာ်အါဝဲန့ၣ်လီၤ.



## တီးကွတ်ဆါအယာအံမသံပုကညီသုဝဲဓါ.

သုဝဲ, ဘၣ်ဆၣ်တၢ်ကူစါယါဘျါတဖၣ်အိၣ်ဝဲဒီးကျဲလၢတၢ်ဒီးသးတၢ်ဆါအယာဒ်သးသုတကဲထီၣ်အသးလၢအနီၣ်ထံးလံးလံးတဂ့ၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဝဲကထီၣ်ယါအိၣ်ဒီးကျဲရဲၣ်ကျဲလၢကမၤစ့ၤလီၤတၢ်ဆါအယာသုတသလၣ်လီၤအသးလၢကမၤအကျါတဂ့ၤအဂီၢ်လီၤ.

## တၢ်ဂ့ၢ်သဘံၣ်ဘုၣ်တဖၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.

တၢ်ဂ့ၢ်သဘံၣ်ဘုၣ်လၢအကဲထီၣ်အသးဒီးတီးကွတ်ဆါအယာအံပုၣ်ယုၣ်တၢ်သးန့ၣ်ပုၤတၢ်ဆါအယာဘၣ်ကူဘၣ်ကဲအယံ, မိၢ်ပုၤပုၤထံးသံးနီၣ်သံးဒီးမၤအိၣ်တၢ်ဆါလၢအအိၣ်ဟ်အယံအထၢတဖၣ်, နံးသးသးတၢ်ဆါ, တၢ်သးဘံးမ့တမ့ၢ်တၢ်ဆါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်တဖၣ်ကဒီးန့ၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤကအိၣ်အပူၤတၢ်ဆါ (sinus) တၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်ဒီးန့ၣ်ပုၤတၢ်ဆါကဲထီၣ်အသးဒီးတီးကွတ်ဆါအယာလီၤ. ပုၤလၢအအိၣ်ဖဲၣ်န့ၣ်ဒီးအညါတဖၣ်ဒီးပုၤလၢအသးအိၣ်တန့ၣ်လၢလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအယာအထၢတဖၣ်မ့ၢ်ပုၤလၢအိၣ်လၢတၢ်လီၤပျံၤဘၣ်ယိၣ်အလီၢ်ဒိၣ်ဝဲလၢကကဲထီၣ်တီးကွတ်ဆါသဘံၣ်ဘုၣ်သုဝဲန့ၣ်လီၤ.

## တီးကွတ်ဆါအယာလၢအရၢလီၤအသးတခါအံတၢ်ကဘၣ်ဒီးသးဒီးကူစါယါဘျါအိၣ်ကသုဝဲဒ်လဲၣ်.

တၢ်ကူစါယါဘျါတီးကွတ်ဆါအံပုၣ်ယုၣ်တၢ်ဟံးန့ၣ်တၢ်အိၣ်ဘံးအိၣ်သါ, အိၣ်ထံးနီၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်လၢလၢလိၣ်လိၣ်, ဒီးအိၣ်ကသံၣ်ကသိးသိးကမၤစါလီၤတၢ်လီၤကိၢ်ဒီးလီၤဆါယါဆါအဂီၢ်, နံးသးအိၣ်စံး(ဖျဲ)တမ့ၢ်လၢဖိသၣ်အဂီၢ်ဘၣ်)ဒီးဖၢရၢစံးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ကသံၣ်မၤသံတၢ်ယာတမၤတၢ်မၤလၢကထီၣ်တၢ်ယာအဂီၢ်ဘၣ်, အယံတဘၣ်လိၣ်အသးဒီးတီးကွတ်ဆါအံနီၣ်တမံၤဘၣ်. ပုၤတနီၣ်ကလိၣ်ဝဲကသံၣ်မၤသံတၢ်ယာအံနီၣ်ဖျဲကဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ယာခဲတခါ, နံးသးသးန့ၣ်ပုၤတၢ်ယာန့ၣ်ဒ်ပသိၣ်ဘၣ်တၢ်ခုၣ်, ဒီးတိကူပုၣ်ယုၣ်ကိးန့ၣ်လီၤ. ပုၤလၢအဘၣ်နးဒိၣ်တဖၣ်ကလိၣ်ထီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်, တၢ်ဟ့ၣ်ကသါအိးကစံးကူစါဒီးန့ၣ်ဒုးဒုးကသါတၢ်ခိဖျဲကလံးကျိၤဝဲးလိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ကသံၣ်မၤသံတၢ်ယာအံနီၣ်ဝဲခဲကလုၣ်လၢကဟ့ၣ်တၢ်ဒီးသးတီးကွတ်ဆါ (prophylaxis) မ့တမ့ၢ်ကမၤစ့ၤလီၤတၢ်ဆါကတီၢ်လၢကတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဆါအံဝဲတၢ်မ့ၢ်ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်ဆါဆိ(တၢ်ကူစါ)န့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်တဖၣ်အံမ့ၢ်ဝဲ oseltamivir (တၢ်သ့ၣ်ညါညါနီၣ်အမံၤနီၣ် Tamiflu) ဒီး zanamivir (တၢ်သ့ၣ်ညါညါနီၣ်အမံၤနီၣ် Relenza) ဒီးကသံၣ်ခဲလၢအံတၢ်ကဘၣ်န့ၣ်လီၤဒုးအိၣ်ဆါသ့ၣ်ခိဖျဲကသံၣ်သရၣ်န့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်သဟီၣ်ကဲထီၣ်အသးဒီးတီးကွတ်ဆါသံတၢ်ယာလၢကကူစါတီးကွတ်ဆါအိၣ်န့ၣ်တဖျါလီၤတၢ်ဝဲဘၣ်. ဝဲကထီၣ်ရံၤယါဆုၣ်ပုၤအုၤရဲၣ်ကျဲလၢကကွၢ်ထွဲတီးကွတ်ဆါလၢအရၢလီၤအသးအံးဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲလၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ်ဆဲးကျိးတဖၣ်အဂီၢ်ဖဲအဆံးအစ့ၤအပူၤန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်, တၢ်ဆါအယာမ့ၢ်သလၣ်လီၤအသးအခါ, ကသံၣ်ကသိတဖၣ်အံကအိၣ်ဘၣ်ဖုးထဲအဆံးအစ့ၤကသုဝဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအံတၢ်မၤအိၣ်ဒီးသိးတၢ်ဟ့ၣ်ဆိကသံၣ်ကသိဆုၣ်ပုၤလၢအိၣ်တၢ်ဘၣ်ယိၣ်အလီၢ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

## လၢကသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်

**Better Health Channel**

[www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)

**Department of Health and Human Services:**

[www.health.vic.gov.au/pandemicinfluenza](http://www.health.vic.gov.au/pandemicinfluenza)

လီၤတဲး: 1300 651 160

ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်စိဟ့ၣ်ကမိၤဒီးန့ၣ်ကျိးထုးထီၣ်ဆါလၢဝဲကထီၣ်ရံၤယါပဒိၣ်, 1 Treasury Place, Melbourne.  
© ဝဲကထီၣ်ရံၤကိၢ်ဖဲၣ်, Department of Health and Human Services လၢယုၤ 2016.