

“ PREVENTION & PRECAUTION TIPS OF COMMON DISEASES
 IN RAINY SEASON ” HSE NEWSLETTER

နွေမှမိုးသို့ရာသီကူးပြောင်းချိန်တွင် လူကြီးလူငယ်မရွေး ကိုယ်ခံအားကျဆင်း တတ်သောကြောင့် ရောဂါများ အလွယ်တကူဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ အဓိကဖြစ်ပွား တတ်သောရောဂါများမှာ ခြင်္သေ့တို့မှတစ်ဆင့်ကူးစက် တတ်သော ရောဂါများနှင့် ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သော ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့်ဖြစ်သည့် ကူးစက်ရောဂါများ ဖြစ်ပါသည်။

ယခုနှစ် မိုးရာသီတွင် ကြိုတင်ကာကွယ်ရမည့် ရောဂါများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

၁။ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ

၂။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ

၃။ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ

၄။ ငှက်ဖျားရောဂါ

၅။ အူရောင်ငန်းဖျားရောဂါ

၆။ အသည်းရောင်အသားဝါ (အေ) ရောဂါ

၁။ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ

ကမ္ဘာတဝှမ်းတွင်နှစ်စဉ် လူဦးရေ (၃)သန်းမှ (၅) သန်းအထိရောဂါပြင်းထန်စွာ ဖြစ်ပွားလျက်ရှိပြီး လူဦးရေ (၆၅၀,၀၀၀) ခန့်နှစ်စဉ် အသက်ဆုံးရှုံး စေပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံသည် ၂၀၁၉ခုနှစ်အတွင်း အာရှတိုက်၏ ပြင်းထန်ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ အဖြစ်အများဆုံး (၁၅) နိုင်ငံတွင် လူနာ (၆၈၉) ဦးဖြင့် အဆင့်(၁၀)ရရှိခဲ့ပါသည်။

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါသည် လူတစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်းတို့ဖြင့် တိုက်ရိုက်သော် လည်းကောင်း၊ ရောဂါဖြစ်သူ၏ ချွဲ၊သလိပ်၊ ခန္ဓာကိုယ်အရည်၊ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို ထိတွေ့ ကိုင်တွယ်ခြင်းမှလည်းကောင်းကူးစက်နိုင်ပါသည်။

PREVENT COLDS & FLU
 Because of the increased risk for flu, gastrointestinal and respiratory illness at this time of the year, we ask that you take precautions to prevent the spread of germs.

- 1 WASH**
 Wash your hands for at least 30 seconds (sing Happy Birthday twice) with soap and warm water.
- 2 COVER**
 Cover your mouth and nose when you cough or sneeze with your elbow or tissue.
- 3 DON'T TOUCH**
 Don't touch your eyes, nose or mouth! These are the areas where a virus can enter your body.
- 4 AVOID**
 Avoid close contact with those who are sick. Wash your hands or use hand sanitizer after.

ရောဂါကာကွယ်ရန်နည်းလမ်းများ

၁။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို အထူး ဂရုပြု ဆောင်ရွက်ခြင်း

၂။ နှာချေချောင်းဆိုးလျှင် လက်ကိုင်ပဝါ၊ တစ်ရှူး အသုံးပြုခြင်း

၃။ လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့်စင်ကြယ်စွာဆေးကြောခြင်း

- ၄။ ကောင်းစွာအိပ်စက်အနားယူခြင်း
- ၅။ အာဟာရပြည့်ဝသည့်အစားအစာများစားသုံးခြင်း
- ၆။ လေကောင်းလေသန့် ရရှိအောင် ဆောင်ရွက်
နေထိုင်ခြင်း
- ၇။ လူထုထပ်သောနေရာများနှင့် ပွဲလမ်းသဘင်များ
သွားခြင်းမှရှောင်ကျဉ်ခြင်း
- ၈။ ရောဂါရှိသူနှင့်ထိတွေ့မှုမရှိရန် ရှောင်ကျဉ်ခြင်း
- ၉။ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်း

သတိပြုရန်အချက်များ

- သာမန်အားဖြင့် ရောဂါမပြင်းထန်သော်လည်း
ကလေး ငယ်များ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များ၊
အသက်ကြီးသူများနှင့် နာတာရှည်ရောဂါရှိသူ
များတွင်ဖြစ်ပွားပါက ရောဂါပိုမိုပြင်းထန်ပြီး
ရောဂါဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကြောင့် အသက်
ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။ ။
- လူတိုင်းရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ပြီး မိုးတွင်းနှင့်ဆောင်း
ကာလများတွင်လူတစ်ဦးမှတစ်ဦးကိုလျင်မြန်စွာ
ကူးစက်၍ ကပ်ရောဂါအသွင်ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။
- ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွားပါက
ရောဂါလက္ခဏာ ပြင်းထန်စွာခံစားနေရသူများ၊
သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ နာတာရှည်ရောဂါသည်

များအား နီးစပ်ရာဆေးရုံများတွင် စောလျင်စွာ
ပြသပြီး စနစ်တကျကုသမှုခံယူရန်နှင့်
အခြားလူများသို့ ကူးစက်မှုမရှိရန်အတွက် ဂရုပြု
နေထိုင်ကြရန်လိုအပ်ပါသည်။

၂။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ

- ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းနှစ်စဉ် လူဦးရေ သန်း(၂၄၀)ခန့်
ကူးစက်ခံရပြီး လူဦးရေ (၁.၅) သန်းခန့်
အသက်ဆုံးရှုံးစေသည့်ရောဂါဖြစ်သည်။ ။
- World Bank မှ ၂၀၂၀ ဇွန်လတွင် ထုတ်ပြန်သော
စာရင်းအရ ၂၀၁၆ ခုနှစ်တွင် မြန်မာနိုင်ငံရှိ
အသက် (၅) နှစ်အောက်ကလေးများ၏ (၉.၇%)
တွင် ဝမ်းပျက်ဝမ်း လျှောရောဂါ
ဖြစ်ပွားခဲ့ကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။
- ပြင်းထန်ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါပိုး
(ရိုတာဗိုင်းရပ်) သည် (၁) နှစ်အောက်
ကလေးများနှင့် ကလေးငယ်များတွင်
ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်စေသော အဓိက
အကြောင်းအရင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။



ရောဂါကာကွယ်ရန်နည်းလမ်းများ

- ၁။ ရေကိုကျိုချက်၍ သော်လည်းကောင်း၊ ကလိုရင်းဆေးခပ်၍ လည်းကောင်း အသုံးပြုပါ။
- ၂။ အစားအစာများကို ယင်မနားစေရန် ဖုံးအုပ်ထားပါ။
- ၃။ အစားအစာများကို ပူပူနွေးနွေးစားပါ။
- ၄။ မှီတက်နေသော အစားအစာများ၊ ယင်နားစာများ၊ အမှည့်လွန်သောအသီးများကို မစားပါနှင့်။
- ၅။ သန့်ရှင်းသော ယင်လုံအိမ်သာများ ဆောက်လုပ်အသုံးပြုပါ။

၆။ အစားအစာများမကိုင်မီ၊ မပြင်ဆင်မီ၊ အစာမစားမီနှင့် အိမ်သာမှဆင်းလျှင် လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေးပါ။

၇။ ကလေးငယ်များအား ပုံမှန်ကာကွယ်ဆေး တိုက်ကျွေးပါ။

သတိပြုရန်အချက်များ

- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ရောဂါပြင်းထန် သောအခါ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှ ရေနှင့်ဓာတ်ဆားများ လျင်မြန်စွာ ကုန်ခမ်းသွားသောကြောင့် အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်း၊ ကြွက်တက်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း စသည်တို့ဖြစ်ပွားပြီး အသက်သေဆုံးသည်အထိဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- ပြင်းထန်သောလက္ခဏာရှိပါက အသက်ဆုံးရှုံးမှုမှ ကာကွယ်ရန်အတွက် ရောဂါဖြစ်ပွားလျှင် ဖြစ်ပွားချင်း နီးစပ်ရာဆေးရုံ ဆေးခန်းသို့ သွားရောက်၍ ကုသမှုခံယူရန်။

၃။ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ

- ကမ္ဘာတဝှမ်းတွင် နှစ်စဉ် လူဦးရေ (၃၉၁)သန်းကျော် ရောဂါကူးစက်ခံရပြီး လူဦးရေ (၄၀၀၀) ခန့်သေဆုံးမှု ရှိပါသည်။
- မြန်မာနိုင်ငံတွင် နှစ်စဉ်ပျမ်းမျှ လူဦးရေ (၁၀,၀၀၀)ကျော် ရောဂါကူးစက်ခံရပြီး လူဦးရေ (၆၀) ခန့်သေဆုံးမှုရှိပါသည် ။

- အသက် (၁၅) နှစ်အောက်တွင် အများဆုံးဖြစ်ပွားတတ်သော်လည်း ယခုအခါတွင် အသက်အရွယ်မရွေး နေရာဒေသမရွေး ဖြစ်ပွားလျက်ရှိပါသည်။ ။
- တစ်နှစ်ပတ်လုံးကူးစက်နိုင်ပြီး မိုးရာသီတွင် အဖြစ်အများဆုံးဖြစ်သည်။ ။

၃။ ခြင်္ကျားကင်းစင်သည့် ကျောင်းများထူထောင်ခြင်း

၄။ ခြင်္ကိုက်မခံရအောင် နေထိုင်ခြင်း

သတိပြုရန်အချက်များ

- သွေးလွန်တုပ်ကွေးသည် ယခင်ဖြစ်ဖူးသည့် လူများတွင် နောက်တစ်ခါဖြစ်လျှင် ပိုဆိုးတတ်သောကြောင့် အထူးသတိထားရန်လိုအပ်ပါသည်။
- ရာသီတစ်ခုထဲမှာပင် (၂)ခါ ပြန်ဖြစ်နိုင်သည့် အတွက် ပထမတစ်ခါဖြစ်ပြီးဟု သဘောထားပြီး ပေါ့ဆ၍မရပါ။
- အသက်အန္တရာယ်ရှိသည့် ရောဂါဖြစ်သော ကြောင့် ရောဂါသံသယရှိပါက ဆေးရုံ ဆေးခန်းများတွင် ချက်ချင်းသွားရောက်ပြသရန်။
- အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး ဆောင်ရွက်ရန်
- သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ နှိမ်နင်းရေး လုပ်ငန်းများတွင် ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်ရန်။



ရောဂါကာကွယ်ရန်နည်းလမ်းများ

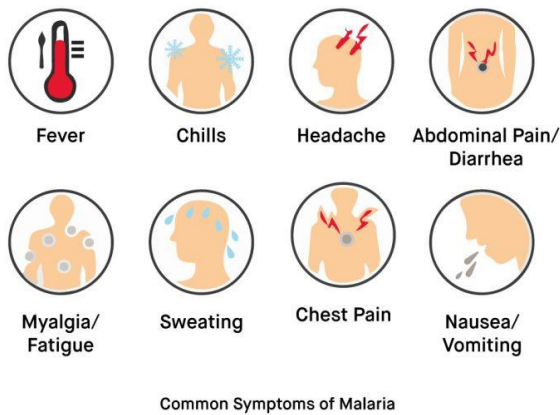
- ၁။ ခြင်္ကျား ပိုးလောက်လန်းနှိမ်နင်းရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ခြင်း (ဖုံး၊ သွန်၊ လဲ၊ စစ်၊ ခပ်၊ လောင်း၊ ထောင်၊ ဖွင့်၊ မြှုပ်၊ ရှင်း၊ မှတ်)
- ၂။ သွေးလွန်တုပ်ကွေးလူနာရှိသောနေအိမ်နှင့် မိတာ (၃၀၀) ပတ်လည်အား သွေးလွန်တုပ်ကွေးဖြစ်စေသော ခြင်္သေ့စေ့ရန်အတွက် ဆေးဖြန်း ဆေးမှတ်ခြင်း

၄။ ငှက်ဖျားရောဂါ

- ၂၀၁၉ခုနှစ်ဒီဇင်ဘာတွင် WHO နောက်ဆုံး ထုတ်ပြန်သော အချက်အလက်များအရ ကမ္ဘာတဝှမ်းတွင် ၂၀၁၈ခုနှစ်၌ လူဦးရေ (၂၂၈)သန်းကျော် ငှက်ဖျားရောဂါ ဖြစ်ပွားခဲ့ပါသည်။ ။

“ PREVENTION & PRECAUTION TIPS OF COMMON DISEASES
 IN RAINY SEASON ”

- လက်ရှိမြန်မာနိုင်ငံတွင် မြို့နယ်ပေါင်း (၃၃၀)ရှိသည့်အနက် (၂၉၁) မြို့နယ်သည် ငှက်ဖျားရောဂါဖြစ်ပွားသည့် ဒေသများ ဖြစ်ပါသည်။
- မြန်မာနိုင်ငံတွင် ငှက်ဖျားရောဂါဖြစ်ပွားမှုများ သည်လွန်ခဲ့သော (၆)နှစ်မှစ၍ သိသိသာသာကျဆင်းလာခဲ့ပါသည် ။ ၂၀၁၂ ခုနှစ်မှ ၂၀၁၇ခုနှစ်အတွင်း ငှက်ဖျားရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုနှုန်းသည် (၈၂%)ကျဆင်းခဲ့ပါသည် ။



ရောဂါကာကွယ်ရန်နည်းလမ်းများ

- ၁။ တာရှည်ခံဆေးစိမ်ခြင်ထောင် (သို့မဟုတ်) ရိုးရိုးခြင်ထောင်ဖြင့် အမြဲအိပ်ပါ။
- ၂။ တံခါးများနှင့် ပြတင်းပေါက်များကို ခြင်လုံဇကာများတပ်ဆင်ပါ။

- ၃။ ခြင်မကိုက်သည့်လိမ်းဆေးများလိမ်းပါ။
- ၄။ အင်္ကျီရှည်၊ ဘောင်းဘီရှည် ဝတ်ဆင်ပါ။
- ၅။ ပတ်ဝန်းကျင် တွင် ရေမဝပ်အောင်၊ ရေစီးရေလာကောင်းအောင် ဆောင်ရွက်ပါ။

သတိပြုရန်အချက်များ

- တစ်နှစ်ပတ်လုံး ရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ပြီး မိုးတွင်းကာလဖြစ်သော မေလမှ စက်တင်ဘာလအတွင်းတွင် ကူးစက်မှုအများဆုံးဖြစ်သည် ။
- မည်သူမဆို ရောဂါကူးစက်ခံရနိုင်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များနှင့် အသက် (၅)နှစ်အောက် ကလေးများ ကူးစက်ခံရပါက ရောဂါပိုမိုပြင်းထန်နိုင်သည်။
- ပြင်းထန်ငှက်ဖျားရောဂါလူနာမှာ အရေးပေါ်ကုသရန်လိုအပ်ပြီး ဆေးရုံသို့ချက်ချင်း လွှဲပြောင်းပေးရန်၊ စောစီးစွာသိရှိ ကုသမှုခံယူပါက အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက်မှုအလွန်နည်းပါးသည် ။

၅။ အူရောင်ငန်းဖျားရောဂါ

- ကမ္ဘာတဝှမ်းတွင် ၂၀၁၅ခုနှစ်အတွင်း လူဦးရေ (၁၂.၅) သန်းကျော် ရောဂါဖြစ်ပွားခဲ့ပြီး လူဦးရေ (၁၄၉,၀၀၀) သေဆုံးခဲ့ပါသည် ။

- ၂၀၁၆ခုနှစ်တွင် ရန်ကုန်ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး၌ (၁)နှစ်ကြာပြုလုပ်ခဲ့သော သုတေသနတစ်ခု၏ တွေ့ရှိချက်အရ ရန်ကုန်မြို့ရှိ လူဦးရေ (၁) သိန်းတွင် (၃၉၁) ဦး အူရောင်ငန်းဖျား ရောဂါကြောင့် ဆေးရုံတက်ရောက်ကုသမှု ခံယူခဲ့ရကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။
- ယင်မလုံသောအိမ်သာများမှ ယင်ကောင်များ၏ ခြေလက်များတွင်ကပ်ငြိလာသော အညစ်အကြေးများ အစားအသောက်ထဲသို့ ရောက်ရှိ ရာမှလည်းကောင်း၊ မိလ္လာကန်ပျက်၍ အညစ်အကြေးများယိုစီးရာမှ သောက်သုံးရေထဲ သို့ရောက်ရှိရာမှလည်းကောင်း၊ အိမ်သာ တက်ပြီး လက်မဆေးသောကြောင့် လည်းကောင်း ရောဂါပိုးများကူးစက် ပျံ့နှံ့စေပါသည် ။
- လူတစ်ဦးချင်းဝင်ငွေနည်းပါးသော ဖွံ့ဖြိုးဆဲ နိုင်ငံများတွင် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုများပြား၍ စနစ်တကျကုသမှုမခံယူပါက သေဆုံးနှုန်း (၂၅%) ရှိပါသည် ။

ရောဂါကာကွယ်ရန်နည်းလမ်းများ

၁။ အစားအစာများကို လက်စင်ကြယ်စွာ ဆေးပြီးမှ ကိုင်တွယ်၊ ချက်ပြုတ် စားသုံးပါ။

၂။ အိမ်သာ အသုံးပြုပြီးလျှင် လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် ဆေးကြောပါ။

၃။ ဖြစ်နိုင်လျှင်ရေသန့်ကိုသာ သောက်သုံးပါ။ ရေသန့်မရရှိပါက ရေကိုကျိုချက်၍ဖြစ်စေ ၊ ကလိုရင်းဆေးခပ်၍ဖြစ်စေ သောက်သုံးပါ။

၄။ အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များအား ရေဖြင့်စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပြီးမှ စားသုံးပါ။

၅။ နို့နှင့်နို့ထွက်ပစ္စည်းများအား စနစ်တကျ ပိုးသတ်ကျိုချက်ပြီးမှ သောက်သုံးပါ။

၆။ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော ပူနွေးသော အစားအစာများကို စားသုံးပါ။

၇။ ကာကွယ်ဆေးထိုးနံပါ။

သတိပြုရန်အချက်များ

- အူရောင်ငန်းဖျား ရောဂါသည်ရောဂါ လက္ခဏာ မပြပဲရောဂါသယ်ဆောင်ဖြန့်ဝေသူ အနေဖြင့် အချိန်ကြာမြင့်စွာနေနိုင်ပါသည် ။
- ရောဂါပြင်းထန်ပါက အစာအိမ်အူလမ်းကြောင်း တွင် သွေးယိုခြင်း၊ အူပေါက်ခြင်းများ ဖြစ်တတ်ပြီး အသက်အန္တရာယ်ရှိပါသည်။
- ရောဂါကာကွယ်ရန်နည်းလမ်းများအားတိကျစွာ လိုက်နာရန်နှင့် စောစီးစွာသိရှိကုသမှုယူပါက အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်မှုအလွန် နည်းပါသည်။

“ PREVENTION & PRECAUTION TIPS OF COMMON DISEASES
 IN RAINY SEASON ” HSE NEWSLETTER

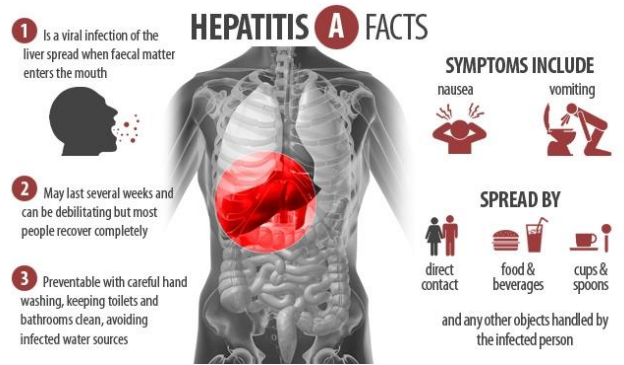


ရောဂါကာကွယ်ရန်နည်းလမ်းများ

- ၁။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး ဂရုစိုက်ပါ။
- ၂။ လက်သုပ်စာများ ၊ ယင်နားစာများ ရှောင်ကျဉ်ပါ။
- ၃။ သန့်ရှင်းသောရေကိုသာ သောက်သုံးပါ။
- ၄။ အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များအား ဆေးကြောအခွံနွှာပြီးမှ စားသုံးပါ။
- ၅။ ယင်လုံအိမ်သာဆောက်လုပ်သုံးစွဲပါ။
- ၆။ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများ မလိုအပ်ပဲသောက်သုံးခြင်းမှ ရှောင်ကျဉ်ပါ။
- ၇။ အရက်အလွန်အကျွံသောက်သုံးခြင်းမှရှောင်ကျဉ်ပါ။

၆။ အသည်းရောင်အသားဝါ (အေ) ရောဂါ

- ကမ္ဘာတဝှမ်းတွင် နှစ်စဉ်လူဦးရေ (၁.၄)သန်းခန့် ရောဂါဖြစ်ပွားနေပြီး လူဦးရေသန်း(၁၀၀)ခန့် ရောဂါကူးစက်ခံထားရပါသည် ။
- မြန်မာနိုင်ငံတွင်လည်း ဖြစ်ပွားမှုများသော ရောဂါဖြစ်ပြီး ကလေးများတွင် ပိုမိုဖြစ်ပွားသည်။ အူ ရောင်ငန်းဖျားရောဂါကဲ့သို့ အစားအစာနှင့် သောက်သုံးရေများမသန့်ရှင်းမှုကြောင့် ရောဂါ ကူးစက် ပျံ့နှံ့စေပါသည် ။
- အရေပြားနှင့်မျက်သားဝါခြင်း၊ ဆီးအရောင် ရင့်ခြင်း၊ မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ မအီမသာဖြစ်ခြင်းများ ခံစားရတတ်ပါသည် ။



သတိပြုရန်အချက်များ

- ရောဂါဖြစ်ပွားသူများအနေဖြင့် အရေပြားနှင့် မျက်သားဝါပြီးနောက် (၁၀) ရက်ကြာသည်အထိ မိမိအိမ်တွင်သာနေထိုင်ပါ။
- အစားအသောက်ရောင်းချသူများတွင်ရောဂါဖြစ်ပွားပါက အရေပြားနှင့် မျက်သား ဝါပြီးနောက် (၁၀)ရက်ကြာသည်အထိ အစားအသောက် ကိုင်တွယ်ရောင်းချခြင်းအား ရပ်နားထားပါ။
- ဖျားခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊ အရေပြားနှင့် မျက်သားဝါခြင်း စသည့် ရောဂါလက္ခဏာများ ပြသပါက နီးစပ်ရာဆေးရုံဆေးခန်းသို့ပြသရန် ။