

သွေးလွန်တုပ်ကွေးဆိုတာ ဘာလဲ

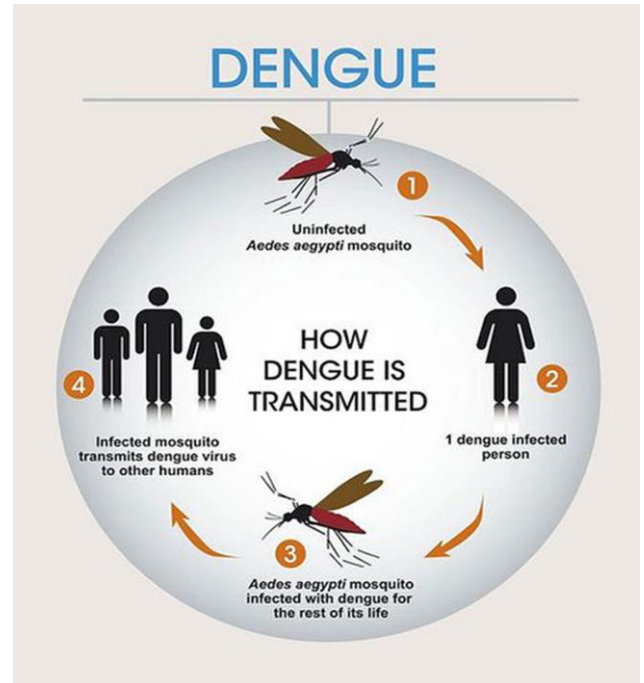
သွေးလွန်တုပ်ကွေးသည် ခြင်္သေ့ ဖြစ်သော ဗိုင်းရပ်စ် ရောဂါ (Aedes ခြင်္သေ့အမျိုးအစားကိုက်ခံခြင်းမှ ကူးစက်) ဖြစ်ပြီး ပြင်းထန်ပါက သွေးယိုစိမ့်ခြင်း၊ သွေးကြောများ ပျက်စီးခြင်း၊ သွေးခဲမှုစနစ်ထိခိုက်ခြင်းတို့ဖြစ်ကာ အသက် အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ (သာမန်အဆင့်)

- ရုတ်တရက် အဖျားကြီးခြင်း (၃၉-၄၀°C အထိ)
- ပြင်းထန်ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ကြွက်သားနှင့် အဆစ်များ ပြင်းထန်ကိုက်ခဲခြင်း
- ပျို့အန်ခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်း
- အရေပြားအနီစက်ထွက်ခြင်း

ဘယ်သူတွေမှာ ဖြစ်လေ့ရှိလဲ

- အသက်အရွယ်မရွေးဖြစ်နိုင်ပြီး အသက်(၁၅)နှစ်အောက် ကလေးများ အထူးသဖြင့် အသက်(၅)နှစ် မှ (၉)နှစ် အရွယ်ကလေးများတွင် အများဆုံးဖြစ်ပွားသည်။
- သွေးလွန်တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ် အမျိုးအစား တစ်မျိုးမျိုးနှင့် ယခင်ကူးစက်ဖူးသူများ (နောက်တစ်ကြိမ်ကူးပါက ပြင်းထန်နိုင်ခြေမြင့်)
- ကိုယ်ခံအားနည်းသူများ (ကလေးငယ်များ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ နာတာရှည်ရောဂါရှိသူများ)



ပြင်းထန် သွေးလွန်တုပ်ကွေး (Severe Dengue) လက္ခဏာများ

- ဖျားနေရာမှ ရုတ်တရက် အဖျားကျသွားခြင်း
- မကြာခဏ အော့အန်ခြင်း (အညိုရောင်အရည်များအန်ခြင်း)
- ဝမ်းဗိုက်အောင့်ခြင်း
- ကတ္တရာစေးရောင်ဝမ်းအမည်းများသွားခြင်း
- သွေးဖိအားကျခြင်း
- အသက်ရှူမြန်ခြင်း
- အရေပြားအေးစက်နေခြင်း
- နှာခေါင်းနှင့် သွားဖုံး သွေးယိုစိမ့်ခြင်း
- ဆီးနည်းခြင်း၊ ဆီးလုံးဝမသွားခြင်း
- သတိလစ်ခြင်း၊ ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း

DENGUE SYMPTOMS

TYPICAL DENGUE



- Sudden high fever (often 104°F)
- Severe headache
- Muscle, bone, or joint pain
- Nausea and vomiting
- Skin rash
- Mild bleeding
- Fatigue and weakness

WARNING SIGNS OF SEVERE DENGUE



- Persistent vomiting
- Severe abdominal pain
- Rapid breathing or difficulty breathing
- Bleeding gums or blood in vomit/stool
- Fatigue, restlessness, or irritability
- Cold, clammy skin or shock symptoms

အထူးသတိပြုရန် အချက်များ

- ဖျားပြီး ၃-၇ ရက်အတွင်း ရောဂါအပြင်းထန်ဆုံးအဆင့် ရောက်တတ်သည်။
- အဖျားကျသွားချိန်တွင် ပြင်းထန်လက္ခဏာများ စတင် ပေါ်လာနိုင်သဖြင့် ပိုသတိထားရမည်။
- ကိုယ်ပူကျဆေး (Paracetamol) မှတစ်ပါး အခြားဆေး (Aspirin, Ibuprofen) မသောက်ရ(သွေးယိုစေနိုင်)။
- ရေဓာတ်ခန်းခြောက်မှုကို ဂရုစိုက်ပါ (ဆီးအရောင်ရင့်၊ ဆီးနည်းလျှင် ဆေးရုံသွားပါ။)

ဘယ်လိုကူးစက်သလဲ

- သွေးလွန်တုပ်ကွေးဖြစ်နေသော လူနာကို Aedes aegypti (အိမ်တွင်းနေ နေ့ခင်းပိုင်း ကိုက်တတ်သည့်ခြင်) ကိုက်ပြီး၊ ထိုခြင်က ကျန်းမာသူကို ကိုက်ခြင်းဖြင့် ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်သည်။

- လူမှလူသို့ တိုက်ရိုက်မကူးပါ။

ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ

ခြင်အကိုက်မခံရရန်

- ခြင်မကိုက်အောင် လုံခြုံသောအဝတ်အစား (လက်ရှည်၊ ဘောင်းဘီရှည်) ဝတ်ဆင်ပါ။
- ခြင်နှိမ်ဆေး (DEET, Picaridin ပါသော) လိမ်းပါ။
- ခြင်ထောင်ဖြင့်အိပ်ပါ။

ခြင်ပေါက်ဖွားမှု ကာကွယ်ရန်

- အိမ်နှင့်ပတ်ဝန်းကျင်၌ ရေအိုး၊ ပုလင်း၊ ရေဝပ်နေရာများကို ပုံမှန်သန့်ရှင်းပါ ။
- ပန်းအိုး၊ တာယာဟောင်း၊ ဗူးခွံ၊ ခွက်ခွံစသည့် ရေတင်ကျန်နိုင်သောနေရာများ ရှင်းလင်းပါ။

ကုသနည်းလမ်းများ

- ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေး (Antibiotics) မပေးရ (ဗိုင်းရပ်စ်ကို မတိုက်နိုင်)။
- Paracetamol သာ သောက်ရန် (အဖျားကျ၊ ကိုက်ခဲမှုသက်သာရန်)။
- အရည်များများသောက်ခြင်း (ORS, ရေ၊ ဆန်ပြုတ်၊ သစ်သီးဖျော်ရည်)။

PREVENTION OF DENGUE FEVER



STOP MOSQUITO BREEDING

- Cover and clean water containers weekly
- Remove stagnant water around the house
- Dispose of unused cans, tires, or containers that collect rainwater
- Keep surroundings clean to prevent mosquito breeding





PROTECT YOURSELF FROM MOSQUITO BITES

- Sleep under mosquito nets
- Wear long-sleeved shirts and pants
- Use mosquito repellents
- Keep doors and windows closed or screened





PREVENT DENGUE FEVER

- Stopping mosquito breeding + avoiding bites are the best protection against dengue

ဖြစ်သည့်အတွက် သွေးလွန်တုပ်ကွေး သံသယရှိပါက ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများတွင် ချက်ချင်း သွားရောက်ပြသ သင့်ပါသည်။

ဆေးရုံတက်ကုသရန် လိုအပ်သည့်အခြေအနေ

- ပြင်းထန်သွေးလွန်တုပ်ကွေး လက္ခဏာများပေါ်လွင် အရေးပေါ်ဆေးရုံတင်ပါ။
- သွေးသွင်းခြင်း၊ အကြောဆေးရည် (IV Fluid) သွင်းခြင်း လိုအပ်နိုင်သည်။

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ အကောင်းဆုံး ကာကွယ်နည်းမှာ ခြင်္ကိုက်မခံရအောင်နေထိုင်ခြင်းနှင့် ခြင်္ကျားမပေါက်ဖွားနိုင်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။ မိုးတွင်းကာလသာမက မည်သည့် အချိန်တွင်မဆို ကလေးများဖျားနာလျှင် သွေးလွန်တုပ်ကွေးအန္တရာယ်ကို သတိပြုရပါမည်။ အသက်အန္တရာယ်ရှိသည့် ရောဂါဖြစ်သော်လည်း အလွယ်တကူ ကာကွယ်နိုင်သော ရောဂါ