

နီပါးဗိုင်းရပ်စ် (Nipah virus) ရောဂါဖြစ်ပွားမှု အန္တရာယ်လျော့ချခြင်း အတွက် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ

နီပါးဗိုင်းရပ်စ် Nipah virus ဆိုတာဘာလဲ?

နီပါးဗိုင်းရပ်စ် (Nipah virus) ရောဂါသည် တိရစ္ဆာန်များမှတစ်ဆင့် လူသို့ ကူးစက်တတ်သော (zoonosis) ရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်ပြီး ရောဂါပိုးပါရှိနိုင်သည့် အစားအသောက်များမှ တစ်ဆင့်လည်း လူသို့ ရောဂါပိုး ကူးစက်နိုင်ကာ လူ့ အချင်းချင်း တိုက်ရိုက် ထိတွေ့မှု မှတစ်ဆင့်လည်း ရောဂါပိုးကူးစက်ပျံ့နှံ့နိုင်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာတွေက ဘာတွေလဲ?

နီပါးဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုး ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း ဝင်ရောက်ပြီးနောက် ပျမ်းမျှ ရောဂါ ပျိုးရက် ၃ ရက်မှ ၁၄ ရက်အတွင်း ရောဂါလက္ခဏာ စတင်ပြတတ်ပြီး ရှားပါးသော အချို့သူတို့တွင် ရောဂါပျိုးရက် ၄၅ ရက်အထိ ကြာမြင့်နိုင်ပါသည်။ နီပါးဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ခံရပါက အချို့လူများတွင် ရောဂါလက္ခဏာမပြခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

သို့သော် လူအများစုတွင် ဖျားခြင်း၊ ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ ဥပမာ- ခေါင်းကိုက်ခြင်း (သို့) စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း (နှင့်/သို့မဟုတ်) အဆုတ်နှင့်ဆိုင် သည့် လက္ခဏာများ ဥပမာ- အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း (သို့) ချောင်းဆိုးခြင်း စသည့် လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။ အဖြစ်များသော အခြားရောဂါလက္ခဏာများမှာ ချမ်းတုန်ခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ မိုန်းခြင်း၊ ခေါင်းမူးခြင်း၊ အန်ခြင်းနှင့် ဝမ်းလျှော ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

ရောဂါပြင်းထန်မှုသည် ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရသည့် မည်သည့်လူနာတွင်မဆို ဖြစ်ပွား နိုင်ပြီး အာရုံကြောဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများ ပြသနေသူများတွင် ပို၍ဖြစ်နိုင်ကာ ဦးနှောက်ရောင်ရောဂါမှ အသက်သေဆုံးသည်အထိ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။



ရောဂါကာကွယ်ခြင်း

ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရနိုင်ခြေ အန္တရာယ်အကြောင်းအရင်း များ၊ ကူးစက်မှုလျော့ချရေးနည်းလမ်းများနှင့် မိမိ ကိုယ်ကို ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများအကြောင်း အသိပညာပေးခြင်းသည် ရောဂါကာကွယ် ထိန်းချုပ် နိုင်ရေးအတွက် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

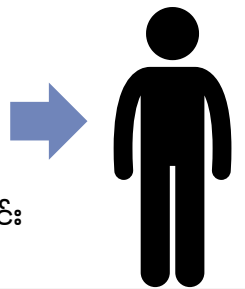


၁

လင်းနို့မှ လူသို့ ကူးစက်ခံရမှုအန္တရာယ်မှ လျော့ချခြင်း

ထန်းရည်၊ ဓနိရည်နှင့် အခြားလတ်ဆတ်သော အသီးအနှံ၊ အစားအစာများကို လင်းနို့များ မဝင်ရောက်နိုင်စေရန် ကာကွယ်ထားပါ။ ထန်းပင်မှထန်းရည်၊ ဓနိပင်မှဓနိရည်များသို့ ရောဂါပိုးပါဝင်သောလင်းနို့များ မကပ်ရောက်နိုင်စေရန် (ဥပမာ၊ ဝါးဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော အကာအကွယ်များကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့်) ကာကွယ်ထားပါ။

အသီးအနှံများကို စားသုံးခြင်းမပြုမီ သေချာစွာ ဆေးကြောသန့်စင်ပြီး အခွံခွာပါ။ လင်းနို့ ကိုက်ခွဲသည့် အနာပါရှိသော အသီးများကို လုံးဝ မစားသုံးပဲ စွန့်ပစ်ပါ။ လင်းနို့များ ခိုအောင်း ကျက်စားသည်ဟု သိရှိရသော နေရာများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

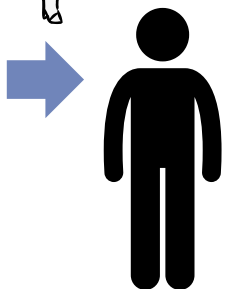
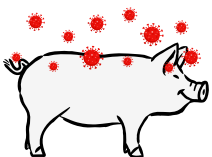


အခြားတိရစ္ဆာန်မှ လူသို့ ကူးစက်ခံရမှုအန္တရာယ်မှ လျော့ချခြင်း

အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များဖြစ်သော ဝက်များ၊ မြင်းများ၊ အိမ်မွေးကြောင်များနှင့် တောကြောင်များတွင် သဘာဝအတိုင်း ကူးစက်ခံရမှုများ ဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။

နာမကျန်းဖြစ်နေသော တိရစ္ဆာန်များ (ဝက်များ၊ မြင်းများ)ကို ကိုင်တွယ်သည့်အခါ (သို့) တိရစ္ဆာန်များ သားသတ်ခြင်းနှင့် သုတ်သင်ရှင်းလင်းခြင်း ပြုလုပ်နေစဉ်အတွင်း လက်အိတ်များနှင့် အခြားကာကွယ်ရေးဝတ်စုံများ ဝတ်ဆင်ထားပါ။

ရောဂါဖြစ်ပွားလေ့ရှိသော ဒေသများတွင် ဝက်မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းများ ပြုလုပ်မည်ဆိုပါ က လင်းနို့များ ရှိမရှိ ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်ပြီး ဝက်အစာနှင့် ဝက်ခြံများကို လင်းနို့များ မဝင်ရောက်နိုင်စေရန် ကာကွယ်ထားပါ။



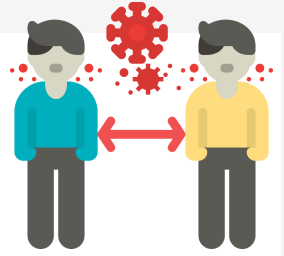
၂

Reference:





လူအချင်းချင်း ကူးစက်ခံရမှုအန္တရာယ်မှ လျော့ချခြင်း



နီပါးဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ခံထားရသူများနှင့် အကာအကွယ်မဲ့ နီးကပ်စွာ တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ဖျားနာသူများကို စောင့်ရှောက်ခြင်း (သို့) သွားရောက်ကြည့်ရှုရာတွင် ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများ ဆောင်ရွက်ကာ လက်ကို ပုံမှန်ဆေးကြောသင့်ပါသည်။

နီပါးဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါနှင့် ဆင်တူသောလက္ခဏာများ ခံစားနေရသူများအား လိုအပ်သော ထောက်ပံ့စောင့်ရှောက်ကုသမှုများ စောလျင်စွာရရှိရန် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးသောနေရာများသို့ လွှဲပြောင်းပေးသင့်ပါသည်။ လူနာနှင့် အနီးကပ် ထိတွေ့မှုများအား စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်းနှင့် ရောဂါစောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်းတို့သည် လူအချင်းချင်း ရောဂါကူးစက်မှု အန္တရာယ်ကို လျော့ချ ရန်အတွက် အဓိကကျပါသည်။

ဝက်များတွင် နီပါးဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်မှုကို ထိန်းချုပ်ခြင်း

ယခင်က နီပါးရောဂါ ဖြစ်ပွားခဲ့သောဒေသများရှိ ဝက်မွေးမြူရေးခြံများတွင် ရောဂါကူးစက်မှုလျော့ချရန် အောက်ပါနည်းလမ်းများ ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။

- ◆ မွေးမြူရေးခြံများအား ပုံမှန်စနစ်တကျ သန့်ရှင်းပိုးသတ်ခြင်း၊
- ◆ သေဆုံးသွားသော တိရစ္ဆာန်များကို မြေမြှုပ်/မီးရှို့ခြင်း၊
- ◆ ရောဂါ သံသယရှိသော နာမကျန်း တိရစ္ဆာန်များကို သီးသန့်ခွဲထားခြင်း၊
- ◆ ကူးစက်ခံရသောမြေများမှ တိရစ္ဆာန်များအား အခြားဒေသများသို့ ရွှေ့ပြောင်းခြင်းကို တားမြစ်ခြင်း၊
- ◆ ကူးစက်ခံရသောတိရစ္ဆာန်များကို သုတ်သင်ရှင်းလင်းခြင်း၊

ပိုမိုသိရှိလိုပါက ကမ္ဘာ့တိရစ္ဆာန်ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WOAH) ၏ အင်တာနက်စာမျက်နှာ [World Organization for Animal Health \(WOAH\)](http://www.woah.org) တွင် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။ □□□



ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသောနေရာများတွင် ကူးစက်မှုထိန်းချုပ်ခြင်း

ကျန်းမာရေးပြုစောင့်ရှောက်သူအားလုံးသည် လူနာစောင့်ရှောက်မှုပေးရာတွင် မည်သည့်အခြေအနေ၊ မည်သည့်အချိန်အခါတွင် မဆို ရောဂါကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးအတွက် စံချိန်စံညွှန်းမီ ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများ အား လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) က အကြံပြု ထားပါသည်။

နီပါးဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ခံရသည်ဟု သံသယရှိ လူနာများကို သီးသန့်ခွဲထားသည့် လူနာတစ်ယောက်ခန်းတွင် ပြုစောင့်ရှောက်သင့်ပါသည်။

နီပါးဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ခံရသည်ဟု သံသယ (သို့) အတည်ပြုထားသောလူနာများကို ပြုစောင့်ရှောက်ရာတွင် မျက်နှာအရွယ်အစားနှင့် အံဝင်ခွင်ကျကိုက်ညီသော ဆေးရုံသုံးနာခေါင်းစည်း၊ မျက်လုံးအကာ (အကာအကွယ်မျက်မှန် (သို့) မျက်နှာအကာ)၊ ရေစိုခံသည့် အကာအကွယ်ဝတ်စုံနှင့် လက်အိတ် စသည့် တစ်ကိုယ်ရည်သုံး အကာအကွယ်ပစ္စည်းများအပါအဝင် ထိတွေ့မှုမှတစ်ဆင့် နှင့် အမှုန်အမွှားများမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ခြင်းအား ကြိုတင်ကာကွယ်မှုနည်းလမ်းများ (contact and droplet precautions) ကို အသုံးပြုသင့်ပါသည်။



နီပါးဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ခံရသည်ဟု သံသယ (သို့) အတည်ပြုထားသော လူနာများကို အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှ အမှုန်အမွှားများ ထွက်ရှိနိုင်သည့် aerosol-generating procedure ပြုလုပ်မည်ဆိုပါက သီးသန့်ခွဲထားသည့် လူနာတစ်ယောက်ခန်း တွင် ပြုလုပ်ခြင်း၊ မျက်နှာအရွယ်အစားနှင့် အံဝင်ခွင်ကျ ကိုက်ညီသော အထူးပြုလုပ်ထားသော နာခေါင်းစည်း (a fit-tested filtering facepiece respirator) ကိုလည်း တပ်ဆင်ခြင်း အပါအဝင် လေမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ခြင်း အား ကြိုတင် ကာကွယ်ခြင်း နည်းလမ်းများ (airborne precautions) အား လိုက်နာ ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

မိသားစုဝင်များ၊ လူနာပြုစောင့်ရှောက်သူများအနေဖြင့် နီပါးဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ခံရသည်ဟု သံသယရှိ (သို့) အတည်ပြု လူနာများကို ပြုစောင့်ရှောက်မှုပေးမည်ဆိုပါက ကျန်းမာရေး ပြုစောင့်ရှောက်ပေးသူများနည်းတူ ရောဂါကာကွယ် ထိန်းချုပ်ရေးနည်းလမ်းများအား လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) သည် နီပါးဗိုင်းရပ်စ်နှင့် ပတ်သက်ပြီး ပေါ်ထွက်လာနိုင်သော အထောက်အထားများကို ဆက်လက် စောင့်ကြည့်လေ့လာနေပြီး နောက်ဆုံးရ သတင်းအချက်အလက်များ ထွက်ရှိပါက ထပ်မံ ဖြည့်စွက်ပေးသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။