ခြင်မှ တဆင့် ကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများ

ငှက်ဖျားရောဂါ၊ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ

အဖြစ်များသော ရောဂါလက္ခဏာများ

ငှက်ဖျားရောဂါဟု သံသယဖြစ်ပါက
၂၄ နာရီအတွင်း နီးစပ်ရာ
ကျန်းမာရေးဌာနတွင် သွေးဖောက်
စစ်ဆေးကုသမှုခံယူပါ။

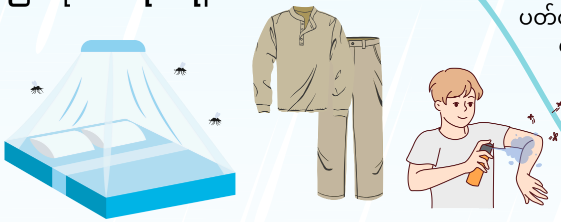
ကိုယ်ပူခြင်း
ချမ်းတုန်ဖျားခြင်း
ခေါင်းကိုက်ခြင်း
အစားပျက်ခြင်း
ကြွက်သားနှင့်အဆစ် နာကျင်ခြင်း
ဗိုက်အောင့်ခြင်း

ဘယ်လိုကာကွယ်ကြမလဲ

ခြင်မပေါက်ပွားစေရန်

ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းပါ၊ အိုးများကိုသေချာဖုံးအုပ်ထားပါ၊
ပိုးလောက်လန်းမပေါက်ပွားစေရန်ဆောင်ရွက်ပါ။

ခြင်ကိုက်မခံရစေရန်



ခြင်ထောင်ဖြင့်အိပ်ပါ
အင်္ကျီလက်ရှည် ဘောင်းဘီရှည် ဝတ်ဆင်ပါ
ခြင်ပြေးဆေး လိမ်းပါ

အိမ်တွင်းခြင်နှိမ်နင်းရန်

ခြင်ဆေးဖြန်းခြင်း၊ ခြင်ဆေးမှုတ်ခြင်းလုပ်ငန်းများတွင် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါ။

ပြင်းထန်သော ရောဂါလက္ခဏာများနှင့် လူနာအချိန်မီလွှဲပြောင်းပေးပို့ခြင်း

ပြင်းထန် သွေးလွန်တုပ်ကွေးလက္ခဏာများ
- ပြင်းထန်စွာ ဗိုက်အောင့်ခြင်း (သို့) ပျို့အန်ခြင်း
- နှာခေါင်း (သို့) သွားဖုံးမှသွေးထွက်ခြင်း ၊ သွေးအန်ခြင်း၊ ဝမ်းအမဲ သွားခြင်း
- မှိန်းခြင်း ၊ ဖြူဖတ်ဖြူရော်ခြင်း၊ အရေပြားများ အေးစက်ခြင်း ၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း

ပြင်းထန်သောငှက်ဖျားရောဂါသည်
- တက်ခြင်း၊
- စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်းနှင့်
- သတိလစ်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

ပြင်းထန်သော ရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားရပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်ဆုံးသွားရောက်ကုသမှု ခံယူသင့်ပါသည်။

World Health Organization
Myanmar

World Health Organization
Myanmar

မိုးတွင်းကာလမှာ ကျန်းကျန်းမာမာနေကြမယ်

- ရေ နှင့် အစားအစာ မသန့်ရှင်းမှုကြောင့် ကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများ
- အသက်ရှူလမ်းကြောင်း မှတဆင့် ကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများ
- ခြင် မှတဆင့် ကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများ

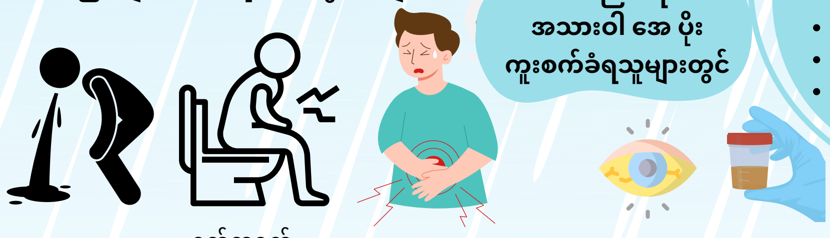
ကာကွယ်နည်း၊ ပြုစုကုသနည်း နှင့် အချိန်မီ လွှဲပြောင်းခြင်း

ရေ နှင့် အစားအစာ မသန့်ရှင်းမှုကြောင့် ကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများ

ကာလဝမ်း အပါအဝင် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော၊ တိုက်ဖွိုက်၊ အသည်းရောင် အသားဝါ အေ စသည့်ရောဂါများ..

အဖြစ်များသော ရောဂါလက္ခဏာများ

အသည်းရောင် အသားဝါ အေ ပိုး ကူးစက်ခံရသူများတွင်



အန်ခြင်း

ရှုတ်တရက် အရည်ဝမ်းလျှောခြင်း

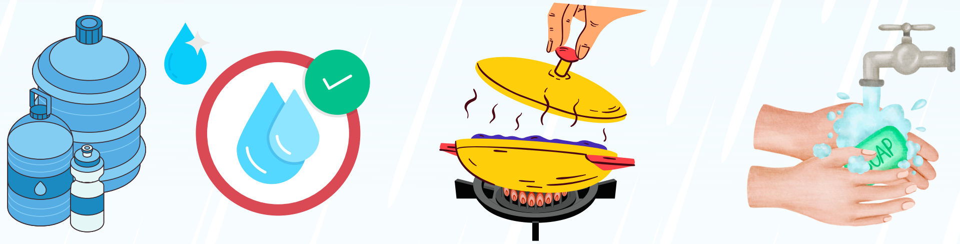
ဗိုက်အောင့်ခြင်း

အသား/မျက်လုံးဝါခြင်း၊ ဆီးအရောင်ရင့်ခြင်း

ပြင်းထန်သော ရောဂါလက္ခဏာများ

- အလွန်အမင်းအန်ခြင်း အရည်ဝမ်း ကြိမ်ဖန်များစွာ သွားခြင်း
- ရေမသောက်နိုင်ခြင်း
- မျက်တွင်းချိုင့်ဝင်ခြင်း
- မှိန်းနေခြင်း/သတိလစ်ခြင်း

ဘယ်လိုကာကွယ်ကြမလဲ



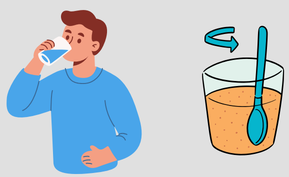
- သန့်ရှင်းသော ရေကိုသာသောက်ပါ။
- အစားအစာ ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ရာတွင် သန့်ရှင်းသောရေကိုသုံးပါ။

- အစားအစာများကို ကျက်အောင်ချက်ပါ၊ ယင်မနားအောင်ဖုံးအုပ်ထားပါ၊ ချက်ချင်းစားပါ။

- ဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် လက်ကို မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။

ပြုစုကုသပေးခြင်းနှင့် လူနာအချိန်မီလွှဲပြောင်းပေးပို့ခြင်း

- အရည်များများသောက်ကာ ရေဓာတ်ပြည့်ဝအောင်နေပါ။
- လိုအပ်ပါက ဓာတ်ဆားရည် သောက်ပါ။



ပြင်းထန်သော ရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားရပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်ဆုံးသွားရောက်ကုသမှုခံယူသင့်ပါသည်။

World Health Organization
Myanmar

အသက်ရှုလမ်းကြောင်း မှတဆင့် ကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများ

ကိုဗစ် ၊ ရာသီတုပ်ကွေးနှင့် အသက်ရှုလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ

COVID-19

အဖြစ်များသော ရောဂါလက္ခဏာများ

ဖျားခြင်း

နှာရည်ယိုခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊

ချောင်းဆိုးခြင်း

လည်ချောင်းနာခြင်း

ပြင်းထန်သော ရောဂါလက္ခဏာများ

- အသက်ရှုရခက်ခဲခြင်း
- စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း (သို့) သတိလစ်ခြင်း
- အဆက်မပြတ် ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း

ဘယ်လိုကာကွယ်ကြမလဲ

လူထူထပ်သော နေရာများ ရှောင်ပါ ။

နေမကောင်းဖြစ်ပါက နှာခေါင်းစည်းတပ်ပါ။

ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် လက်ကို မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။ (သို့) လက်သန့်ဆေးရည် သုံးပါ။

ချောင်းဆိုး၊နှာချေသည့်အခါ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို အုပ်ပါ။

အသုံးပြုပြီးသော တစ်ရှူးများကို စွန့်ပစ်ပြီး လက်ကို သန့်စင်ပါ။

ပြုစုကုသပေးခြင်းနှင့် လူနာအချိန်မီလွှဲပြောင်းပေးပို့ခြင်း

ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေခြင်းစသော လက္ခဏာများကို ကုသပါ။ အနားယူပါ၊ အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများစားပါ၊ ရေများများ သောက်ပါ။

ပြင်းထန်သော ရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားရပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်ဆုံးသွားရောက်ကုသမှု ခံယူသင့်ပါသည်။

World Health Organization
Myanmar