242. ဝက်တုပ်ကွေးရောဂါ (Swine Flu) အကြောင်း..

May 5, '09 5:15 AM
for everyone

ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများသို့ ပြန့်နှံ့နိုင်တဲ့ စိုးရိမ်ဖွယ်
ဝက်တုပ်ကွေးရောဂါ (Swine Flu) အကြောင်း သိရှိစေရန် ဖေါ်ပြအပ်ပါတယ်။

Swine Flu ဆိုတာ ဘာလဲ...။

Swine Flu ဟာ ဝက်တွေမှာဖြစ်တဲ့ Influenza ဗိုင်းရပ်စ်အမျိုးအစား A H1N1 virus အမျိုးအစားကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါ ဖြစ်ပါတယ်။ လူတွေအနေနဲ့ ဝက်တွေကနေ တိုက်ရိုက်ကူးစက်ဖို့ ခဲယဉ်းပေမယ့် ဒီရောဂါပိုးရထားတဲ့သူကနေတစ်ဆင့် အခြားသူတစ်ဦးကို ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။

Swine Flu ဖြစ်ရင် ဘယ်လို ရောဂါလက္ခဏာတွေ တွေ့မြင်ရနိုင်ပါသလဲ..။

Swine Flu ဖြစ်တဲ့သူမှာ အပူချိန်အဖျားတက်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ချမ်းတုန်းခြင်း၊ မောပန်းခြင်းတို့ ဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။

အချို့သောသူတွေမှာဝမ်းလျှောခြင်း၊ အန်ခြင်းတို့လည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

စိုးရိမ်ဖို့အနေနဲ့ကတော့ အဆုတ်ရောင်ခြင်းနဲ့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိတ်ဆို့ပြီး အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ပါတယ်။

Swine Flu ဟာ ကူးစက်ရောဂါ ဖြစ်ပါသလား...။

Swine Flu ဟာ လူတစ်ဦးကနေတစ်ဦးထံ ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။

အထူးသဖြင့် ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် နှာချေခြင်းမှ ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။ ထို့အပြင် Swine Flu ရောဂါရရှိထားသူ၏ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းနဲ့ တံထွေးများမှာ Swine Flu ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး တွယ်ကပ်နေနိုင်တာကြောင့် အဆိုပါနေရာများကို ထိတွေ့မိပါကလည်း ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။

Swine Flu ကို ဘယ်လိုကာကွယ်တားဆီးမလဲ...။

ကာကွယ်တားဆီးရန် ကြိုတင်ပြုလုပ်ထားသင့်သည်များမှာ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှ မဝင်ရောက်စေရန် နှာခေါင်းနဲ့ ပါးစပ်အား ကာကွယ်ထားပေးသော ပါးစပ်ဖုံး နှာခေါင်းအုပ်များအား ဝတ်ဆင်ထားသင့်ပါတယ်။

လက်အား တစ်ခုခုကိုင်တွယ်ပြီးပါက မကြာခဏ ဆပ်ပြာဖြင့် ဆေးကြောသန့်ရှင်းရပါမယ်။
ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေး အားကောင်းပြည့်စုံနေစေရန် ဂရုစိုက်ဖို့လိုပါတယ်။
အိပ်စက်အနားယူချိန် ပြည့်ပြည့်ဝဝရရန် လိုပါတယ်။

စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းမှုနဲ့ အားနည်းစေမှုများကို ရှောင်ရှားရန် လိုပါတယ်။

ရေ ဝဝလင်လင် သောက်သုံးရန်လိုပါတယ်။

အာဟာရပြည့်စုံသော အစားအသောက်များ စားသုံးရန် လိုအပ်ပါတယ်။

Swine Flu ရရှိထားသူ နေမကောင်းသူများအနေနဲ့ လိုက်နာသင့်တာတွေက ဘာပါလဲ..။

မိမိထံမှ Swine Flu ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး အခြားသူထံ မကူးစက်စေရန် ကာကွယ်မှု ပြုလုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။

မိမိချောင်းဆိုး နှာချေတဲ့အခါမှာ လက်ကိုင်ပုဝါသန့်သန့် (သို့) စက္ကူတစ်ရှူးများနဲ့ ကာကွယ်ပြီးမှ ချောင်းဆိုးသင့် နှာချေသင့်ပါတယ်။

မိမိရဲ့ မျက်စိ နှာခေါင်း ပါးစပ်တို့ ကို ရောဂါပိုးကပ်တွယ်နေနိုင်သော လက်ဖြင့် ကိုင်တွယ်ခြင်း မပြုလုပ်သင့်ပါဖူး။

မိမိရဲ့ လက်ကို မကြာခဏ ဆပ်ပြာဖြင့် ဆေးကြောသန့် စင်ရပါမယ်။

မိမိ ချောင်းဆိုး နှာခြေရာတွင် သုံးသော စွန့် ပစ်ပစ္စည်းများကို စနစ်တကျ သိမ်းဆည်းသင့်ပါတယ်။

မိမိ နေထိုင်မကောင်းပါက လူအများရှိသော နေရာများ ဖြစ်တဲ့ ဈေး၊ ကျောင်း အလုပ်တို့ ကို သွားရောက်ခြင်းမှ ရှောင်သင့်ပါတယ်။

ဒီ Swine Flu ဖြစ်သူများအနေနဲ့ ဘယ်လို အခြေအနေမျိုးမှာ ဆရာဝန်နှင့် အမြန်တွေ့ သင့်ပါသလဲ...။

Swine Flu ကြောင့် နေမကောင်းဖြစ်ပြီဆိုကတည်းက ဆရာဝန်များ၏ ကုသမှုကို ခံယူသင့်ပါတယ်။

အရေးပေါ်အနေနဲ့ အောက်ဖော်ပြပါ လက္ခဏာများကို တွေ့ ရှိရပါက လျင်မြန်စွာ ဆေးရုံဆေးခန်းများသို့ သွားသင့်ပါတယ်။

- အထူးသဖြင့် Swine flu ဖြစ်နေသူ ကလေးများအနေနဲ့ အသက်ရှူနှုန်း အလွန်ပြင်းထန်လာခြင်း၊ အသက်ရှူခက်ခဲခြင်း၊ အသားအရေ ပြာယောင်သမ်းလာခြင်း၊ ရေလုံးဝ မသောက်ခြင်း၊ အိပ်မောကျနေကာ နိုး၍လှုပ်၍ မရခြင်း၊ ချောင်းတအားဆိုးခြင်းနှင့် ကိုယ်ပူချိန်အဖျားကြီးခြင်း။

- Swine flu ဖြစ်နေသူ လူကြီးများအနေဖြင့် အသက်ရှူခက်ခဲခြင်း၊ အသက်ရှူရာတွင် နာကျင်ခြင်း၊ ရင်ဘတ်နှင့် ဝမ်းဗိုက်တွင် နာကျင်ခြင်း၊ ရုတ်တရက် မူးဝေခြင်း၊ အမြင်ဝေဝါးခြင်း၊ အဆက်မပြတ်အန်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါက ဆေးရုံဆေးခန်းသို့ အမြန်သွားရောက် ပြသသင့်ပါတယ်။

Swine Flu ကို ဝက်သားစားခြင်းနှင့် ဝက်မှ ထုတ်လုပ်သော အစားအသောက်များကြောင့် ကူးစက်နိုင်ပါသလဲ....။

ဝက်သားအပါအဝင် မည်သည့်အစားအသောက်ကမှ Swine flu မကူးစက်နိုင်ပါ။

သို့သော် Swine flu ဖြစ်နေသော ဝက်များအား ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်းကိုမူ ရှောင်ရှားရပါမည်။

Swine Flu ဖြစ်ရင် မည်သည့်ဆေးဝါးသုံးစွဲသင့်ပါသလဲ....။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု ကူးစက်ရောဂါပြန့်ပွားမှုထိန်းချုပ်ရေးဌာနမှ ကျွမ်းကျင်သူဆရာဝန်များကပြောတာကတော့ Tamiflu နဲ့ Relenza ဆေးများဟာ Swine Flu ကာကွယ်ကုသဖို့အတွက် အသုံးပြုနိုင်တယ်လို့ မှတ်ချက်ပေးပါတယ်။