



Influenza event in Myanmar

Update

As advised by Ministry of Health and Sports, Myanmar, as at 1 August 2017, among 213 severe acute respiratory infection cases, 62 were confirmed for seasonal influenza A (H1N1) pdm09. This includes 12 deaths. In this regard, WHO is actively collaborating with the national health authorities to provide all necessary, timely support regarding prevention, detection and response to influenza.

Furthermore, we would like to provide the following information regarding influenza -- including simple prevention measures which will be helpful.

General information about seasonal influenza

- Seasonal influenza is an acute viral infection that spreads easily from person to person.
- Seasonal influenza viruses circulate worldwide and can affect people in any age group.
- In temperate climates, seasonal epidemics occur mainly during winter while in tropical regions, influenza seasonality is less obvious and epidemics can occur throughout the year.
- Seasonal influenza is a serious public health problem that can cause severe illness and death in high risk populations.
- An influenza epidemic can take an economic toll through lost workforce productivity and strained health services.
- Influenza vaccination is an effective way to prevent disease.
- Antiviral drugs are available for treatment, though influenza viruses can develop resistance.

How do you prevent influenza from spreading?

- Influenza is a droplet infection, not airborne, and not highly pathogenic.
- Influenza can spread quickly between people when an infected person coughs or sneezes, dispersing droplets of the virus into the air.
- It can be also spread by hands contaminated by the virus.
- Therefore, frequent hand washing with soap and water as well as cleaning surface is much important in prevention.

People should cover their mouth and nose, ideally by coughing/sneezing into the sleeve of their shoulder/arm/elbow (see picture), or



if not with a tissue, then throw the tissue out and wash hands thoroughly and regularly.

Seasonal influenza vaccination

- Vaccination is one of the effective ways to prevent infection and severe outcomes caused by influenza viruses.
- Vaccination is especially important for people at higher risk of serious influenza complications, and for people who live with, or care for, high risk individuals. WHO recommends seasonal influenza vaccination for the following individuals:

High priority:

- o Pregnant women

Priority (in no particular order):

- o Children aged 6-59 months
- o Elderly
- o Individuals with specific chronic medical conditions
- o Health-care workers

Effectiveness of influenza vaccines

- The reported effectiveness of influenza vaccines varies substantially with different factors. For example, it varies with the match between the vaccine strains and prevailing influenza strains. Also, it varies with the severity of infection.

Full details are available at WHO website:

<http://www.who.int/wer/2012/wer8747/en/>

Is seasonal influenza linked to pandemic flu?

- Seasonal influenza outbreaks are caused by small changes in viruses that have already circulated, and to which many people have some immunity.
- A pandemic occurs when an influenza virus emerges that most people do not have immunity to -- because it is different from any previous strain in humans. This may enable a new strain to spread more easily between people.

- Seasonal influenza viruses may contribute to the emergence of a pandemic virus. Further, once a pandemic virus has been established -- as with the pandemic A (H1N1) in the year 2009 -- it can become a seasonal virus.

ရာသီတုပ်ကွေး Influenza A (H1N1) pdm09 ဖြစ်ပွားမှု အခြေအနေ

၂၀၁၇ ဇူလိုင်လ (၃၁) ရက် နေ့အထိ ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစား ဝန်ကြီးဌာနမှ ရရှိသော သတင်းအချက် အလက် များအရ လတ်တလော ပြင်းထန် အသက်ရှူ လမ်းကြောင်း ပိုးဝင်ရောဂါဖြင့် ဆေးရုံတက် ကုသ လူနာ (၂၁၃) ဦး အနက် ရာသီတုပ်ကွေး A (H1N1) pdm09 ပိုးရှိသူ (၆၂) ဦး တွေရှိပါသည်။ ၎င်းတို့အနက် (၁၂) ဦး သေဆုံး ခဲ့ပါသည်။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး အဖွဲ့မှလည်း တာဝန်ရှိသူများနှင့် တက်ကြွစွာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်လျက် ရှိပြီး၊ ရောဂါ ကာကွယ်ရေး၊ ရောဂါ ရှာဖွေရေးနှင့် ကုသရေးတို့အတွက် လိုအပ်သော ထောက်ပံ့မှု များကို အချိန်မီ ဆောင်ရွက် ပေးလျက်ရှိပါသည်။ ၎င်းအပြင် အောက်ဖော်ပြပါ လွယ်ကူရိုးရှင်းသော တုပ်ကွေး ရောဂါနှင့် ဆိုင်သော အကြောင်းအရာများကိုလည်း မျှဝေ လိုပါသည်။

ရာသီတုပ်ကွေးနှင့် ပါတ်သက်သော ယေဘုယျအချက် အလက်များ

- ရာသီတုပ်ကွေးသည် ဗိုင်းရပ်ရောဂါပိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားပြီး လူအချင်းချင်း အလွယ်တကူ ကူးစက် ပြန့်ပွားသည်။
- ရာသီတုပ်ကွေး ဗိုင်းရပ်ပိုးသည် တစ်ကမ္ဘာလုံးသို့ ရောက် ရှိနိုင်ပြီး မည်သည့်အသက်အရွယ် အုပ်စုတွင်မဆို ဖြစ်ပွား နိုင်ပါသည်။
- ရာသီတုပ်ကွေး ရောဂါသည် သမပိုင်းရာသီဥတု ရှိသော တိုင်းပြည်များတွင် ဆောင်းတွင်းကာလတွင်သာ ရောဂါ ပြန့်ပွားလေ့ရှိပြီး၊ အပူပိုင်းဒေသ တိုင်းပြည်များတွင်မူ တစ်နှစ်ပါတ်လုံး ဖြစ်လေ့ရှိသည်။
- ရာသီတုပ်ကွေးသည် ပြင်းထန်သော ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး ပြဿနာတစ်ရပ်ဖြစ်ပြီး ရောဂါဖြစ်လွယ်သော လူများတွင် အပြင်းအထန် နေမကောင်းဖြစ်ခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်းတို့ ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။
- ရာသီတုပ်ကွေး ဖြစ်ပွားမှုများပါက ထုတ်လုပ်မှု လုပ်အား များဆုံးရှုံးပြီး စီးပွားကျဆင်းလာနိုင်သည့်အပြင် ကျန်းမာ ရေးလုပ်ငန်းများ အတွက်လည်း ဝန်ထုတ်ဝန်ပိုး ဖြစ်စေ ပါသည်။
- ရာသီတုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေးသည် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို ထိရောက်စွာ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
- ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ ကုသရန်အတွက် ဆေးများ ရှိပါ သည်။ သို့ရာတွင် ဆေးယဉ်ပါးမှု များလည်း ဖြစ်ပေါ် လာနိုင်ပါသည်။

ရာသီတုပ်ကွေး မပျံ့ပွားအောင် ဘယ်လိုကာကွယ်ကြမလဲ

- ရာသီတုပ်ကွေး ရောဂါသည် အမှုန်အမွှား (Droplet) မှတစ်ဆင့် ကူးစက်သည်။ လေထဲတွင် ပျံ့နှံ့ နေသော အရာ (airborne) မှ ကူးစက်ခြင်း မဟုတ်သည့်အပြင်

- အလွန်ပြင်းထန်သော ရောဂါ (Highly Pathogenic) လည်း မဟုတ်ပါ။
- ရာသီတုပ်ကွေး ဖြစ်ပွားနေသူတစ်ဦး ချောင်းဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် နှာချေခြင်း ပြုလုပ်လိုက်သောအခါ ထွက်လာ သော အမှုန်အမွှား (Droplet) နှင့်အတူ ဗိုင်းရပ်ပိုးများ လေထဲသို့ ပျံ့နှံ့သွားပြီး အခြားသူ တစ်ယောက်သို့ လျင်မြန်စွာ ကူးစက်သွား နိုင်ပါသည်။
- ရောဂါပိုးကပ်ငြိနေသော လက်မှလည်း ပျံ့ပွား နိုင်ပါသည်။
- သို့ပါ၍ မကြာခဏ လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် ဆေးခြင်း၊ ရောဂါပိုး ကပ်တွယ် နေနိုင်သော မျက်နှာပြင်များကို သန့်ရှင်းစေခြင်း တို့သည် ရောဂါကာကွယ်ခြင်းတွင် များစွာ အရေးပါလှသည်။
- နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးလျှင် မိမိနှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို တစ်ရှူးစက္ကူဖြင့် ပိတ်ဆို့ပါ။ မရှိပါက မိမိလက်တွင် ဝတ်ထားသော အင်္ကျီစုံဖြင့် ပုံပါ အတိုင်း ပိတ်၍ ဆို့ပါ။ ထို့နောက် မိမိလက်ကို သေချာစွာ ဆေးကြောပါ။



ရာသီတုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံခြင်း

- ကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံခြင်းသည် ရာသီတုပ်ကွေး ဖြစ်ပွား မှုနှင့် သူ၏နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများကို ထိရောက်စွာ ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။
- တုပ်ကွေးရောဂါ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများ သက်ရောက် လွယ်သော လူများ၊ ၎င်းတို့နှင့် အတူ နေထိုင် သူများ၊ ၎င်းတို့ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ အတွက် ကာကွယ်ဆေး ထိုးခြင်းသည် လွန်စွာ အရေးပါသည်။
- ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့သည် ရာသီ တုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံခြင်းကို အောက်ပါ အတိုင်း အကြံပြု ပါသည်။

- ဦးစားပေးရန်
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ

- အခြား ဦးစားပေးရန်
- ၆ လမှ ၅ နှစ် အရွယ်ထိ ကလေးများ
 - သက်ကြီးရွယ်အိုများ
 - နာတာရှည်ရောဂါရှိသူများ
 - ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ

တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေး၏ ထိရောက်မှု အစီရင်ခံစာများအရ တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေးများ၏ ထိရောက်မှုသည် အကြောင်းအရာပေါ် မူတည်၍ ကွဲပြားခြားနားသည်။ ဥပမာ- ကာကွယ်ဆေးအတွက် အသုံးပြုသော ဗိုင်းရပ်ပိုး အမျိုးအစားနှင့် လက်ရှိ ဖြစ်ပွားနေသော တုပ်ကွေး ဗိုင်းရပ်ပိုး အမျိုးအစားတို့၏ အသွင်အပြင် တူညီမှု (Match) အပေါ် မူတည်၍ ထိရောက်မှု ကွာခြား နိုင်သည်။ ၎င်းအပြင် ရောဂါ ပြင်းထန်မှုအပေါ် မူတည်၍ ကာကွယ်ဆေး၏ ထိရောက်မှု ပြောင်းလဲနိုင်သည်။

ရာသီတုပ်ကွေးနှင့် ကပ်ရောဂါ တုပ်ကွေးတို့ ဆက်စပ်မှု ရှိပါသလား

- လူထုအတွင်း လှည့်လည်ပြီး ရောဂါဖြစ်ပွားနေသော ဗိုင်းရပ်ပိုး၏ ဝိဇ္ဇာအနည်းငယ် ပြောင်းလဲသွားသောအခါ၊

- လူအများတွင် ပြောင်းလဲသွားသော ဗိုင်းရပ်ပိုးအတွက် ခံနိုင်မှု မရှိ၍ ရာသီတုပ်ကွေး ကျယ်ပြန့်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။
- တုပ်ကွေး ဗိုင်းရပ်ပိုးသစ် တစ်မျိုးပေါ်ထွန်းလာပြီး၊ ၎င်းကို လူအများက ခုခံနိုင်စွမ်း မရှိသေးလျှင် ကမ္ဘာ့ ကပ်ရောဂါ ဖြစ်ပွားသည်။ ဗိုင်းရပ်ပိုးအစားသစ်သည် လူအများတွင် ခံနိုင်မှု (immunity) မရှိသေး၍ လူတစ်ဦးမှ တစ်ဦးသို့ ပိုမို လွယ်ကူစွာ ပျံ့နှံ့စေနိုင်သည်။
- ရာသီတုပ်ကွေး ဗိုင်းရပ်ပိုးသည် ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါ ဗိုင်းရပ် ဖြစ်ပေါ်လာရန် ဆောင်ကျဉ်းနိုင်သည်။ ကမ္ဘာ့ ကပ်ရောဂါ ဖြစ်လာခဲ့ပြီးသော် {ဥပမာ- ၂၀၀၉ ခုနှစ်တွင် ဖြစ်သော A (H1N1) ကဲ့သို့} ၎င်းသည် ရာသီတုပ်ကွေး ဗိုင်းရပ် ဖြစ်သွားသည်။

Signs and symptoms of seasonal influenza



Fever (38 ° C or higher)

Running nose, sneezing



Dry cough

Sore throat



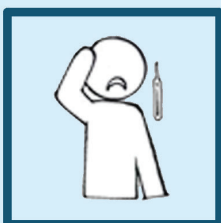
Headache

Body aches and pain, malaise



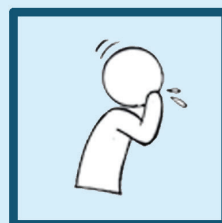
If you have such symptoms of seasonal influenza, seek advice from nearest health staff

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါလက္ခဏာများ



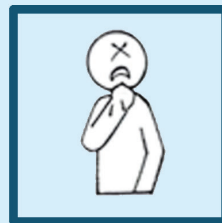
အဖျားရှိခြင်း (အပူချိန် ၃၈ °C နှင့်အထက်)

နှာရည်ယိုခြင်း၊ နှာချေခြင်း



ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း

လည်ချောင်းနာခြင်း



ခေါင်းကိုက်ခြင်း

ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း၊ နုံးခွေခြင်း



မိမိတွင် အထက်ပါရာသီတုပ်ကွေးရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားနေရသည်ဟု သံသယရှိပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများထံတွင် အကြံဉာဏ်တောင်းယူ၍ စောင့်ရှောက်မှု ခံယူပါ။