



တုပ်ကွေးကကွယ်ဆေးအကြောင်း

အယူအဆ လွဲ/မှား ချက် ၅ ချက်

အယူအဆ
လွဲ/မှားချက်
၁



တုပ်ကွေးရောဂါက မပြင်းထန်တဲ့အတွက်
ကကွယ်ဆေး မလိုပါဘူး။

မှား

အဘယ့်ကြောင့်နည်း

- တစ်နှစ်လျှင် ၆၅၀၀၀၀ မျှခန့် လူအရေကုန်ဆုံးရှုံးမှု ရှိပြီး တုပ်ကွေးရောဂါက ပြင်းထန်နေပါသည်။
- အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာဖြင့် သေဆုံးမှုကိုသာ ကိုယ်စားပြုသောကြောင့် တုပ်ကွေးရောဂါ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုသည် ထိုကိုးနှစ်ကန့်ထက် ပိုမိုပင် ဖြစ်ပါသည်။
- ကုန်ဆုံးသောသူများ၊ တုပ်ကွေးဖြစ်နိုင်သူများ ကိုယ်စားဆောင်ရွက် အားနည်းသူတွေမှာ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- လူအများစုသည် တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပြီး ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ်အတွင်း ဖြစ်လာသော ကုန်ဆုံးရှုံးမှု တစ်ခုမှာ
 - Sinus နှင့် အဆုတ်ရောင်ခြင်း
 - အဆုတ်ရောင်ခြင်း
 - နှလုံး (သို့မဟုတ်) ဦးနှောက်ရောင်ခြင်း
- အပါအဝင် မျောက်ဆက်သွယ်သောများ နှုတ်ခွာနိုင်ပါသည်။

အယူအဆ
လွဲ/မှားချက်
၂



တုပ်ကွေးကကွယ်ဆေးက တုပ်ကွေးရောဂါကို
ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

မှား

အဘယ့်ကြောင့်နည်း

- တုပ်ကွေးကကွယ်ဆေးတွင် တုပ်ကွေးဖြစ်စေနိုင်သော သက်ဆိုင်ရင်းဆိုင်ရာပါရှိသည်။
- ကိုယ်ခန္ဓာတိုက်ခိုက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အနည်းငယ်မျှဖြစ်နိုင်သော ရင်းဆိုင်ရာ ကာကွယ်ဆေးအား လူခန္ဓာကိုယ်ရပ်စဲအားနည်းမှု ပုံမှန်တုံ့ပြန်မှုပင် ဖြစ်သည်။ သေတုယူအားဖြင့် တစ်ရက် (သို့မဟုတ်) နှစ်ရက်သာ ကြာသည်။

အယူအဆ
လွဲ/မှားချက်
၃



တုပ်ကွေးကကွယ်ဆေးသည် ပြင်းထန်သော
ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

မှား

အဘယ့်ကြောင့်နည်း

- တုပ်ကွေးကကွယ်ဆေးသည် ဘေးကင်းစိတ်ချရပါသည်။
- ပြင်းထန်သော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများသည် အလွန်ရှားပါသည်။ လူဦးရေတစ်သန်းတွင် တစ်ဦးခန့်သာ ကြုံကြုံသော အားနည်းခြင်းနှင့် ဓာတ်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေသည့် Guillain-Barré Syndrome (GBS) ဖြစ်စေနိုင်သည်။

အယူအဆ
လွဲ/မှားချက်
၄



တုပ်ကွေးကကွယ်ဆေးထိုးပြီးသော်လည်း
တုပ်ကွေးဖြစ်နိုင်သေးတာကြောင့်
ကကွယ်ဆေးက အကျိုးသက်ရောက်မှုမရှိပါဘူး။

မှား

အဘယ့်ကြောင့်နည်း

- တုပ်ကွေးဖြစ်နိုင်ရင်းဆိုင်ရာ ဦးစီးချုပ်အများပြားသည် အချို့တိုင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ တုပ်ကွေးကကွယ်ဆေးသည် တုပ်ကွေးဖြစ်နိုင်ရင်းဆိုင်ရာ ဦးစီးချုပ်တစ်ခုတည်းအတွက်သာ ထုတ်တာမဟုတ်ကြောင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသော လူများတွင်လည်း အခြားချို့ကွဲမှုများကြောင့် တုပ်ကွေးဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- သို့သော် ဆေးထိုးထားသောကြောင့် တုပ်ကွေးရောဂါ ဖြစ်လာလျှင် ချောလျစ်ကကွယ်ဆေး ဖြစ်နိုင်မှုကို သက်သာစေမည်ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာ အနည်းဆုံးသောသူများအား ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဖြင့် တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွားမှုမှ ကာကွယ်ရန် အထူးအရေးကြီးသည်။

အယူအဆ
လွဲ/မှားချက်
၅



ကိုယ်ဝန်ရှိနေလို့ တုပ်ကွေးကကွယ်ဆေး
မထိုးသင့်ပါဘူး။

မှား

အဘယ့်ကြောင့်နည်း

- အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စီစဉ်များသည် နှစ်အားနည်း ပုံမှန်ထက်အားနည်းနေသောကြောင့် တုပ်ကွေးကကွယ်ဆေးထိုးထားသင့်သည်။
- တုပ်ကွေးကကွယ်ဆေးသည် တုပ်ကွေးဖြစ်နိုင်သော သက်ဆိုင်ရင်းဆိုင်ရာပါရှိသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စီစဉ်များအတွက် ဘေးကင်းပါသည်။

“တုပ်ကွေးနှင့်သက်ဆိုင်သော
ကျန်းမာရေးအကြံပြုချက်များ”

တုပ်ကွေးမဖြစ်အောင် ကာကွယ်နည်း ၅ နည်း

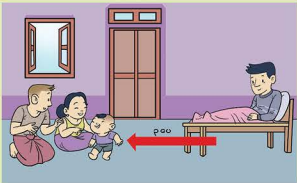
၁

ရာသီတုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးကို နှစ်စဉ်ထိုးပါ။
ကာကွယ်ဆေးထိုးထားခြင်းဖြင့်
တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်လာလျှင်ပင် ရောဂါလက္ခဏာ
ပြင်းထန်မှုကို သက်သာစေမည်ဖြစ်သည်။



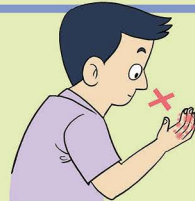
၂

ဖျားနာနေသူများအနားမှာ
မနေပါနဲ့။



၃

သင့်မျက်လုံး၊ နှာခေါင်း
သို့မဟုတ် ပါးစပ်ကို လက်နှင့် မထိမိပါစေနှင့်၊
ထိုနည်းနဲ့ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ပိုးမွှားတွေ
ဝင်ရောက်နိုင်ချေများပါတယ်။



၄

အိမ်တွင် နေမကောင်းဖြစ်နေသူရှိပါက
အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများနှင့် အထိအတွေ့များသော
မျက်နှာပြင်များ (ဥပမာ-စားပွဲ၊ မီးခလုတ်၊ တံခါးလက်ကိုင်)
စသည်တို့ကို သန့်ရှင်းပြီး ပိုးသတ်ပါ။



၅

လက်ကို ဆပ်ပြာ၊ ရေတို့ဖြင့်
သေချာစွာ ပုံမှန် ဆေးကြောပါ။



နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးလျှင်
မိမိနှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို မိမိ၏
တံတောင်ဆစ် (သို့) လက်မောင်းနှင့်
ပိတ်၍ဆိုးပါ။ သို့မဟုတ် တစ်ရှူး၊
စက္ကူဖြင့် မိမိနှာခေါင်းနှင့်
ပါးစပ်တို့ကို လုံအောင်ပိတ်၍
ဆိုးပါ။ ထို့နောက် အသုံး
ပြုပြီးသား တစ်ရှူး၊စက္ကူကို
သေချာစွာ စွန့်ပစ်ပါ။



လက်ကို ဆပ်ပြာ၊
ရေတို့ဖြင့် သေချာစွာ
ပုံမှန်ဆေးကြောပါ။

၁



၂



ရေများများ
သောက်ပြီး
အနားယူပါ။

၃



၄



ပဋိဇီဝဆေးများ
(ဘက်တီးရီးယားပိုးများကို ကုသသောဆေး)
မသောက်ပါနှင့်။ ၎င်းတို့သည် အအေးမိခြင်း သို့မဟုတ်
တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ်များကို ကုသနိုင်ခြင်းမရှိပါ။

သင်သည် ခုခံအားစနစ်အားနည်းသော
သူဖြစ်ပါက၊ Antiviral ဆေးများ
(တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို ကုသသောဆေး)
လိုအပ်ကောင်းလိုအပ်နိုင်သည်။
ထို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်
သူများနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။

တုပ်ကွေးဖြစ်လျှင် လုပ်သင့်တဲ့ အချက် ၅ ချက်