ရာသီအလိုက်ဖြစ်တတ်သည့် တုတ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်ဆေးနှင့် ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များ

လူအချင်းချင်းကူးစက်တတ်သော ရာသီဖျားတုတ်ကွေးရောဂါ (seasonal human influenza) အတွက် ကာကွယ်ဆေးတစ်မျိုးကို ကုလသမဂ္ဂဝန်ထမ်းများနှင့် ၎င်းတို့၏မိသားစုများအား နှစ်စဉ် ထိုးနှံပေးလျက်ရှိပါသည်။ ဤကာကွယ် ဆေးကို လူတိုင်း ထိုးနှံထားရန် တိုက်တွန်းလိုပါသည်။ အထူးသဖြင့် တုတ်ကွေးဖြစ်ပါက ပြင်းထန်သည့် နောက်ဆက်တွဲရောဂါ ဝေဒနာများ ခံစားရနိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိသူများအနေနှင့် ဤအခွင့်အရေးကို လက်မလွှတ်စေဘဲ ထိုးနှံထားကြရန် တိုက်တွန်း လိုပါသည်။

ယခုထိုးနှံပေးသောကာကွယ်ဆေးတွင် ရောဂါဖြစ်နိုင်စွမ်းမရှိအောင် နှိပ်ကွပ်ထားသည့် (inactivated) ဗိုင်းရပ်စ် အမျိုးအစား သုံးမျိုး ပါဝင်ပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးတွင်ပါဝင်သော ဗိုင်းရပ်စ်များနှင့် လူထုအတွင်း ကူးစက်ပျံ့နှံ့နေသော ဗိုင်းရပ်စ်များသည် အမျိုးချင်းနီးစပ်လေ ကာကွယ်ဆေး၏ အာနိသင် ပို၍ထက်မြက်လေ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုဗိုင်းရပ်စ်များ သည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အမျိုးချင်းမတူသည့်တိုင် ကာကွယ်ဆေးသည် လူအမြောက်အများကို အတော်အတန် အကာအကွယ် ပေးနိုင်စွမ်းရှိပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံပြီးနောက် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ပဋိပစ္စည်း (Antibody) များက အမျိုးချင်းမတူသော်လည်း နီးနွယ်နေသည့် ဗိုင်းရပ်စ်များကို အတော်အတန် အကာ အကွယ် ပေးနိုင်စွမ်းရှိသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

<u>တုတ်ကွေးဖြစ်ပါက အထူးအန္တရာယ်ရှိနိုင်သူများ</u> တွင် အောက်ပါပုဂ္ဂိုလ်များ ပါဝင်ပါသည်။

(1) နာတာရှည် နှလုံးရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ ခုခံအားကျဆင်းသောရောဂါများနှင့် metabolic diseases[*] ရှိသူ အသက် ၆–လ အထက် ကလေး လူကြီးအားလုံး၊

(2) သက်ကြီးရွယ်အိုများ (အသက် ၆၀–အထက်)၊

(3) ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး ဂေဟာများတွင် နေထိုင်သူများ၊

(4) အသက် ၆–လနှင့် ၂၃–လ ကြား ကလေးငယ်များ။

<u>တုတ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်ဆေး မထိုးသင့်သူများ</u>

- ကြက်ဥ၊ ကြက်မှရရှိသောပရိုတင်းနှင့် အခြားပဋိလုံ့ပစ္စည်း (active substances) များနှင့် ဓာတ်မတည့်သူများ၊
- ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံပြီးနောက် မတည့်ဟုယူဆဖွယ်ရာလက္ခဏာတစ်ခုခု ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ဖူးသူများ၊
- လွန်ခဲ့သည့် ရက်သတ္တ ၆–ပတ်အတွင်း Guillian-Barre Syndrome[†] ဖြစ်ခဲ့ဖူးသူများ၊
- ကိုယ်အပူချိန်တက်ပြီး အတော်အတန် သို့မဟုတ် အပြင်းအထန် ဖျားနေသူများ၊
- အသက် ၆–လအောက် ကလေးငယ်များ၊
- ကိုယ်ဝန်သက်တမ်း နုသေးသည့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ၊

<u>တုတ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံပြီးနောက် လိုက်နာသင့်သည့်အချက်များ</u>

ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး တစ်ရက်နှစ်ရက် ကြာသည့်အခါ အောက်ပါလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်ခံစားရနိုင်ပါသည်။

---

[*] Metabolic diseases: ဆီးချို သွေးချို ကဲ့သို့ ရောဂါများ ဖြစ်ပါသည်။

[†] Guillian-Barre Syndrome: လတ်တလော ပျော့ခွေ အကြောသေစေသည့် အာရုံကြော ရောဂါတစ်မျိုး

- ဆေးထိုးထားသည့်နေရာတွင် နီနေခြင်း၊ နာခြင်း၊ ရောင်ယမ်းခြင်း။
- ကိုယ်ပူခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အဆစ်အမြစ်များ ကိုက်ခဲခြင်း၊ (ထိုလက္ခဏာများဖြစ်လျှင် ပါရာစီတမော သောက် နိုင်ပါသည်)

အဆိုပါလက္ခဏာများသည် မပြင်းထန်ပါက အထူး ကုသရန်မလိုပါ။ အခြားလက္ခဏာနှင့် ဝေဒနာများ ခံစားရပါက ဆရာဝန်နှင့် ပြပါ။

<u>တုတ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်ရေး လုပ်ငန်းများ</u>

လက်ရှိကမ္ဘာ့နိုင်ငံအများအပြားတွင် ကူးစက်ပျံ့နှံ့နေသည့် တုတ်ကွေးရောဂါအပါအဝင် တုတ်ကွေးရောဂါအမျိုးမျိုး ကူးစက် ခံရနိုင်သည့် အန္တရာယ် လျော့နည်းစေရန် လူတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်နိုင်သည့် အထိရောက်ဆုံးနည်းတစ်ခုမှာ တစ်ကိုယ်ရည် သန့်ရှင်းမှု အလေ့အကျင့်ကောင်းများကို ကျင့်သုံးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အရေးကြီးသည့်အချက်များမှာ —

- နှာချေ ချောင်းဆိုးသည့်အခါ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို တစ်ရှူး (လက်ကိုင်ပုဝါ) နှင့် ဖုံးအုပ်ထားပါ။
- တစ်ရှူး (လက်ကိုင်ပုဝါ) မရှိလျှင် အင်္ကျီလက်နှင့် ဖုံးပါ။ မိမိလက်နှင့် မဖုံးပါနှင့်။ ထိုလက်နှင့် ပစ္စည်းတစ်ခုခုကို ထိမိ ကိုင်မိလျှင် ထိုပစ္စည်းတွင် ရောဂါပိုးများ ကပ်ငြိသွားပြီး ပစ္စည်းကို နောက်ထပ်ထိမိကိုင်မိသည့် အခြားလူများထံ ရောဂါ ပျံ့နှံ့သွားနိုင်ပါသည်။
- နှာရည်သုတ်ခြင်း၊ နှပ်ညှစ်ခြင်းပြုသည့်အခါ တစ်ရှူး (လက်ကိုင်ပုဝါ) သုံးပါ။ သုံးပြီးလျှင် ထိုတစ်ရှူး (လက်ကိုင်ပုဝါ) ကို စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။
- နှာချေ ချောင်းဆိုး ပြီးသည့်အခါတွင်လည်းကောင်း၊ တစ်ရှူး (လက်ကိုင်ပုဝါ) ကိုအသုံးပြုပြီးသည့်အခါတွင် လည်းကောင်း၊ အခြား လူတစ်ယောက်ယောက် ထိမိကိုင်မိထားသည်ဟု ယူဆရသည့်ပစ္စည်းတစ်ခုခုကို ထိမိ ကိုင်မိလျှင်လည်းကောင်း လက်ကို စင်ကြယ်စွာ ဆေးပါ။ ဆေးရုံသုံး နှာခေါင်းဖုံး (surgical mask) အသုံးပြုလျှင် သုံးပြီးပါက စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ။ ပြီးလျှင် လက်ကို စင်ကြယ်စွာဆေးပါ။
  - လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ဆေးပါ။ သို့မဟုတ် အယ်လ်ကိုဟောပါသည့် ပိုးသတ်ဆေးရည်သုံးပါ။
  - လက်ဆေးသည့်အခါ အနည်းဆုံးမိနစ်နှစ်ဆယ်ကြာပါစေ။ လက်၏အထက် အောက် ဘေး ဘယ် ညာ မျက်နှာပြင် အားလုံး သန့်စင်အောင် ဂရုစိုက်၍ ဆေးပါ။
- အရာရာကို သေတိနှင့်ထိ ပါ။ လိုအပ်မှထိပါ။ တံခါးလက်ကိုင်၊ လှေခါးလက်ရမ်းစသည့် လူအများ ထိမိကိုင်မိတတ်သည့် ပစ္စည်းများကို တတ်နိုင်သမျှ မကိုင်မိအောင် ရှောင်ပါ။
- လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း၊ နမ်းရှုတ်ခြင်း၊ ပွေ့ဖက်ခြင်းစသည့် လူလူချင်း ထိမိတတ်သည့် လူမှုဆက်ဆံရေး အပြုအမူများကို ရှောင်ပါ။
- လူအများစုဝေးနေသည့်နေရာတွင် နှာချေခြင်း ချောင်းဆိုခြင်းတို့ မပြုလုပ်ပါနှင့်။ တုတ်ကွေးဖြစ်ပါက အထူး အန္တရာယ် ရှိသူများဖြစ်သည့် ကလေးငယ်များ၊ နာတာရှည်ရောဂါ ရှိသူများ၊ ခုခံအားကျ ရောဂါရှိသူများအား သင့်တွင် နှာချေ ချောင်းဆိုး ဝေဒနာများ မရှိတော့သည့်အချိန်ထိ မထိတွေ့မိအောင် ရှောင်နေပါ။

ယခုနှစ် မေလ ပထမ နှင့် ဒုတိယပတ်အတွင်း အထူးလှုပ်ရှားမှုတစ်ရပ်အနေဖြင့် ကုလသမဂ္ဂဝန်ထမ်းများနှင့် ၎င်းတို့၏ မိသားစု ဝင်များအား ရာသီဖျား တုတ်ကွေး **(Seasonal flu)** အတွက် ကာကွယ်ဆေးကို တစ်ကြိမ် ထိုးပေးရန် စီစဉ်နေပါသည်။ ကာကွယ်ဆေး ထိုးခြင်းမထိုးခြင်းကို ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ မလုပ်မနေရ လိုက်နာရမည့်အချက် မဟုတ်ပါ။ သို့သော် ဝန်ထမ်းများနှင့် မိသားစုဝင်များအားလုံး ထိုးနှံထားပါရန် အလေးအနက် တိုက်တွန်းလိုပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်းကို အောက်ပါအစီအစဉ်အတိုင်း ဆေးအဖွဲ့များက ထိုးနှံပေးရန် စီစဉ်ထားပါသည်။

ထိုးနှံပေးမည့်ကာလ။ ၂၀၀၉ ခုနှစ် မေလ ၆–ရက်မှ ၁၅ ရက်ထိ

အချိန်။ နံနက် ၉ နာရီ မှ ညနေ ၅–နာရီ ထိ (နေ့လည် ၁၂ နာရီမှ ၁၂နာရီခွဲထိ နေ့လည်စာစားရန် ခေတ္တနားပါမည်)

နေရာ။ ပြုဒ် (ယူနီဆက်) ရုံး **(JPG Hall, 10th floor, Traders Hotel)**

UNAIDS ရုံး **(Conference Room, 12th floor, Traders Hotel)**

UN Dispensary (UNDP Office, 6 Natmauk Road)

ရက်စွဲ	**တာဝန်ထမ်းဆောင်နေသည့်ဌာန**	**အချိန်**	**ဆေးထိုးပေးမည့်နေရာ**
မေလ ၆–ရက် (ဗုဒ္ဓဟူး နေ့)	UNICEF	9:00 – 12:00 12:30 –17:00	UNICEF
မေလ ၇–ရက် (ကြာသပတေးနေ့)	UNICEF	9:00 – 12:00 12:30 –17:00	UNICEF
မေလ ၈–ရက် (သောကြာနေ့)	ILO/IOM/UNAIP/HABITAT/ UNODC/UNAIDS	9:00 – 12:00 12:30 –17:00	UNAIDS
မေလ ၁၁–ရက် (တနင်္လာ နေ့)	WHO/UNHCR	9:00 – 12:00 12:30 –17:00	UNAIDS
မေလ ၁၂–ရက် (အင်္ဂါ နေ့)	UNDP	9:00 – 12:00 12:30 –17:00	UN Dispensary
မေလ ၁၃–ရက် (ဗုဒ္ဓဟူး နေ့)	UNDP	9:00 – 12:00 12:30 –17:00	UN Dispensary
မေလ ၁၄–ရက် (ကြာသပတေးနေ့)	WFP/UNFPA	9:00 – 12:00 12:30 –17:00	UN Dispensary
မေလ ၁၅–ရက် (သောကြာနေ့)	UNRC/UNIC/UNDSS/UNOPS(3DF) /FAO/OCHA	9:00 – 12:00 12:30 –17:00	UN Dispensary
မည်သည့်ရက်မဆို	owfrSwf&ufwGif rxkd;vkduf&olrsm;	9:00 – 12:00 12:30 –17:00	UN Dispensary