တုပ်ကွေးကို အနုံးသတ်ကြစို့-

သင့်ရဲ့ တုပ်ကွေး အနုံးသတ်မှာပါ။ သင့်ကိုယ်သင်နှင့် သင်ချစ်ရတဲ့ သူတွေကိုကာကွယ်ပါ။

သင် တုပ်ကွေးမိပါက သင့်ကျန်းမာရေးကိုသာ ထိခိုက်တာ မဟုတ်ပါ။ ယူနိုက်တက် စတိတ်စ်တွင် နှစ်စဉ် ပျမ်းမျှ လူ ၃၆၀၀၀ သေဆုံးစေသော ကူးစက်ရောဂါကို သင့်မိသားစု၊ မိတ်ဆွေနှင့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များထံ သင်ကတဆင့်ကူးစက်စေနိုင်ပါတယ်။ ဤရောဂါကို ကာကွယ်ရန် နှစ်စဉ် ကာကွယ်ဆေးထိုးဖို့ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ သင်နှင့်သင့်မိသားစုအတွက် တုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်ဆေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး သင်၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် ပြောဆိုတိုင်ပင်ကြည့်ပါ။

VACCINES

YOUR BEST SHOT AT PREVENTION

သင့်မှာ မေးခွန်းရှိပါက ကျေးဇူးပြုပြီး
သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ သို့မဟုတ်
Iowa Department of Public Health ထံ

1-800-831-6293 နံပါတ်ကိုခေါ်ဆိုပါ

ကာကွယ်ဆေးနှင့်ရောဂါအကြောင်း
နောက်ထပ်အချက်အလက် သိလိုပါက ကျေးဇူးပြုပြီး

https://idph.iowa.gov/immtb/immunization
www.immunize.org • www.cdc.gov/vaccines
www.vaccine.chop.edu • www.aap.org ကိုဝင်ကြည့်ပါ

IDPH Iowa Department of Public Health | IOWA IMMUNIZATION PROGRAM

တုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်ဆေး

ကိုတိဒေချေးဆဲသကျအဘုဒိခံနိုရည်ရ ပြီသည်။

တုပ်ကွေးရောဂါဆိုတာ ဘာလဲ။

တုပ်ကွေးရောဂါသည် influenza ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများကြောင့်ဖြစ်သည့် ကူးစက်တတ်သော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါ ဖြစ်သည်။ တုပ်ကွေးသည် များသောအားဖြင့်ရုတ်တရက် ဖြစ်တတ်ပြီး ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ဖျားခြင်း၊ အာသီးယောင်ခြင်း၊ ကြွက်သား သို့မဟုတ် ကိုယ်ခန္ဓာ ကိုက်ခဲခြင်း၊ နှာစေးခြင်း သို့မဟုတ် နှာပိတ်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့်ထင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းတို့ကိုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ အချို့သူများတွင် အန်ခြင်းနှင့်ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်သည်၊ သို့သော် ၎င်းက လူကြီးများထက် ကလေးများတွင် ပိုဖြစ်များသည်။ တုပ်ကွေးသည် အအေးမိခြင်း သို့မဟုတ် အစာအိမ်ရောဂါ သို့မဟုတ် အူလမ်းကြောင်းရောဂါတို့နှင့်မတူပါ၊ အဆိုပါရောဂါများမှာ မတူညီသော ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများစွာ သို့မဟုတ် ဘက်တီးရီးယားပိုးများစွာကြောင့်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

တုပ်ကွေးမှာ အဖျားအနည်းငယ်မှ ပြင်းထန်စေနိုင်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံ သေဆုံးမှု ဖြစ်စေနိုင်သည်။ တုပ်ကွေးမိသော လူအများစုသည် ရက်အနည်းငယ်မှ နှစ်ပတ်မပြည့်မီအတွင်း နလန်ပြန်ထူလိမ့်မည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုကလေးသူငယ်နှင့်ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းမှု ရှိသော သူများကဲ့သို့သော လူအချို့သည် ပြင်းထန်သော တုပ်ကွေးနောက်ဆက်တွဲဝေဒနာများ ခံစားရဖို့အန္တရာယ်များသည်။ တုပ်ကွေးကိုကာကွယ်ဖို့အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ နှစ်စဉ် ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် ဖြစ်သည်။

တုပ်ကွေးရောဂါ ဘယ်လိုပြန့်ပွားပါသလဲ။

ကူးစက်ခံရသော လူတစ်ဦးက ချောင်းဆိုးသောအခါ သို့မဟုတ် နှာချေသောအခါ နှာရည်များသည် အခြားသူများထံ ပြန့်သွားပြီး တုပ်ကွေးရောဂါကိုပြန့်စေနိုင်ပါသည်။ ကြုံတောင့်ကြုံခဲ လူတစ်ဦးက တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရှိသော မျက်နှာပြင် သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထုတစ်ခုကိုထိကိုင်ပြီးနောက် သူတို့ပါးစပ်၊ မျက်လုံး သို့မဟုတ် နှာခေါင်းကိုထိခြင်းဖြင့်လည်း တုပ်ကွေးမိနိုင်သည်။

သင်ဖျားနေကြောင်း မသိခင် သို့မဟုတ် သင်ဖျားနေစဉ် အခြားလူတစ်ဦးဦးထံ တုပ်ကွေးရောဂါကိုကူးစက်စေနိုင်ပါတယ်။ ကျန်းမာသန်စွမ်းသော လူကြီးအများစုသည် ရောဂါလက္ခဏာများ မဖြစ်ပေါ်ခင် တစ်ရက်ကစပြီး ဖျားပြီး ခုနစ်ရက်အထိ အခြားသူများကိုကူးစက်စေနိုင်ပါတယ်။ အချို့သူများ အထူးသဖြင့်ကလေးသူငယ်များနှင့် ကိုယ်ခံအားနည်းသောသူများသည် အခြားသူများကိုပိုပြီး အချိန်ကြာကြာ ရောဂါကူးစက်စေနိုင်စွမ်း ရှိပါသည်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်နှင့်ကိုယ့်မိသားစုကို ဘယ်လိုကာကွယ်နိုင်ပါသလဲ။

နှစ်စဉ် တုပ်ကွေးရောဂါကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းက တုပ်ကွေးရောဂါနှင့်နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများကို ကာကွယ်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း ဖြစ်သည်။ တုပ်ကွေးရောဂါပိုးဗိုင်းရပ်စ် အမျိုးအစားသည် နှစ်စဉ် ပြောင်းလဲနိုင်သောကြောင့် နှစ်စဉ်ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းကိုအကြံပြုထားပါသည်၊ ထို့အပြင် လက်ရှိဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအမျိုးအစားများနှင့်ကိုက်ညီစေရန် ကာကွယ်ဆေးကိုပြောင်းလဲထားသည်။

သင့်ကိုယ်သင်နှင့်သင့်မိသားစုကိုကာကွယ်ဖို့နောက်ထပ် သင်လုပ်နိုင်တဲ့အရာတွေ ရှိပါတယ် -

- ဆပ်ပြာနှင့်ရေကိုသုံးပြီး သင့်လက်ကိုဆေးပါ။ ဆပ်ပြာနှင့်ရေကို မရနိုင်ပါက အရက်ပြန်ပါဝင်သော လက်ဆေးကြော အရည်ကို သုံးပါ။
- ချောင်းဆိုး သို့မဟုတ် နှာချေတဲ့အခါ သင့်အင်္ကျီလက်အစနှင့်ဖုံးပါ။ သင် တစ်သျှူး သုံးပါက တစ်ခါသုံးပြီးတိုင်း လွှင့်ပစ်ပါ။
- သင် ဖျားနေသောအခါ အလုပ် သို့မဟုတ် ကျောင်းမှ နားပြီး အိမ်မှာ နေပါ။

ကျွန်တော်/ကျွန်မ ဘယ်အချိန် ကာကွယ်ဆေးထိုးသင့်သလဲ။

နှစ်စဉ်တုပ်ကွေးရောဂါကာကွယ်ဆေးကို စက်တင်ဘာလတွင် သို့မဟုတ် ကာကွယ်ဆေးရသည်နှင့်တပြိုင်နက် စထိုးသင့်ပါတယ်၊ နောက်ပြီး တုပ်ကွေးရာသီတလျှောက် ဆက်လက်ထိုးထားသင့်ပါတယ်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးဖို့ ဘယ်တော့မှ နောက်မကျပါဘူး။ တုပ်ကွေးရာသီမှာ အောက်တိုဘာလတွင် အစောဆုံးစတင်နိုင်ပြီး ဇန်နဝါရီ၊ ဖေဖော်ဝါရီ သို့မဟုတ် အနှောင်းဆုံးတွင် ယေဘုယျအားဖြင့်အမြင့်ဆုံး ဖြစ်သည်။

တုပ်ကွေးရောဂါကာကွယ်ဆေးသည် တုပ်ကွေးရောဂါ ဖြစ်စေနိုင်ပါသလား။

တုပ်ကွေးရောဂါကာကွယ်ဆေးသည် တုပ်ကွေးရောဂါ မဖြစ်စေနိုင်ပါ။ တုပ်ကွေးနှင့်ကိုက်ညီသော ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိခြင်းက သင့်မှာ တုပ်ကွေးရောဂါရှိသည်ဟု အမြဲတမ်း မဆိုလိုပါ။ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းနှင့်အဆုတ်များကိုထိခိုက်စေသည့်တုပ်ကွေးနှင့်တူသော ရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်စေသည့်အခြားရောဂါများ ရှိသည်။

ဘယ်သူ့ကိုကာကွယ်ဆေးထိုးသင့်သလဲ။

အသက်ခြောက်လနှင့်အထက် လူတိုင်း နှစ်စဉ် တုပ်ကွေးရောဂါကာကွယ်ဆေး ထိုးသင့်သည်။ တုပ်ကွေးရောဂါကာကွယ်ဆေး ထိုးခြင်းဖြင့်သင်သည် သင့်ကိုယ်သင်နှင့်သင့်အနီးအနား လူများကိုကာကွယ်ပေးနေပါတယ်။ တုပ်ကွေးရာသီရောက်တိုင်း လူတိုင်း တုပ်ကွေးရောဂါကာကွယ်ဆေး ထိုးသင့်သော်လည်း အချို့သူတွေ ကာကွယ်ဆေးထိုးထားဖို့အထူးသဖြင့် အရေးကြီးပါတယ်၊ သူတို့က ပြင်းထန်တဲ့တုပ်ကွေးနှင့်ဆိုင်သည့် နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ ရှိဖို့အန္တရာယ်များတာကြောင့်ဒါမှမဟုတ် တုပ်ကွေးနှင့်ဆိုင်သည့်နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးရှိဖို့အန္တရာယ်များတဲ့ လူတွေကိုစော်ရှောက်ပေးရတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများအနေဖြင့်သူတို့ကိုယ်သူတို့အပြင် သူတို့ရဲ့ လူနာတွေကိုကာကွယ်ဖို့နှစ်စဉ် တုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်ဆေးထိုးဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

တုပ်ကွေး၏ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးအန္တရာယ် မြင့်မားသော သူများ

(ကျန်းမာတဲ့သူများပင်) လူတိုင်း တုပ်ကွေးမိနိုင်ပါတယ်။ တုပ်ကွေး၏ ပြင်းထန်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများသည် အသက်အရွယ်မရွေး ဖြစ်နိုင်ပါသည်၊ သို့သော် အချို့သူများတွင် ပြင်းထန်သော တုပ်ကွေးနှင့်ဆိုင်သည့်နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးအန္တရာယ် မြင့်မားပါတယ်။ အသက် ၆၅ နှင့်အထက်သူများ၊ (ပန်းနာရင်ကျပ်၊ ဆီးချို သို့မဟုတ် နှလုံးရောဂါတို့ကဲ့သို့) နာတာရှည် ကျန်းမာရေးအခြေအနေ တချို့ ရှိသော အသက်အရွယ်မရွေး လူတိုင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးနှင့်ကလေးသူငယ်များ ပါဝင်ပါသည်။