

မင်္ဂလာပါ - ကျွန်တော်ကတော့ လူသားချင်းစာနာထောက်ပံ့မှုဆိုင်ရာ အကူအညီပေးရေး အဖွဲ့မှာ တာဝန်ထမ်းဆောင်နေသူဖြစ်ပါတယ် မိုးရာသီကာလအတွင်း အဖြစ်များသည့် ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ အကြောင်းကို မြန်မာနိုင်ငံကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနက ထုတ်ပြန်ထားတဲ့အချက်တွေကို ပြောပြသွားမှာဖြစ်ပါတယ် -

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါသည် တုပ်ကွေးရောဂါဗိုင်းရပ်စ်ဗိုင်းကြောင့်ဖြစ်ပွားပြီး အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ၏လက္ခဏာများမှာ- ဖျားခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကို ပြောပြပေးပါမယ်

- နှာချေတိုင်း၊ ချောင်းဆိုးတိုင်း ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို လုံအောင်အုပ်ပါ။
- နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးပြီးချိန်နှင့် ရောဂါလက္ခဏာရှိသူများအား ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ပြီးချိန်တိုင်း လက်ကို ရေနှင့်ဆပ်ပြာအသုံးပြု၍ စက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင် စနစ်တကျဆေးကြောပါ (သို့မဟုတ်) အယ်ကိုဟောလ်အနည်းဆုံး (၆၀%) ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။
- လုံလောက်စွာအနားယူပြီး အာဟာရပြည့်ဝသည့်အစားအစာများစားသုံးပါ။ အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ပါ။
- ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါကို ပြင်းထန်စွာခံစားရနိုင်သည့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ၊ ကလေးသူငယ်များ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ နာတာရှည်ရောဂါအခံရှိသူများနှင့် ရောဂါကူးစက်မှုခံရနိုင်ခြေ များပြားသည့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် နှစ်စဉ် ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံမှုကို ခံယူပါ။
- ယခုအချိန်ကာလသည် ကိုဗစ်-၁၉ ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါ ဖြစ်ပွားချိန်လည်းဖြစ်၍ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများဖြစ်သည့် အိမ်အပြင်ထွက်ပါက ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း၊ စနစ်တကျ တပ်ဆင်ခြင်း၊ လက်ကို စနစ်တကျဆေးခြင်း၊ အခြားသူများနှင့် (၆)ပေအကွာ ခပ်ခွာခွာနေထိုင်ခြင်း၊ လူစုလူဝေးရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ အလုပ်ပိတ်အခန်းများ/ လေဝင်လေထွက် မကောင်းသည့်အခန်းများအား ရှောင်ကြဉ်ခြင်းတို့သည် ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါကိုလည်း ထိရောက်စွာကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါလက္ခဏာများဖြစ်ပွားပါက နီးစပ်ရာဆေးရုံ၊ဆေးခန်းများနှင့် ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် စောစီးစွာကုသမှုခံယူပါ။

အားလုံး ကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်