World Health Organization

Myanmar

“ငှက်ဖျားရောဂါ ကာကွယ်ပါ”

ငှက်ဖျားရောဂါ လက္ခဏာများမှာ

- ချမ်းတုန်၍ အဖျားကြီးခြင်း၊ ချွေးထွက်ခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း
- ဝမ်းဗိုက်မအီမသာ ဖြစ်ခြင်း
- ကြွက်သားနှင့်အဆစ်များ ကိုက်ခြင်း
- အစားအသောက်ပျက်ခြင်း
- အော့အန်ခြင်း
- ဂဏှာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း

ငှက်ဖျားရောဂါကာကွယ်ရန် ဘာတွေလုပ်သင့်သလဲ?

- **ရယူပါ** – ငှက်ဖျားရောဂါ ကာကွယ်ခြင်းနည်းလမ်းများ၊ ရောဂါအတည်ပြုရန် သွေးဖေါက်စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ဆေးဝါးကုသခြင်းတို့ကို နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း/စေတနာ့ဝန်ထမ်းငှက်ဖျားလုပ်သားများထံမှ ရယူပါ။
- **ကာကွယ်ပါ** – ခြင်ကိုက်မခံရအောင် ကာကွယ်ပါ။
  - တာရှည်ခံ ဆေးစိမ်ခြင်ထောင် (သို့) ရိုးရိုးခြင်ထောင်ဖြင့် အမြဲအိပ်ပါ။
  - တံခါးများနှင့် ပြတင်းပေါက်များကို ခြင်လုံဇကာများ တပ်ဆင်ပါ။ ညအခါတွင် လုံခြုံစွာ ပိတ်ထားပါ။
  - ခြင်မကိုက်သည့်လိမ်းဆေးများ (mosquito repellent) လိမ်းပါ။
  - သက်သာချောင်ချိသော အင်္ကျီလက်ရှည်၊ ဘောင်းဘီရှည်တို့ကို ဝတ်ဆင်ပါ။
  - ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ရေမဝပ်အောင်၊ ရေစီးရေလာကောင်းအောင် ဆောင်ရွက်ပါ။
- **မြှင့်တင်ပါ** – ခြင်ကိုက်မခံရအောင် ကာကွယ်ရန်နှင့် ငှက်ဖျားရောဂါဖြစ်ပွားလာပါက မှန်ကန်သော ကုထုံးဖြင့် ပြုစု ကုသမှုခံယူရန် ပြည်သူလူထုအား အသိပညာ မြှင့်တင်ပါ။