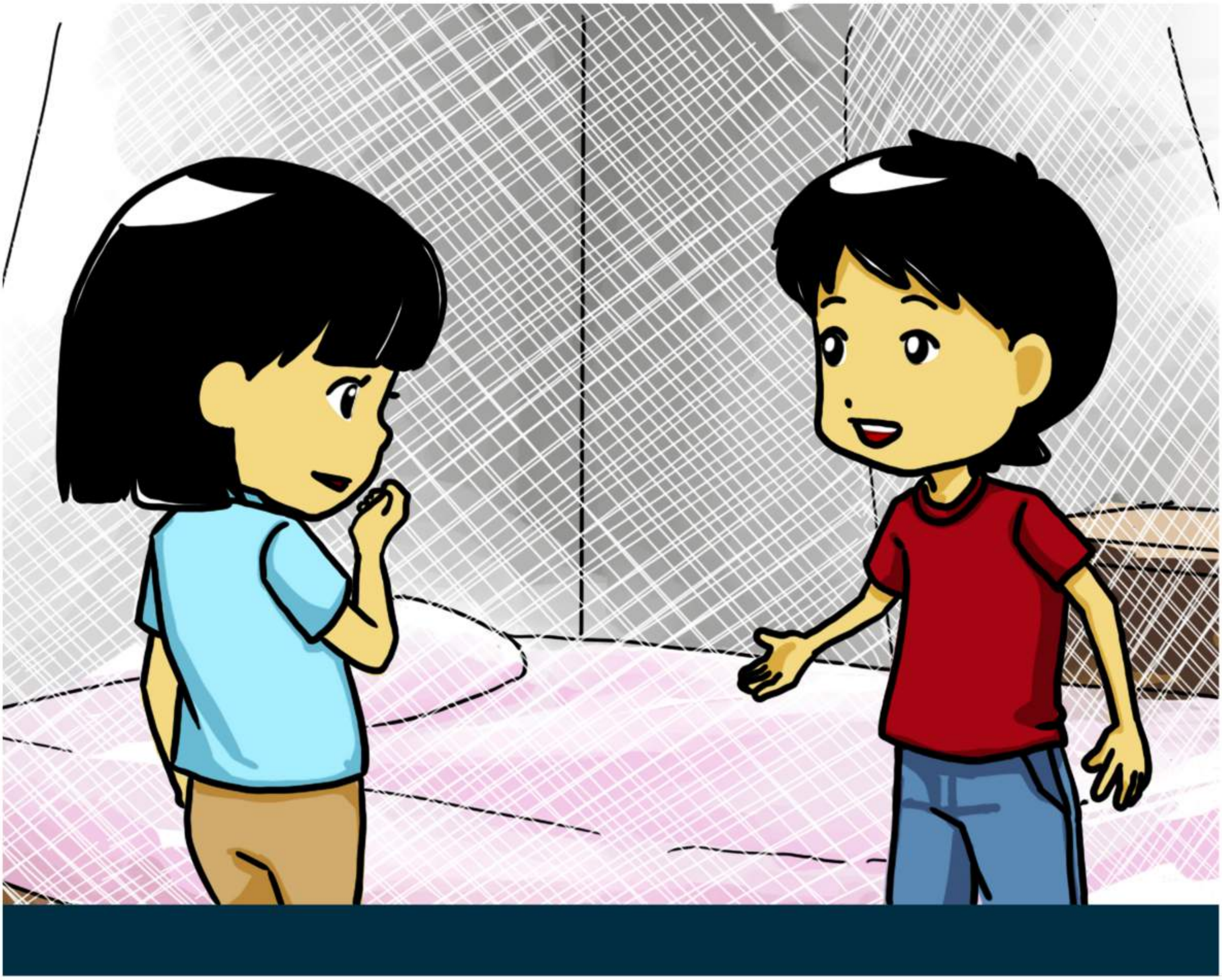


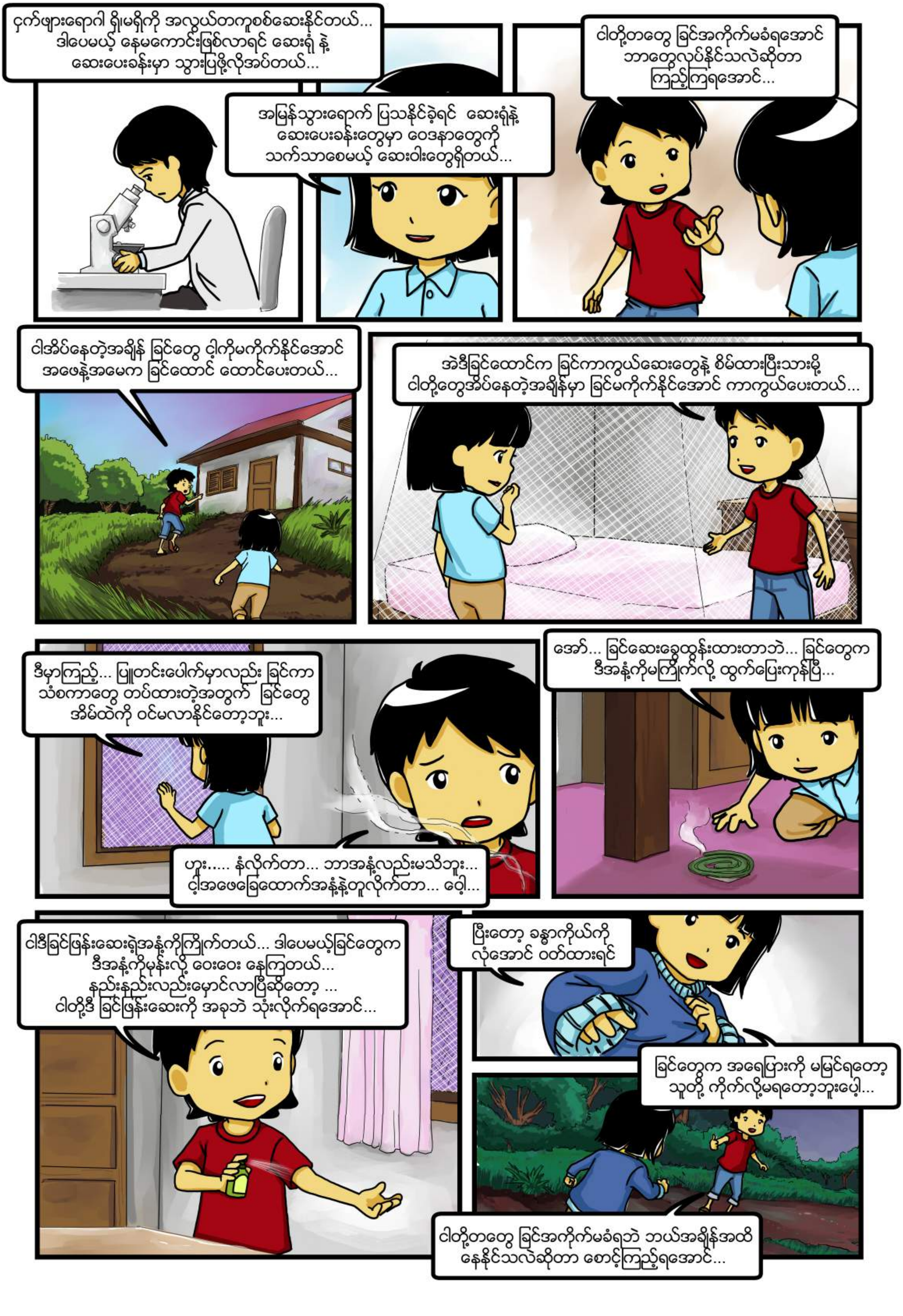
ရပ်ရွာလူထုကိုကာကွယ်ပေးခြင်း
ငှက်ဖျားရောဂါ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး

ဘေးအန္တရာယ်များနှင့် စိန်ခေါ်မှုများကို ကြံ့ကြံ့ခံ ရင်ဆိုင်နိုင်မည့် အရှေ့တောင်အာရှဆီသို့

Myanmar Red Cross Society

International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies
Saving lives, changing minds.

တွမ် နင်ဘာတွေကြည့်နေတာလဲ...
ဒီမှာ... အဲဒီ တွန့်လိမ်တွန့်လိမ်နဲ့ အကောင်လေးတွေက ဟောဒီ ရေထဲမှာရှိတဲ့ ဥတွေကနေ ပေါက်လာတာ...
အဲဒီအကောင်လေးတွေက မကြာခင် ခြင် ဖြစ်လာတော့မယ့် ပိုးလောက်လမ်းလေးတွေလေ...
ခြင် ဖြစ်လာပြီး နင့်ကိုကိုက်ရင် ငှက်ဖျားရောဂါ ကူးစက်နိုင်တယ်...
ခြင်တွေက ရေထဲကလာတယ်ဆိုတော့....
အိမ်အနီးတဝိုက်မှာ အနံ့ဆိုးတဲ့ ရေဆိုးရေညစ်တွေ မဝပ်နိုင်အောင် လုပ်ဖို့လိုတယ်...
ငှက်ဖျားရောဂါ ကူးစက်ခံရရင် ဘာတွေ ဖြစ်မလဲ နင်သိလား....
နောက်ပြီး ဒီရောဂါက ဘယ်သူ့ကိုမဆို ကူးစက်နိုင်တယ် လေ...
ငါသိထားသလောက်ကတော့ ကိုယ်တွေပူပြီး အဖျားတက်လာမယ်... ပြီးတော့...
ခေါင်းကိုက်လာမယ်...
အဆစ်တွေ နာကျင်ကိုက်ခဲလာမယ်...
ပျို့အန်တာတွေ ဖြစ်လာမယ်...
အစားအသောက် ပျက်လာမယ်...
အဖျားတက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ် တုန်ခါခြင်းတွေ ဖြစ်လာနိုင်တယ်...


ငှက်ဖျားရောဂါ ရှိ၊မရှိကို အလွယ်တကူစစ်ဆေးနိုင်တယ်... ဒါပေမယ့် နေမကောင်းဖြစ်လာရင် ဆေးရုံ နဲ့ ဆေးပေးခန်းမှာ သွားပြဖို့လိုအပ်တယ်...
အမြန်သွားရောက် ပြသနိုင်ခဲ့ရင် ဆေးရုံနဲ့ ဆေးပေးခန်းတွေမှာ ဝေဒနာတွေကို သက်သာစေမယ့် ဆေးဝါးတွေရှိတယ်...
ငါတို့တတွေ ခြင်အကိုက်မခံရအောင် ဘာတွေလုပ်နိုင်သလဲဆိုတာ ကြည့်ကြရအောင်...
ငါအိပ်နေတဲ့အချိန် ခြင်တွေ ငါ့ကိုမကိုက်နိုင်အောင် အဖေနဲ့အမေက ခြင်ထောင် ထောင်ပေးတယ်...
အဲဒီခြင်ထောင်က ခြင်ကာကွယ်ဆေးတွေနဲ့ စိမ်ထားပြီးသားမို့ ငါတို့တွေအိပ်နေတဲ့အချိန်မှာ ခြင်မကိုက်နိုင်အောင် ကာကွယ်ပေးတယ်...
ဒီမှာကြည့်... ပြူတင်းပေါက်မှာလည်း ခြင်ကာ သံစကာတွေ တပ်ထားတဲ့အတွက် ခြင်တွေ အိမ်ထဲကို ဝင်မလာနိုင်တော့ဘူး...
ဟူး..... နံလိုက်တာ... ဘာအနံ့လည်းမသိဘူး... ငါ့အဖေခြေထောက်အနံ့နဲ့တူလိုက်တာ... ဝေါ့...
အော်... ခြင်ဆေးခွေထွန်းထားတာဘဲ... ခြင်တွေက ဒီအနံ့ကိုမကြိုက်လို့ ထွက်ပြေးကုန်ပြီ...
ငါဒီခြင်ဖြန်းဆေးရဲ့အနံ့ကိုကြိုက်တယ်... ဒါပေမယ့်ခြင်တွေက ဒီအနံ့ကိုမုန်းလို့ ဝေးဝေး နေကြတယ်... နည်းနည်းလည်းမှောင်လာပြီဆိုတော့ ... ငါတို့ဒီ ခြင်ဖြန်းဆေးကို အခုဘဲ သုံးလိုက်ရအောင်...
ပြီးတော့ ခန္ဓာကိုယ်ကို လုံအောင် ဝတ်ထားရင်
ခြင်တွေက အရေပြားကို မမြင်ရတော့ သူတို့ ကိုက်လို့မရတော့ဘူးပေါ့...
ငါတို့တတွေ ခြင်အကိုက်မခံရဘဲ ဘယ်အချိန်အထိ နေနိုင်သလဲဆိုတာ စောင့်ကြည့်ရအောင်...

အောက်ဖော်ပြပါ အကြောင်းအရာများသည် ငှက်ဖျားရောဂါနှင့်ပက်သက်သည့် သိကောင်းစရာ အချက်လက်များဖြစ်သည်။ ထိုအချက်အလက်များကို သေချာစွာလေ့လာမှတ်သားထားပါက သင်နှင့် သင့်မိသားစု ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေးအတွက် များစွာ အထောက်အကူဖြစ်စေမည်။

- ငှက်ဖျားရောဂါသည် ရောဂါသယ်ဆောင်လာသည့် ခြင်များမှတဆင့် ကူးစက်ပျံ့နှံ့သော ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်သည်။
- လူတိုင်း ငှက်ဖျားရောဂါကူးစက်ခံရနိုင်သည်။ အသက်ငါးနှစ်အောက် ကလေးငယ်များ နှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် ငှက်ဖျားရောဂါကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်သည့် အန္တရာယ် ပိုများသည်။
- ငှက်ဖျားရောဂါကူးစက်ခံရပါက ကိုယ်ပူပြီးအဖျားတက်ခြင်း အများဆုံးဖြစ်လေ့ရှိပြီး အခြား ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သောသော ရောဂါ လက္ခဏာများမှာ
  - ခေါင်းကိုက်ခြင်း
  - အဆစ်မြစ်များကိုက်ခဲခြင်း
  - အလွန်အမင်းပျို့အန်ခြင်း
  - အစားအသောက်ပျက်ခြင်း
  - အဖျားတက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ် တုန်ခါခြင်းတို့ ဖြစ်ကြသည်။
- ငှက်ဖျားရောဂါကို စောလျှင်စွာ ကုသခြင်းဖြင့် အသက်ဆုံးရှုံးခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်သည်။ ကိုယ်ပူပြီး ဖျားနာနေပါက ၂၄ နာရီအတွင်း ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများထံမှ ဆေးဝါးကုသမှု ခံယူရန်လိုအပ်သည်။ ငှက်ဖျားရောဂါ ကုသမှု ခံယူသူများသည် ဆေးဝါးများကို ဆေးပတ်ပြည့်သည် အထိ သုံးစွဲရန်လိုအပ်သည်။
- အိပ်စက်ချိန်တွင် ဆေးစိမ်ထားသည့် ခြင်ထောင်ကိုအသုံးပြုခြင်းဖြင့် ငှက်ဖျားပိုးသယ်ဆောင်လာသည့် ခြင်ကိုက်ခံရနိုင်ချေ ပိုမိုနည်းပါး စေပါသည်။
- အောက်ပါနည်းလမ်းများဖြင့်လည်း ခြင်ကိုက်ခံရခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်သည်။
  -ပြူတင်းပေါက်များ နှင့် တံခါးများတွင် ခြင်ကာသံစကာများ တပ်ဆင်ခြင်း
  -အကျီလက်ရှည် နှင့် ဘောင်းဘီရှည်များ ဝတ်ဆင်ခြင်း
  -ခြင်ဆေးခွေထွန်းခြင်း
  -ခြင်နိုင်လိမ်းဆေးများအသုံးပြုခြင်း
- မိမိ၏ အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်ကို သန့်ရှင်းစွာထားရှိခြင်း နှင့် ရေမဝပ်စေရန် ဂရုတစိုက် ရှင်းလင်းခြင်း

ငှက်ဖျားရောဂါအကြောင်း ပိုမိုသိရှိလိုပါက www.ifrc.org/malaria တွင် ဝင် ရောက်ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

International Federation of
Red Cross and Red Crescent Societies
South-East Asia regional delegation

Community Safety and Resilience Unit
Ocean Tower I, 170/11-12 Sukhumvit soi 16, Klong-toey
10110 Bangkok, Thailand
T: +662 661 8201 F: +662 661 9322
E: thailand.regionaloffice@ifrc.org

Norwegian Red Cross

International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies
www.ifrc.org Saving lives, changing minds.