မေးခွန်း နှင့် အဖြေများ
ဝက်တုတ်ကွေး နှင့် အသင်
ရောဂါထိန်းချုပ်ရေး နှင့် ကာကွယ်ရေးဗဟိုဌာနမှရည်ညွှန်းကိုးကားပါသည်၊

ဝက်တုတ်ကွေး ဆိုတာဘာလဲ။ ဝက်တုတ်ကွေး (စွိုင်း ဖလူး) ဆိုသည်မှာ၊အမျိုးအစား (A) တုတ်ကွေးရောဂါပိုးကြောင့်၊ဝက်တို့တွင်ဖြစ်ပွားသော အသက်ရှုခြင်းနှင့်ဆိုင်သည့်ရောဂါဖြစ်ပါသည်၊ ရုတ်တရက်ဖြစ်ပွားသည့် ထို တုတ်ကွေးရောဂါမှာပုံမှန်အားဖြင့် ဝက်တို့တွင်ဖြစ်ပွားလေ့ရှိပါသည်၊ ယေဘူယျအားဖြင့် ဝက်တုတ်ကွေးကိုလူတို့ မရရှိတတ်ပါ၊ သို့ရာတွင် လူတို့အားကူးစက်ပြန့်ပွားမှုဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်၊ အများအားဖြင့် ဝက်နှင့် အနီးကပ်နေသောလူတို့တွင် ဝက်တုတ်ကွေးရောဂါရရှိတတ်သည် ဆိုသော်လည်း လူတစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့လည်းဝက်တုတ်ကွေးရောဂါ ကူးစက်ပြန့်ပွားတတ်ပါသည်။

လူတို့တွင်ကူးစက်ပြန့်ပွားသည့်ဝက်တုတ်ကွေးရောဂါအမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင်ရှိပါသလား။
၂၀၀၉ ခုနှစ် မတ်လကုန်ပိုင်းနှင့်ဧပြီလဆန်းပိုင်းလောက်တွင်၊ကယ်လီဖိုးနီးယားမြောက်ပိုင်း၊စန်အန်တိုနီယို အနီးတဝိုက် နှင့် တက်ဆပ် ပြည်နယ်တို့တွင် ဝက်တုတ်ကွေး A (H1N1) ကူးစက်ရောဂါ လူတို့တွင်ဖြစ်ပွားကြောင်း သတင်းပေးပို့မှုရှိခဲ့ပါသည်။ ရောဂါထိန်းချုပ်ရေး နှင့်ကာကွယ်ရေးဗဟိုဌာန (CDC) နှင့် ဒေသနှင့်ပြည်နယ်ကျန်းမာရေးကိုယ်စားလှယ်ဌာနများ က ထိုအခြေအနေကို စုံစမ်းစစ်ဆေးရန် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်လျှက်ရှိပါသည်။

ဝက်တုတ်ကွေးရောဂါလွယ်လွယ်နှင့်ကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်ပါသလား။
ရောဂါထိန်းချုပ်ရေး နှင့်ကာကွယ်ရေးဗဟိုဌာန (CDC) က ဝက်တုတ်ကွေးရောဂါမှာ လူတစ်ဦးမှတစ်ဦး သို့ အလွယ်တစ်ကူပြန့်ပွား ကူးစက်နိုင်သည်ဟုဆုံးဖြတ်ပါသည်၊ သို့ရာတွင် လူတို့အကြား ရောဂါမည်၍မည်မျှလွယ်ကူစွာပြန့်ပွားကူးစက်နိုင်သည်ကိုမူလောလောဆယ်သိရှိနိုင်ခြင်းမရှိပါ။

လူတို့တွင်ဖြစ်ပွားသည့်ဝက်တုတ်ကွေးရောဂါ၏သွင်ပြင်လက္ခဏာများမှာအဘယ်နည်း။ဝက်တုတ်ကွေးရောဂါ၏ သွင်ပြင်လက္ခဏာများမှာ လူတို့တွင်ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည့် သာမန်တုတ်ကွေးရောဂါနှင့် အလားတူဖြစ်ပါသည်၊ သာမန်တုတ်ကွေးရောဂါကဲ့သို့ပင် ကိုယ်ပူ၊ချောင်းဆိုး၊လည်ချောင်းနာ၊ ကိုယ်ခန္ဓာကိုက်ခဲ၊ခေါင်းကိုက်၊ချမ်းတုန်ချမ်းဖျား နှင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုတို့ဖြစ်ပေါ်ပါသည်၊ အချို့သောသူများတွင်ဝက်တုတ်ကွေးကြောင့်ဝမ်းလျှောခြင်းနှင့်ပျို့အန်ခြင်းတို့ဖြစ်ပွားကြောင်း သတင်းရရှိပါသည်၊ ဝက်တုတ်ကွေးရောဂါရပြီး ရောဂါပြင်းထန်မှုကြောင့် (အဆုတ်ရောင်ပြီးအသက်ရှုလမ်းကြောင်းချွတ်ယွင်းမှုကြောင့်) သေဆုံးမှုများ ရှိကြောင်း ယခင်က သတင်းပို့မှုများရှိခဲ့ပါသည်၊ ရာသီကြောင့်ဖြစ်ပွားသည့်တုတ်ကွေးရောဂါကဲ့သို့ ဝက်တုတ်ကွေးရောဂါ ကလည်း ကျန်းမာရေးအခြေအနေကိုပြင်းပြင်းထန်ထန်ဆိုးဝါးစေနိုင်ပါသည်။

ဝက်တုတ်ကွေးရောဂါပြန့်ပွားမှုမည်မျှပြင်းပြင်းထန်ထန်ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသလဲ။
ရာသီကြောင့်ဖြစ်ပွားသည့်တုတ်ကွေးကဲ့သို့ ဝက်တုတ်ကွေးရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားမှုမှာလည်း သာမန်အဆင့်မှဆိုးဆိုးဝါးဝါးအခြေအနေအထိဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်၊ ၂၀၀၅ ခုနှစ်မှ ၂၀၀၉ ဇန္နဝါရီလအတွင်း ဝက်တုတ်ကွေးရောဂါလူတွင်ဖြစ်ပွားမှု ၁၂ ခုရှိခဲ့ကြောင်းသတင်းရရှိပြီး လူအသေအပျောက်မရှိခဲ့ပါ၊ သို့ရာတွင်ဝက်တုတ်ကွေးရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားမှုမှာဆိုးဆိုးဝါးဝါးဖြစ်နိုင်ပါသည်၊ ၁၉၈၈ ခုနှစ် စက်တဘ်ာလက အသက် ၃၂ နှစ်အရွယ်ရှိ မူလကကျန်းမာသည့် ကိုယ်ဝန်သည်အမျိုးသမီးတစ်ဦး ဝစ်စ်ကွန်စင် ဆေးရုံသို့ တက်ရောက်ခဲ့ပါသည်၊ ဖြစ်ပွားသည့်ရောဂါမှာ ဝက်တုတ်ကွေး ကူးစက်ခံရမှုကြောင့် အဆုတ်ရောင်ရောဂါရရှိခဲ့ခြင်းဖြစ်ပြီး ၈ နှစ်အကြာ တွင် သေဆုံးခဲ့ပါသည်၊ ဖေါ့တ်ဒစ် နှင့် နယူးဂျာစီ တွင် ၁၉၇၆ ခုနှစ် ၌ ရုတ်တရက်ဖြစ်ပွားသည့် ဝက်တုတ်ကွေးရောဂါအမှုပေါင်း ၂၀၀ ကျော်ရှိခဲ့ပြီး လူတော်တော်များများတွင် ‌ရောဂါပြင်းထန်ခဲ့ကာ အသေပျောက် တစ်ဦးရှိခဲ့ပါသည်။

ဝက်တုတ်ကွေးကိုအသင်ဘယ်လိုကူးစက်ရရှိနိုင်သလဲ။
ဝက်တုတ်ကွေးရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားမှုမှာ နည်းလမ်း နှစ်မျိုးမှာ–

- ရောဂါရှိနေသည့်ဝက်မှလည်းကောင်း၊ဝက်တုတ်ကွေးရောဂါပိုးကြောင့်မသန့်မရှင်း ဖြစ်နေသည့် ပါတ်ဝန်းကျင် မှ့လည်းကောင်း ထိစပ်ဆက်သွယ်မှုကြောင့်ကူးစက်ခြင်း၊
- ဝက်တုတ်ကွေးဖြစ်ပွားသူနှင့်ထိစပ်ဆက်သွယ်မှုကြောင်.ကူးစက်ခြင်း၊လူတစ်ဦးမှတစ်ဦးကူးစက် ပြန့်ပွားသည့်မှတ်တမ်းရှိခဲ့ပြီး ရာသီကြောင့်ဖြစ်ပွားသည့်တုတ်ကွေး ကဲ့သို့ကူးစက်မှုဖြစ်ကြောင်း ယူဆရပါသည်၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊နှာချေခြင်းတို့ကြောင့် တုတ်ကွေးရောဂါတစ်ဦးမှတစ်ဦးကူးစက် ပြန့်ပွားသည်ဟုတွေးခေါ်ကြပါသည်။

ဝက်တုတ်ကွေးရောဂါကုသရန်ဆေးဝါးရှိပါသလား။ ရှိပါသည်။ ရောဂါထိန်းချုပ်ရေး နှင့်ကာကွယ်ရေးဗဟိုဌာန (CDC) က၊ အော်စယ်လ်တမ်မယ်ဗာ (oseltamivir) သို့မဟုတ် ဇန်နမ်မီဗာ (zanamivir) တို့ကို ဝက်တုတ်ကွေးရောဂါကုသရေး နှင့် ကာကွယ်ရေး တို့အတွက် သုံးစွဲရန် ထောက်ခံထားပါသည်။ ဆရာဝန်ဆေးညွှန်းလိုအပ်သည့် မူးယစ်ဆေးဝါးဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကိုသတ်ဖြတ်သည့် ဆေးဝါး (ဆေးပြားဆေးတောင့်၊ဆေးရည်၊ရှူဆေး) များ က တုတ်ကွေးပိုးများ လူ၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ပေါက်ဖွားမျိုးပွားခြင်းမှကာကွယ်ပေးပါသည်။ အသင်ဖျားနာပါက၊ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကိုသတ်ဖြတ်သည့် မူးယစ်ဆေးဝါး ဆေးများကို သုံးစွဲခြင်းဖြင့် သင်၏ဖျားနာမှုကို လျော့ပါးအောင်၊ မြန်မြန်ဆန်ဆန်သက်သာအောင်ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။ ထိုဆေးဝါးများက ပြင်းထန် ပြီး ကုသရန်ခက်ခဲသောတုတ်ကွေးတို့မှလည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်ကောင်းပါသည်။ ကုသမှုနှင့်ပါတ်သက်ပြီး မူးယစ်ဆေးဝါးဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကိုသတ်ဖြတ်သည့် ဆေးဝါး များကို ဖျားနာမှုဖြစ်ဖြစ်ခြင်း စောစောသုံးစွဲပါက ပိုမိုထိရောက်နိုင်ပါသည်။(ရောဂါလက္ခဏာပြပြီး ၂ ရက်အတွင်း)။

ရောဂါဖြစ်ပွားသူကဘယ်လောက်ကြာအောင်အခြားသူများအားရောဂါကူးစက်စေနိုင်ပါသလဲ။
ဝက်တုတ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွားသူတွင်ရောဂါလက္ခဏာပြသ နေသေးသ၍ ရောဂါကူးစက်ပြန့်နှံ့စေနိုင်သည့်အပြင် တုတ်ကွေးရရှိပြီးနောက် ၇ ရက်အတွင်း လည်း ရောဂါပြန့်ပွားကူးစက်စေနိုင်ပါသည်၊ ကလေးများ အထူးသဖြင့် ပိုမိုငယ်ရွယ်သည့်ကလေးသူငယ်များ က ကာလပိုမို ကြာရှည်စွာ ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်ခြေရှိပါသည်။

ရောဂါမဖြစ်ပွားအောင်မိမိကိုယ်ကိုဘယ်လိုကာကွယ်ရမလဲ။
လောလောဆယ် ဝက်တုတ်ကွေးမဖြစ်အောင်ကာကွယ်နိုင်သည့်ကာကွယ်ဆေးမရှိသေးပါ၊ အသက်ရှုမှုအခက်ခဲဖြစ်စေသောတုတ်ကွေးကဲ့သို့ဖျားနာမှုကိုဖြစ်စေသည့်ရောဂါပိုးမွှားများကိုနေ့စဉ်လှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်မှုများဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်၊ သင်၏ကျန်းမာရေးကိုစောင့်ရှောက်ရန်အောက်ပါတို့ကိုနေ့စဉ် ဆောင်ရွက်ပါ–

- နှာချေ ချောင်းဆိုးသည့်အခါတစ်ရှူးပေပါဖြင့်သင်၏နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကိုဖုံးကွယ်ပါ၊ သုံးစွဲပြီးသည့်တစ်ရှူးကို အမှိုက်ပုံးထဲသို့ထည့်ပါ၊
- လက်ကိုမကြာခဏ အထူးသဖြင့် နှာချေချောင်းဆိုးပြီးနောက် ဆပ်ပြာ၊ရေ၊တို့ဖြင့်ဆေးကြောပါ၊ အရက်ကိုအခြေခံပြုလုပ်သည့်လက်ဆေးရည်များက ပိုမိုထိရောက်မှုရှိပါသည်၊
- ဖျားနာသူများနှင့်နီးနီးကပ်ကပ် ထိတွေ့ဆက်ဆံခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ၊
- အသင်ဖျားနာပါက၊ အလုပ်၊ကျောင်းတို့ကိုမသွားဘဲအိမ်မှာပင်နေပြီး အခြားသူများနှင့်ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုကိုကန့်သတ်ကာ၊ရောဂါမပြန့်ပွားအောင်နေရန် CDC က အကြံပြုပါသည်၊ မျက်လုံး၊နှာခေါင်း၊ပါးစပ်တို့ကိုမထိမိအောင်ရှောင်ပါ၊ ရောဂါပိုးမွှားများဤနည်းဖြင့်ပြန့်နှံ့ပါသည်။

ဖျားနာခဲ့ပါကဘာလုပ်သင့်သလဲ။
စန်ဒီရေဂို ကောင်တီ၊ အင်ပီရီရယ် ကောင်တီ ကယ်လီဖိုးနီးယား၊ သို့မဟုတ်၊ ဂွါဒါလု ကောင်တီ၊တက်ဆပ် တို့တွင် နေထိုင်ပြီး တုတ်ကွေးလက္ခဏာများ–အဖျား၊ကိုယ်ခန္ဓာကိုက်ခဲ၊နှာရေယို၊လည်ချောင်းနာ၊ မူးဝေ၊ ပျို့အန် သို့မဟုတ် ဝမ်းလျှော ဖြစ်လာပါက အထူးသဖြင့် သင်၏ရောဂါလက္ခဏာများနှင့်ပါတ်သက်ပြီး ပူပင်ကြောင့်ကြမှုရှိပါက၊ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသည့်ဌာနသို့ ဆက်သွယ်လိုကဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်၊ သင်၏ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးသူက တုတ်ကွေးရောဂါစမ်းသတ်စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်မည်၊ သို့မဟုတ် ကုသမှုလိုအပ်မည် စသဖြင့်ဆုံးဖြတ်ပေးပါလိမ့်မည်။

သင်ဖျားနာပါကအိမ်မှာပဲနေပြီး ရောဂါမကူး စက်အောင် အခြားသူများ နှင့်ထိတွေ့ဆက်ဆံခြင်း မှတတ်နိုင်သမျှရှောင်သင့်ပါသည်။

ဖျားနာလာပြီးအောက်ပါသတိပေးလက္ခဏာများကိုခံစားကြုံတွေ့လာရပါက၊ဆေးဝါးကုသစောင့်ရှောက်မှုကိုအမြန်ဆုံးရှာဖွေရယူပါ။

ကလေးငယ်များ –အမြန်ဆုံးအရေးပေါ်ဆေးဝါးစောင့်ရှောက်မှုပေးရန် လိုအပ်သည့် သတိပေး လက္ခဏာများ ပြသလာသည့် အခြေနေများမှာ–

- အသက်ရှုမြန်ခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှုရန်ခက်ခဲခြင်း
- အသားအရောင်အပြာရောင်သန်းခြင်း
- အရည်ကိုလုံလောက်အောင်မသောက်ခြင်း
- မနိုးထခြင်း သို့မဟုတ် တုန့်ပြန်မှုမပြုခြင်း
- ကလေးမှာ စိတ်ဆိုးစိတ်ရှုပ်ပြီး အချီအပွေ့မခံလိုခြင်း
- တုတ်ကွေးလက္ခဏာများလျှော့ပါးလာသော်လည်း အဖျားပြန်တက်လာပြီး ပိုမိုချောင်းဆိုးလာခြင်း
- အဖျားနှင့်အတူအဖုအပိန့်များထွက်လာခြင်း

လူကြီးများ– အမြန်ဆုံးအရေးပေါ်ဆေးဝါးစောင့်ရှောက်မှုပေးရန် လိုအပ်သည့် သတိပေးလက္ခဏာများပြသလာသည့်အခြေနေများမှာ–

- အသက်ရှုရန်ခက်ခဲခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှုတိုတောင်းခြင်း
- ရင်ခေါင်းရင်ဘတ်တို့တွင် နာကြင်ခြင်း၊ ဖိကြပ်ခြင်း
- ရုတ်တရက်မူးဝေခြင်း
- စိတ်ရှုပ်ခြင်း
- ပြင်းပြင်းထန်ထန် သို့မဟုတ် ထပ်ခါတလဲလဲ ပျို့အန်ခြင်း။

ဝက်သားစားခြင်း သို့မဟုတ် ဝက်သားချက်ပြုတ်ခြင်းကြောင့် ဝက်တုတ်ကွေး ရောဂါ ရနိုင်ပါသလား။

မရနိုင်ပါ။ ဝက်တုတ်ကွေးရောဂါမှာ အစားအသောက်ကြောင့်ကူးစက်ပြန့်ပွားခြင်းမရှိပါ၊ ဝက်သားစားခြင်း၊ဝက်သားချက်ပြုတ်ခြင်းတို့ကြောင့်အသင်ဝက်တုပ်ကွေးရောဂါမရနိုင်ပါ၊ကောင်းမွန်စွာချက်ပြုတ်လုပ်ကိုင်ထားသော ဝက်သားနှင့်ဝက်သားဖြင့်ပြုလုပ်သောအစားအသောက် များမှာ ဘေးရန်ကင်းပါသည်။

သတင်းအချက်အလက်များပိုမိုသိရှိလိုပါက အင်တာနက်စာမျက်နှာ http://www.cdc.gov/flu/swine/ သို့သွားရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်၊ သို့မဟုတ် CDC ဖုံးနံပါတ် 800–CDC-INFO (အင်္ဂလိပ် နှင့် စပိန်) သို့မဟုတ် 888-232-6348 (TTY) သို့ဖုန်းခေါ်ပါ။