



အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှုများကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်

တုပ်ကွေးရောဂါ (ဖလူ)၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းထိခိုက်စေသည့် စင်စီတီရယ် ဗိုင်းရပ်စ် (RSV)၊ သာမန်အအေးမိခြင်းနှင့် ကိုဗစ် - 19 အားလုံး တို့သည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှုများ ဖြစ်ကြသည်။

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှုများသည် လူတစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ ကူးစက်ပျံ့နှံ့ပါသည်။

ဖျားနာသတိဦး ချောင်းဆိုး၊ နာချေ သို့မဟုတ် စကားပြောချိန်တွင် ရောဂါပိုးမွှားများသည် ၎င်းတို့အနီးရှိလေထုတွင်းသို့ ရောက်ရှိသွားပါသည်။ ယင်းသို့ ဖြစ်ပွားချိန်၌ အခြားသူများကို ၎င်းကို ရှူသွင်းမိကာ ဖျားနာလာနိုင်ပါသည်။ အချို့သော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှုများဆိုလျှင် လူအများသည် ရောဂါပိုးမွှားများရှိနေသည့် မျက်နှာပြင်များအား ထိတွေ့ခြင်းဖြင့်လည်း ဖျားနာလာနိုင်ပါသည်။

သင်ဖျားနာနေကြောင်း မသိရှိမီ၊ ရောဂါလက္ခဏာများပြရှိ သင် ဖျားနာနေချိန်နှင့် ပြန်ကောင်းလာပြီဟု သင်ခံစားရပြီး နောက်၌ပင် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှုများကို တစ်စုံတစ်ဦးဆီသို့ သင် ပျံ့နှံ့စေနိုင်ပါသည်။

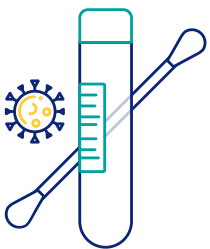


အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှုများက သင်၏ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းနှင့် အဆုတ်များကို အများဆုံး ထိခိုက်တတ်ပါသည်။

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှုရှိသူများ ခံစားရတတ်သည်မှာ -

- + ဖျားခြင်း
- + ချောင်းဆိုးခြင်း
- + ညောင်းညာခြင်း (ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း)
- + လည်ချောင်းနာခြင်း
- + နာရည်ယိုခြင်း သို့မဟုတ် နှာခေါင်းပိတ်ခြင်း
- + ကြွက်သား သို့မဟုတ် ကိုယ်လက် ကိုက်ခဲခြင်း
- + ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- + အန်ခြင်းနှင့် ဝမ်းလျှောခြင်း

အခြားသူများအား ကာကွယ်ပေးရန် စစ်ဆေးမှုရယူလိုက်ပါ။



RSV၊ ဖလူ၊ သာမန်အအေးမိခြင်းနှင့် ကိုဗစ် - 19 တို့ ၏ရောဂါလက္ခဏာများသည် အလားသဏ္ဌာန် အလွန်တူပါသည်။ သင့်ထံတွင် မည်သည့်နာမကျန်းမှုရှိနေကြောင်း သေချာသိရှိရန် တစ်ခုတည်းသောနည်းလမ်းမှာ စစ်ဆေးမှုရယူခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဆရာဝန်ဆေးခန်း၊ အသိုင်းအဝိုင်းတွင်း စစ်ဆေးသည့်နေရာ၊ အလုပ်၊ ကျောင်း သို့မဟုတ် ဆေးဆိုင်တစ်ခုတွင် စစ်ဆေးမှု သင်ရယူနိုင်ပါသည်။ အချို့ဆေးဆိုင်များက အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှုအချို့အတွက် အိမ်တွင် စစ်ဆေးနိုင်သည့် ပစ္စည်းများကို ရောင်းချပေးပါသည်။

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှုများကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်

သင်နေမကောင်းဟု ခံစားရလျှင် အိမ်၌နေပါ။

သင် နေထိုင်မကောင်းဟု ခံစားရချိန်တိုင်းတွင် အလုပ်၊ ကျောင်း သို့မဟုတ် လူမှုရေးပွဲများကိုရှောင်၍ အိမ်တွင်နေခြင်းက သင်၏မိသားစု၊ မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းများနှင့် အသိုင်းအဝိုင်းအား ကာကွယ်ပေးရန် သင်လုပ်နိုင်သည့် အရေးအကြီးဆုံးအရာများမှ တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ သင်လုပ်နိုင်သည့် အခြား အရာများတွင်း ပါဝင်သည်မှာ -



နှာခေါင်းဖုံး ဝတ်ဆင်ခြင်း



ချောင်းဆိုး နှာချေချိန်တွင် အုပ်ကာ ထားခြင်း



လက်များနှင့် မျက်နှာပြင်များကို မကြာခဏ ဆေးကြောခြင်း



ဖြစ်နိုင်ပါက ပြင်ပတွင် တွေ့ဆုံစုဝေးခြင်းနှင့် အလွယ်တကူသယ်ယူနိုင်သည့် လေသန့်စင်စက် များကို အတွင်းပိုင်း၌ အသုံးပြုခြင်း



ပွေဖက်ခြင်း၊ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်းနှင့် ပါးကိုနှမ်းခြင်းများ ကဲ့သို့သော ထုံးတမ်းစဉ်လာ အမှုအရာများ မလုပ်ဘဲရှောင်ခြင်းက နာမကျန်းမှုများ ပျံ့နှံ့သည့်အန္တရာယ်ကို လျော့ချပေးနိုင်ပါသည်။

အချို့လူများသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှုများကြောင့် အလွန်နာမကျန်းမှု ရရှိနိုင်ပြီး အသက်ပင်သေနိုင်ကြပါသည်။

နာမကျန်းမှုပေါ်မူတည်၍ အသက်အရွယ်ကြီးသူများ၊ ငယ်ရွယ်သော ကလေးများ၊ ကလေးငယ်များ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များနှင့် အချို့သော ကျန်းမာရေးပြဿနာရှိထားသူများသည် ပြင်းပြင်းထန်ထန် နာမကျန်းဖြစ်လာရန် အလားအလာပိုများပါသည်။

ဖလူ၊ RSV နှင့် ကိုဗစ် -19 တို့အတွက် ကာကွယ်ဆေးများ ရှိပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် သင့်ကိုယ်သင်၊ သင့်မိသားစုနှင့် သင့်အသိုင်းဝိုင်းတို့အား အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှုများမှ ကာကွယ်ပေးရန် အကောင်းဆုံးနှင့် ဘေးအကင်းဆုံးနည်းလမ်း ဖြစ်ပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးများက သင့်အား ဖျားနာခြင်းမှ တားဆီးကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ သင် ဖျားနာလာသည့်တိုင် ကာကွယ်ဆေးများက သင့်အား ပြင်းပြင်းထန်ထန် နာမကျန်းဖြစ်ခြင်းမှ တားဆီးကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။



ကာကွယ်ဆေးများသည် ဘေးကင်းပါသည်

- + ဖလူ၊ ကိုဗစ် -19 နှင့် RSV တို့အားလုံးအတွက် တစ်ချိန်တည်းတွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းက ဘေးကင်းပါသည်။
- + ကာကွယ်ဆေးအများအပြားသည် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ၊ ကလေးများနှင့် အသက် 6 လ အထိငယ်ရွယ်သည့် ကလေးငယ်များ အတွက် ဘေးကင်းပြီး ထိရောက်မှုရှိပါသည်။
- + ကာကွယ်ဆေးများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများနှင့် နို့တိုက်မိခင်များအတွက်လည်း ဘေးကင်းပါသည်။
- + RSV၊ ဖလူ သို့မဟုတ် ကိုဗစ် -19 ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းမှ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှုတစ်ခု သင်မရရှိနိုင်ပါ။
- + ကာကွယ်ဆေး၏ မပြင်းထန်သော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများမှာ ပုံမှန်ဖြစ်ပြီး ပြင်းထန်သည့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများမှာ အလွန်တရား ဖြစ်ပါသည်။

အမြင့်ဆုံးကာကွယ်မှုရရှိရန် ကာကွယ်ဆေးများကို ဆက်လက်ရယူပါ။

ဖလူနှင့် ကိုဗစ် -19 တို့သည် အစဉ်ပြောင်းလဲနေပါသည်။ အကာအကွယ်ရရန် အတွက် ဖလူကာကွယ်ဆေးကို ဆောင်းဦးရာသီတိုင်းတွင် ရယူရန် လိုအပ်ပြီး သင့်ကျန်းမာရေး အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ နောက်ဆုံးပေါ်သို့မဟုတ် ထပ်ဆောင်း ကိုဗစ် -19 ထိုးဆေးများကို ရယူပါ။ Medicaid အပါအဝင် ကျန်းမာရေးအာမခံ ရှိသူများအတွက် ကာကွယ်ဆေးများသည် အစဉ်အမဲဖြစ်ပါသည်။

ကိုဗစ် -19 ထပ်ဆောင်းကာကွယ်ဆေးများကို ပုံမှန်ရရှိလာပါပြီ။

သင်၏ ကိုဗစ် - 19 ကာကွယ်ဆေးကို အချိန်နှင့်တပြေးညီဖြစ်အောင် ထားခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သင့်ဆရာဝန်နှင့် စကားပြောဆိုပါ။