



# ဒီနေ့အတွက် သိကောင်းစရာ (၅၇) (၂၀၂၀) ပြည့်နှစ်၊ ဩဂုတ်လ (၁) ရက်

## ချီကန်ဂန်ညာ (ဆင်တုပ်ကွေး) ရောဂါအကြောင်း ဘာတွေသိထားသင့်လဲ?

ချီကန်ဂန်ညာ (ဆင်တုပ်ကွေး) ရောဂါသည် ချီကန်ဂန်ညာဗိုင်းရပ်စ်ပိုး (Chikungunya virus) သယ်ဆောင်ထားသော အေးဒီး(စ်)ခြင်ကျား (*Aedes aegypti*, *Aedes albopictus*) ကိုက်ခံရခြင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်သော ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။ **၎င်းခြင်ကျားများသည် သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါကိုလည်းဖြစ်စေသော ခြင်များဖြစ်ပြီး ရေကြည်ရေသန့်တွင် ပေါက်ပွားပါတယ်။** နေ့အချိန်များတွင်ကိုက်လေ့ရှိပြီး မနက်အစောပိုင်းနှင့် နေဝင်ခါနီးအချိန်များတွင် အများဆုံး ကိုက်လေ့ရှိပါတယ်။ ခြင်ကျားကိုက်ခံရပြီး (၃)ရက်မှ (၇)ရက်အတွင်း ရောဂါလက္ခဏာများ စတင်ပြသလေ့ရှိပါတယ်။

### ချီကန်ဂန်ညာ (ဆင်တုပ်ကွေး) ရောဂါ၏ ရောဂါလက္ခဏာများ

- ကိုယ်အပူချိန်တက်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ကြွက်သားများနာကျင်ခြင်း၊ အဆစ်အမြစ်များရောင်ခြင်း/ ကိုက်ခဲခြင်း၊ အရေပြားတွင်အနီကွက်များထွက်ခြင်း၊ ရောဂါကူးစက်ခံရသူအများစုမှာ **တစ်ပတ်အတွင်း သက်သာပျောက်ကင်းကြသော်လည်း အချို့သူများတွင် အဆစ်အမြစ်များ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းကို လနှင့်ချီ၍ ခံစားရနိုင်ပါတယ်။**
- မွေးကင်းစကလေးငယ်များ၊ အသက် (၆၅) နှစ်နှင့် အထက်လူကြီးများ၊ နာတာရှည်ရောဂါ (သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊ နှလုံးရောဂါ) ခံစားနေရသူများတွင် **ရောဂါပိုမိုပြင်းထန်တတ်ပါတယ်။**

ချီကန်ဂန်ညာ (ဆင်တုပ်ကွေး) ရောဂါ ကုသရန်နှင့် ကာကွယ်ရန်နည်းလမ်းများ - ချီကန်ဂန်ညာရောဂါ လက္ခဏာများ သက်သာစေရန်အတွက်သာ ကုသမှုပေးနိုင်ပြီး **သီးသန့်ကုထုံးမရှိသေးပါ။ ကာကွယ်ဆေးမရှိသေးပါ။** ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း နှင့် ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် စမ်းသပ်စစ်ဆေး၍ကုသမှုခံယူပါ။ ရောဂါဖြစ်ပွားမှုမရှိစေရန် ကာကွယ်ခြင်းနည်းလမ်း မှာ **ခြင်ကျားပိုးလောက်လမ်းနှိမ်နင်းရေးနှင့် ခြင်ကိုက်မခံရအောင်နေထိုင်ရေးဖြစ်ပါတယ်။**

### မိမိတို့၏ နေအိမ်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်တွင်ခြင်ကျားလောက်လမ်း မပေါက်ဖွားနိုင်စေရန်အတွက် -

- ရေသိုလှောင်နိုင်သော ရေစည်၊ ရေအိုးများကို စနစ်တကျ ဖုံးအုပ်ခြင်း၊ ရေလဲလှယ်ခြင်း၊ ရေစစ်ခြင်း၊ ခြင်ဥများ ကပ်တင်မကျန်စေရန် အတွင်းပိုင်းနံရံများကို သေချာစွာ တိုက်ချွတ်ဆေးကြောခြင်း၊ ခြင်ကျား/ ပိုးလောက်လမ်း သေဆေး (အဘိတ်) ခတ်ခြင်း၊
- ရေတင်ကျန်နိုင်သော စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ၊ အမှိုက်များကို စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ခြင်းနှင့်
- ခြင်ပေါက်ပွားနိုင်သော နေရာများကို တစ်ပတ်လျှင် (၁) ကြိမ် ဖယ်ရှားရှင်းလင်းခြင်းများ ဆောင်ရွက်ရပါမယ်။
- **ခြင်ကိုက်မခံရစေရန်** အင်္ကျီလက်ရှည်၊ ဘောင်းဘီရှည်တို့ကို ဝတ်ဆင်ပါ။ ကလေး၊ လူကြီး အားလုံး နေ့အချိန်ဖြစ်စေ ညအချိန်ဖြစ်စေ ခြင်ထောင်ဖြင့်သာ အိပ်စက်ပါ။

✓ ချီကန်ဂန်ညာ (ဆင်တုပ်ကွေး)ရောဂါ၊ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ၊ ဇီကာရောဂါများကိုကာကွယ်နိုင်ရန် ပြည်သူ့အားလုံး ခြင်ကျားပိုးလောက်လမ်း မပေါက်ဖွားနိုင်အောင် ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်ပါ။



အေးဒီး(စ်)ခြင်ကောင်



အေးဒီး(စ်)ခြင်လောက်လမ်း