



ဘည်ဘာည်းနံင်ချဲဂျဲတ် ယောကာတိုက်ကိုည်း တရောင်းအဲ



- ✱ ဝယောကာတိုက်ကိုည်းနီး အန်းကတာ;ကွားလည်တံက် ညှာဂိုည်တို;တံာ်ဖဲမ်း(ဖဲမ်းလဲပ်၊ ဖဲမ်းလေ;)
- ✱ ယောကာတိုက်ကိုည်းဒီး ဆတ်တံက်တံာ် တူအီးမာင်ချေ့ဒိုည်း(လကွကာ ယောကာ) အနးညောမ်းခည်းခည်း
- ✱ ဆာ်အဲဆံင်ဖဲမ်း၊ ဆာ်အဲကအိုက် လိုဘိအိုပ်အဲဒါမိုည်,ကာည်း ကဒုင်မူး(ဒါးဖစေတ်; ဒါးတိတ်ယျုး၊ ဒါးဂျိုးပံင်ဒါးတံာ်ဘိအိုပ်မူး(စာဒါးအူဘော်က်)ဘိုန်းအူန်းဒိုဒါး)



- ✱ ဆာ်မဲ; အီးကအိုက်ခိုက်ခိုက်ရိမ်းအဲ အချို;ရိမ်းအဲ အဲလိုချဲဂျဲက် ၊ ဒါးတိတ်ယျုး၊ ဒါးဂျိုးဘိအိုပ်မိုည်, Mask ဘာည်းဒါ်;ခည်ဒိုည်း။

- ✱ ဆာ်အဲကမ်းစော် ဘျည်းစော် ထိစော် တူအီးဆံင်ဖဲမ်း အချို;ကအိုက်ကာည်း တူအီးမဲ;(လကွကာ) ယောကာကဲဒိုည်း အဲလိုပေါ့ဒါး ဆပ်ပျာ ပါည်းတည်းအဲနာင်မို;မို;။



- ✱ ဆာ်အဲနေးနံင်ပေန ယောကာ တိုက်ကိုည်း နာင်းကံပါဘူလည်တံက်တံာ်အီးမာ် အဲလိုဂျဲက်ချဲခည်းခည်း
 - အာင်လိုဂေါ်ည်းကတိုက် ကထိတန်တော, တံာ်ဝါးတည်း ဂါင်းခလေပ်အဲ။
 - လိုဗဲ;ပျဲစော်င်; ပျဲကလာ;ကာည်း ပျဲဂိုန်းတူအီး

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

(၂၀၁၇ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ - ၂၆ ရက်)



ဘည်ဘာည်း(လက္ခဏာ)ယောကာတိုက်ကိုည်း



ဆတ်ပေကာ, (လိုမ်းပုည ဝီတေင် ၃၈' C)

ဆာပေန်အဝမ်းပူး၊ ဆတ်ပေမ်း၊ အချိုး



ဆတ်ပေန်ကအိုက်၊ ပေမ်းခေါ

ဆတ်ပေန်ပေမ်းဆတ်



ဆတ်ပေန်ကေန်းဆတ်

ဆတ်ပေန်တီးခရိုမ်း ပပူပိုန်း



တိုင်တိုးပိုင်းအဲ ဆတ်ပိုညဆတ်ဘည်ဘာည်းကလောင်းခီတေင်းကဲနီး အဲလိုဟောင်းဖူးပျံ၊
(ကျန်းမာရေးဌာန၊ ခေဆးခန်း၊ ခေဆးရုံ) ချက်ချင်း လိုဆေးနှမ်းနှင်း ကမာ်ဂဲန်းချက်ချက်ချက်။

ကျန်းမာရေးနှင့်ဘေးကစားဝန်ကြီးဌာန

(၂၀၁၇ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ - ၂၆ ရက်)



ဘည်ဘာည်း(လက္ခဏာ)ယောက်တိုက်ကိုည်း:

ဆာ်အိုည်ထာ် နေးနံင်ပြေန်ယောက် တိုက်ကိုည်း(လက္ခဏာ) ယောက် ဆာ်ညောင်မ်း လိုဟာ်းချာ်းချာ်းပေါ့ပေါ့၊ ယုင်ဆားနာ်း(ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း) ကစံမ်းပျဲ ဂေါ်ည်းအိုအိုတ်းနီး:

● ဆာ်ပေ;ကာ်,ညောင်မ်း:



● တို;ခဲမ်းအိုည်း
● တို;ဒည်းခဲမ်း:

● ဂေါ်ည်းအိုနီး(အံက်အိုပျော်၊ အီအိုပျော်)
● ဆာ်ဘီးတို;(ယာ်မ်းဘီး)

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

(၂၀၁၇ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ - ၂၆ ရက်)

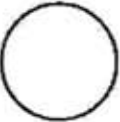
အစိုးရ: (Asko Chin)


၁) သို့ တူ နီ အမာ


၂) ကျေးဇူးအားဖြင့်အားဖြင့်အားဖြင့်
(အကူ ၂၀၀၇, ချီးကျူး, အနု ၂၆)

3) ခါးတူကွက်အမာဆွဲဆေးဖတ်


11) ခါးတူကွက်အမာဖတ်ထိအယဉ်မခးလားဇာ.


4)  အတီးပျားဇေး.
(အလို ၃၀၀ နှုတ်အဟိ?)


12)  ခါးတူကွက်နံနီရဲမျိုးဇေး
ဇူးထိပီးဇေး. နမိ
အမာနံအဝါခိုးလွဲဇေး
ဆးနုဆပ်ဟိဇေး.


13)  ဆေးဇူးထိ, ဇေးဇူး
ဆီးဟိခါးနုနုထိ
ဇေးဇေးနီနီဇေးဇူး.
(တူးဘဲပီးပွဲ, တံ
ရှု, ခုအိးဇူးဟိခါး,
နုထိအဇူးနီဇေးဇီး
ဇေး.)

6)  စာခါဇေးဇေးဇေး.


14)  ဖဟိခါးဇေးဇေး,
အဇေးခါးဇေးဟိဇေး
မဟိလူလူဇေးဇူး.

15)  ဆေးပျံ, ဇေးပျံ
ဆီး, အမာဆွဲဆေး
မူးဂုဇေးဇေးပျံပျံ
ဆီးဆပူဇေးအတူး
ပွဲဇေးဇူး.

8)  အလူဇေးဇေး.
(အလူဇေးဇေး.)

16)  ဖဟိခါးခါးတူကွက်အမာထိဇေးဇေး
ခါးတူကွက်အမာထိဇေးဇေး
ဘဲဇေးဇေးဟိဇေးဇေးလားဇာ. အံ့ထဲဇေး,
ကိးဆူး,
လူဇူးနုနုဇေးဇူးဇေးဇူးဟိဇေးဇေးလားဇာ.

9)  ပူဂိးကွဲခါးဇေးဇေး.

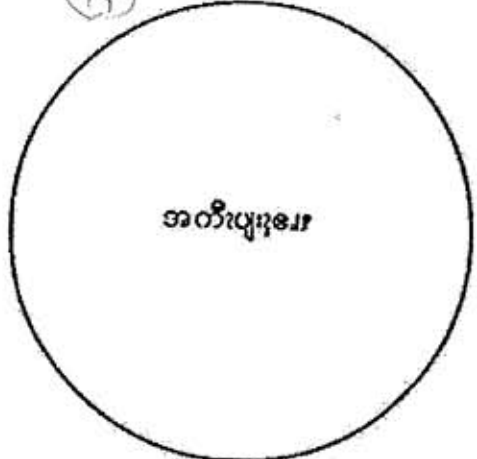
10)  အဟိဇေးဇေးခါးတူကွက်အမာဆွဲဆေး, မပူ
ဟိဇေးဇေးဇေးဇေးဇေးဇေး, အခါးဇေးဆူးဇေးဇေး
ထာနု, ဆေးယု, ဆေးခါးဇေးဇေးဇေးဇေး,
ထာလူဇေးဇူး.

၁၇) ဝိပဏ္ဍိတိယောဂံ နှစ်ဆရာတို့အား ဝိပဏ္ဍိတိယောဂံ ဆိုအပ်ရာ၌ အဘယ်ဘက်၌ ဆရာတို့၏ နာမည်ကို ရေးသားနိုင်အောင် ခြေရာမောက်အောင် ဆရာတို့၏ နာမည်ကို ရေးသားကြပါ။

၁၈



၁၉



၂၀



မြန်မာ	မန်
ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ	မာ ဇွတ်ကျာသိ
ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ သံသယရှိသူများတွင် အောက်ပါ ပြင်းထန်လက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်ပါက နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ/ဆေးခန်းသို့ ချက်ချင်းသွားရောက်၍ ကုသမှု ခံယူပါ။	ယဝဂ်ကတိညိဉ်လက်သန်မသောဝါဇွတ် ပွဲပွဲဟ် ဉ်စော့ဟ်ပာမာဇွတ်ကျာသိ မွဲဇွတ် ကန်မူးဒဝါဂ် အချိတ်ဒီဂျဲလူ/ခါဒီလူ ဉ်ဇွတ်ကဲဒးဒုးဂကတိဝါမာညိ။
၁။ အဖျားကြီးလွန်းခြင်း	ပွမ ဇွတ်ကျာလောန်
၂။ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း/အသက်ရှူခက်ခဲခြင်း	ပွမညိဉ်ကံ ပွမညိဉ်ဝါတ်
၃။ သတိလစ်ခြင်း/ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း	ပွမ မတိဝိုက် / ပွမဒွိဇွတ်တဟ် ညိဉ်
ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါလက္ခဏာများ	လက်သန်မာဇွတ်ကျာသိ ဂမုဉ်
၁။ အဖျားရှိခြင်း (အပူချိန် ၃၈.၀ နှင့်အထက်)	ပွမဇွတ်နွံ (ဇွတ်ဂပွဲ/ ၃၈၀ ဇော့ နါ)
၂။ နှာရည်ယိုခြင်း၊ နှာချေခြင်း	ပွမညိဉ်ဇွတ်လိတ်၊ ပွမဂဒွိ
၃။ ချောင်းဆိုးခြင်း	ပွမ ဇွတ်ကျိဉ်
၄။ လည်ချောင်းနာခြင်း	ပွမဇွတ်ကတိဂါ
၅။ ခေါင်းကိုက်ခြင်း	ပွမဇွတ်ပဂါ
၆။ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း၊ နုံးမွှေးခြင်း	ပွမဇွတ်တဲကိတ်ဃူ၊ ပွမဇွတ် ဇွတ်

<p>မိမိတွင် အထက်ပါရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ လက္ခဏာများခံစားနေရသည်ဟု သံသယရှိပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနနှင့် ဆေးရုံ/ဆေးခန်းများတွင် သတင်းပေးပို့၍ ကုသမှုခံယူပါ။</p>	<p>ယင်ဂျူဇာကွဲ၌ ရွှေမျက်နှာပွားဒူးဒူးမိလက်မနှင့် မဲဒွမ်ကျားမိ မွဲလူ့ ရောမူးပွဲပင်ကိုးကွဲ၊ ရေလသစ်၊ ယောက်ကျော့ ကွဲဂါးပေါ်ဒါနဂျွဲတို့ ဒူးဒူး ရောဂါရှိမည်။</p>
<p>ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါကို မိမိကစ၍ ကာကွယ်ပါ။</p>	<p>စနေ၊ ကေတု စွဲဒွာမဲဒွမ်ကျားမိ မည်။</p>
<p>ရာသီတုပ်ကွေးတုပ်ကွေးရောဂါပိုးသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှ တစ်ဆင့်ကူးဆက်နိုင်ပါသည်။ အဆိုပါရောဂါသည် အချို့လူနာများတွင် ရောဂါလက္ခဏာများ ပိုမိုပြင်းထန်နိုင်ပါသည်။</p>	<p>စွဲမဲဒွမ်ကျားမိ ကွဲမဲဒူးဒူး ကျော့ပွားနှင့် ဖွဲကဆံပင်ရောဂါပိုး (ဟွဲဒူးဒူး) မိလက်မနှင့် မဲဒွမ်ကျားမိ မွဲလူ့ ရောမူးပွဲပင်ကိုးကွဲ၊ ရေလသစ်၊ ယောက်ကျော့ ကွဲဂါးပေါ်ဒါနဂျွဲတို့ ဒူးဒူး ရောဂါရှိမည်။</p>
<p>နှာချေတိုင်း၊ ချောင်းဆိုးတိုင်း ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို သေချာစွာဖုံးအုပ်ပါ။ (လက်ကိုင်ပုဝါ/ တစ်ရှူး/ တစ်ခါသုံးပါးစပ် / နှာခေါင်းစည်းတို့ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။</p>	<p>ပိုက်မဂဒွဲ၊ ကိုက်မခွက် ကျက်လူ့ပိတ် ကို မျက်ချိုက် ဝါးပွဲတ်တို့ပွဲတ် (ယောက်ကျော့ တို/ ရောဂါပူး/ ယောက်ကျော့ပိတ် မွဲလူ့ ရောမူးပွဲတ်/ ယောက်ကျော့ပိတ် တစ်ခါသုံးစေရမည်။</p>
<p>မိမိအနီးတွင်နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးခြင်းရှိပါကလည်း အထက်ပါနည်းအတိုင်းကာကွယ်ပါ။</p>	<p>ခရောင်ကေတုပွားမဂဒွဲ၊ ပွဲမခွက် နွဲ မွဲ စွဲဒွာဒူးဒူး နှိ ဖွဲဒူးဒူး ရောမူးပွဲတ် မည်။</p>
<p>နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးပြီးချိန်နှင့် ရောဂါလက္ခဏာရှိသူများအား ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ပြီးချိန်တိုင်း ရေနှင့်ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် သေချာစွာလက်ဆေးပါ။</p>	<p>ပိုက်မဂဒွဲ၊ ကိုက်မခွက် ကျက်လူ့ပိတ် ကို မျက်ချိုက် ဝါးပွဲတ်တို့ပွဲတ် (ယောက်ကျော့ တို/ ရောဂါပူး/ ယောက်ကျော့ပိတ် မွဲလူ့ ရောမူးပွဲတ်/ ယောက်ကျော့ပိတ် တစ်ခါသုံးစေရမည်။</p>
<p>မိမိတွင် တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွားသည်ဟု သံသယရှိပါက အခြားသူများသို့ ကူးစက်မှုမှ ကာကွယ်ရန်- မိသားစုနှင့် နီးကပ်စွာနေထိုင်ခြင်း/ ကျောင်း၊ ဈေး၊ လုပ်ငန်းခွင်နှင့် လူထုထပ်သော နေရာများသို့ သွားလာခြင်းတို့ကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။</p>	<p>ပွဲလူ့ကွဲ၌ ကေတုပွဲ မိလက်မနှင့် မဲဒွမ်ကျားမိ မွဲလူ့ ရောမူးပွဲတ် ပွဲပင်ကိုးကွဲ၊ ရေလသစ်၊ ယောက်ကျော့ ကွဲဂါးပေါ်ဒါနဂျွဲတို့ ဒူးဒူး ရောဂါရှိမည်။</p>
<p>ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန (၂၀၁၇ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ ၂၆ ရက်)</p>	<p>ကျော့ဒွဲ မွဲလူ့ ရောမူးပွဲတ် ကွဲဂါးပေါ်ဒါနဂျွဲတို့ ဒူးဒူး ရောဂါရှိမည်။</p>

(၂၀၁၇ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ ၂၆ ရက်)

ပဒုဒိတ်:ကာတာ

ရူးသိဒ်း တုင်ကွေး:ရော့ဂါး ယက္ကကုဒ်အာ

နီနုမ်း:တွမ်း နီနုမ်း:ကား:ကွမ်း:တော့ ရူးသိဒ်း တုင်ကွေး:ရော့ဂါး ဝဒါ

ထာ့ဗျော့အဝင်း (အဗျော့:ခိနို:ဝုန် (အထီ)

စုနုယု ထီဂါး

ကထာဗိဗျာ

ကထာဗိဗျာ

ကထာဗိဗျာ

ရူးသိဒ်း:ခါး:ခါး:၊ ရူးသိဒ်း:ယက္ကကုဒ်

၁

၂

၃

၄

၅



ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်း၊ အပူချိန်တက်လာခြင်း၊ လေထုညစ်ညမ်းမှု၊ ရေပူပူ၊ မိုးရေချိန်ပြောင်းလဲခြင်း၊ လေထုညစ်ညမ်းမှု၊ လေထုညစ်ညမ်းမှု၊ လေထုညစ်ညမ်းမှု



ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်း

၁) ရူးဝီဒ်တုဖ်ကွေး ရူးဂါးဟိုဒ် အင်းဘာတာ တဖျာ ဟိုဒ် ကျေ လွင်္ဂိဗွေဒါးဝွါး

၂) မိုင်းတဖဟတာ တွေ့ လက်ဝိုင်းဘိုင်း ကွာ့ ဖြောင်းတွမ်း နှေ့ ဖျာ ဝွါး
(ဝွံဗာ့ ပဝါးလး ၊ တစ်ဂွါး ၊ ဖြောင်းဝေ့ ၊ ဝွံအိတ်လင်းစား ဖုံးဝွါး)

၃) နိုနမ်းကျဟို ပါ တဖဟတာ ဖုံး မိုင်း အင်း ဒုတ် ဝွံဗာ့ အနုတ် ဆလီခါး ဟို ဝွါး

၄) တဖဟတာ မိုင်း တွါ ဝိုင်းတွမ်း ခွမ်စမ်း ရူးဂါး လက္ခဏာ ဘာ မိုင်း တွါ ဒုတ် တွမ်း
တိတော့ ပဆာ စေ စေတာ့ ဖျာ ဝွါး

၅) နိုနမ်းတွမ်း နိုနမ်း ဝင်းဝေ့ မိုင်း အင်း တွာ ဝင်း တုတ်ကွေး တဲ့ ဇေးက ကား ကွပ်း ဇွေစ ကျေ ဇွေ
မိုင်း ဖိုလစတဲ - ဇွေစ ဝင်း မိုင်း ဇွေစ မိတား ဖျာ ၊ ဇိတ် ဝွံဗာ့ ကျေစ ၊ ဇွေ ၊ တဖဟာ ခွမ်း
တွမ်း ဖို တု ဝွါး ဝွါး