

# ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါ - Influenza A(H7N9) လူသို့ ကူးစက်ပြန့်ပွားမှုမရှိရန်

## ကာကွယ်ရေးနှိုးဆော်ချက်

၁။ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါသည် မြန်မာနိုင်ငံနှင့် နယ်နမိတ်ချင်း ထိစပ်လျက်ရှိသော တရုတ်နိုင်ငံနှင့် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအချို့တွင်ဖြစ်ပွားလျက်ရှိပါသည်။ ဆောင်းခိုရေပျော်ငှက်များမှတစ်ဆင့် တစ်ပိုင်တစ်နိုင်မွေးမြူထားသော ကြက်၊ ဘဲ၊ ငှက်များ သို့ ကူးစက်ပျံ့နှံ့ရုံသာမက ခို၊ ငုံး၊ ကျီးကန်း၊ စာကလေး၊ ကြက်တူရွေးစသည့် ငှက်များ၊ ဝက်၊ ကြောင် စသည့်တိရစ္ဆာန်များသို့ပါ ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွား သေဆုံးလျက်ရှိပါသည်။

၂။ ထိုမှတစ်ဆင့် ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါ လူသို့ကူးစက်မှုကြောင့် နိုင်ငံအချို့တွင် လူများရောဂါဖြစ်ပွားခြင်း၊ သေဆုံးခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိပါသည်။ (၂၀၁၃) ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလမှ စတင်၍ (၂၄-၅-၂၀၁၇)ရက်နေ့အထိ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါ - Influenza A(H7N9) ဓာတ်ခွဲခန်းအတည် ပြုလူနာစုစုပေါင်း (၁,၅၂၅)ဦးရှိပြီး ၎င်းတို့အနက် (၅၇၉) ဦး သေဆုံးခဲ့ရာ သေဆုံးမှုရာခိုင်နှုန်း (၄၀%)နီးပါး ရှိပါသည်။ လူသို့ရောဂါကူးစက်ဖြစ်ပွားရခြင်းမှာ ရောဂါဖြစ်ပွားနေသော ကြက်၊ ဘဲ၊ ငှက်များမှတစ်ဆင့် ၎င်း ကြက်၊ ဘဲ၊ ငှက်များ၏ အသား၊ ဥ၊ မစင်၊ အညစ်အကြေးများနှင့် အခြားငှက်ထွက်ပစ္စည်းများကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ရာမှ ၎င်းရောဂါကူးစက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

၃။ သို့ဖြစ်ပါ၍ မိဘပြည်သူများသို့ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားမှုမရှိစေရန်အတွက် အောက်ပါအချက်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

- (က) ကြက်၊ ဘဲ၊ ငှက်၊ ဝက်များကို ရောနှောမွေးမြူခြင်းမှရှောင်ကျဉ်ရန်၊
- (ခ) မိမိတို့အိမ်အတွင်း(သို့)အိမ်အောက်တွင် ကြက်၊ ဘဲ၊ ငှက်များ မွေးမြူခြင်းမှရှောင်ကျဉ်ရန်၊
- (ဂ) အထူးသဖြင့် ကလေးများကို ကြက်၊ ဘဲ၊ ငှက်များနှင့် ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်း မပြုလုပ်စေရန်၊
- (ဃ) ကြက်၊ ငှက်အရှင်များ၊ အသေများနှင့်အသားများ၊ သွေးများ၊ ဥများ၊ အရိအရွဲများ၊ အမွှေးများတွင် ရောဂါပိုးပါရှိနိုင်သဖြင့် ကိုင်တွယ်ပြီးလျှင်ပြီးချင်း လက်များကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောရန်၊
- (င) ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါပိုးများသည် ရေထဲတွင် ကြာရှည်စွာရှင်သန်နိုင်သဖြင့် ကလေးများအား ရေကန်များ (အထူးသဖြင့်ဘဲမွေးကန်) များတွင် ရေကူးခြင်း၊ ဆော့ကစားခြင်း မပြုလုပ်စေရန်၊

- (စ) ကြက်၊ ဘဲ၊ ငှက်တို့၏မစင်တွင် ရောဂါပိုးအမြောက်အမြားပါရှိသောကြောင့် ကြက်၊ ဘဲ၊ ငှက်များ၏ မစင်ကို လက်ဖြင့်ကိုင်တွယ်ခြင်းမှ ရှောင်ကျဉ်ရန်နှင့် စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ရန်၊
- (ဆ) ရောဂါဖြစ်နေသော ကြက်၊ ဘဲ၊ ငှက်များကို တွေ့ရှိပါက ရောဂါမကူးစက်စေရေးအတွက် လက်အိတ်စွပ်ခြင်း၊ နှာခေါင်းစည်းတပ်ခြင်း အစရှိသော နည်းများဖြင့် ကာကွယ်ပြီးမှသာ ကိုင်တွယ်ခြင်း၊ မြှုပ်နှံခြင်း၊ ဖျက်ဆီးခြင်းများဆောင်ရွက်ရန်၊
- (ဇ) ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်သည့် နေရာများဖြစ်သော ကြက်ခြံများ၊ ဈေးများ၊ ကြက်ဘဲဒိုင်များ၊ ကြက်၊ ငှက်သတ်သောနေရာများသို့ မလိုအပ်ဘဲ သွားရောက်ခြင်းမပြုရန်၊
- (ဈ) ကြက်ငှက်များနှင့် ကြက်၊ ငှက်ထွက်ပစ္စည်းများ ကိုင်တွယ်ချက်ပြုတ်ရာမှတစ်ဆင့် ရောဂါ ကူးစက်မှုမရှိစေရန် လက်အိတ်စွပ်၍ ကိုင်တွယ်ရန်၊ ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေးကြောရန်နှင့် ကြက်ငှက်အသားများကို စနစ်တကျ ကျက်အောင်ချက်ပြုတ်စားသောက်ရန်၊
- (ည) ကြက်ငှက်များ အစုလိုက်သုတ်သင်သူများနှင့် မည်သူမဆို ရောဂါဖြစ်နေသော ကြက်ခြံအတွင်း ဝင်ထွက်သွားလာပါက သတ်မှတ်ထားသည့် ဖိနပ်၊ ဝတ်စုံ၊ ခေါင်းစည်း၊ နှာခေါင်းစည်းနှင့် လက်အိတ်များဝတ်ဆင်၍ ဝင်ရောက်ရန်၊
- (ဋ) စားသောက်ဆိုင်များတွင် တောရိုင်းငှက်များကို သိုလှောင်၊ ချက်ပြုတ်၊ ရောင်းချမှုမှ ရှောင်ကျဉ်ရန်၊

၄။ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွားနေသော ကြက်ငှက်များနှင့်ထိတွေ့မှုရှိသော လူများတွင် ရောဂါကူးစက်မှုဖြစ်လာပါက -

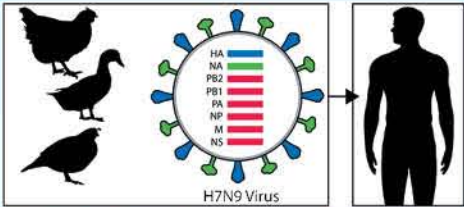
- (က) ပြင်းထန်စွာဖျားခြင်း၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း
- (ခ) ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူနှုန်းမြန်လာခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း၊ အသက်ရှူရန်ခက်ခဲခြင်း စသည်တို့ဖြစ်ပွားပြီး သေဆုံးနိုင်သဖြင့် နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းသတင်းပို့၍ ဆေးကုသမှုခံယူရန် အရေးကြီးပါသည်။

၅။ လူအစုလိုက်တွင် တုပ်ကွေးလက္ခဏာများ ဖြစ်ပွားခြင်း၊ ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင်ရောဂါအစုလိုက် ဖြစ်ပွားခြင်းများရှိပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းသတင်းပို့၍ ဆေးကုသမှုများ ခံယူရန်လိုအပ်ကြောင်း နှိုးဆော်အပ်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

# ၁။ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါဆိုတာဘာလဲ

တုပ်ကွေးရောဂါပိုး တစ်မျိုးဖြစ်သော (H7N9) ဗိုင်းရပ်စ် ပိုးကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် အများအားဖြင့် ကြက်၊ ငှက်၊ ဆောင်းခိုငှက်တို့တွင်သာ အဓိက တွေ့ရပြီး ပုံမှန် အားဖြင့် လူများကိုကူးစက်လေ့မရှိပါ။ သို့သော် လူသို့ ကူးစက်ပြီ ဆိုလျှင် အသက်အန္တရာယ် စိုးရိမ်ရသော ပြင်းထန်သည့် ရောဂါ တစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။



- ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကူးစက်ခံရသော ကြက်၊ ငှက်၊ အသားနှင့် ကြက်၊ ငှက်ထွက်ပစ္စည်းကို စားသောက်ခြင်း၊
- ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်ခံရသော မွေးမြူရေးခြံများသို့ သွားရောက်ခြင်းနှင့် အနီးပတ်ဝန်းကျင်တွင် နေထိုင်ခြင်း။

# ၄။ (H7N9) ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် လူမှလူသို့ ကူးစက် နိုင်ပါသလား။

လေ့လာဆန်းစစ်ချက်အရ လူတစ်ဦးမှ တစ်ဦးသို့ ကူးစက် ပြန့်ပွားနိုင်ခြေ ရှိ/ မရှိအား သက်သေမပြနိုင်သေးပါ။

# ၂။ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါရာဇဝင်

(H7N9) ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့်ဖြစ်သော ကြက်ငှက် တုပ်ကွေးရောဂါသည် တရုတ်နိုင်ငံအတွင်း (၂၀၁၃) ခုနှစ်၊ မတ်လမှ စတင်ဖြစ်ပွားခဲ့ကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။ အဆိုပါ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် ကူးစက်မြန်ရောဂါအသွင် ပြောင်းလဲလာပြီး ကပ်ရောဂါများ ဖြစ်ပွားခြင်းနှင့် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး အရေးပေါ် ခြေအနေထိ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိပါသည်။

# ၃။ (H7N9) ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် လူတွေ့ဆီကို ဘယ်လို ကူးစက်သလဲ။

(H7N9) ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည်များသောအားဖြင့် တိရစ္ဆာန်မှ လူသို့ကူးစက်ပြီး အောက်ဖော်ပြပါအခြေအနေများတွင် ကြက်၊ ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါများ ကူးစက်တတ်ပါသည်။

- ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကူးစက်ခံရသော ကြက်၊ ငှက်၊ ဘဲများနှင့် ထိတွေ့ခြင်းနှင့် ၎င်းတို့၏စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများနှင့် ထိတွေ့ ကိုင်တွယ်ခြင်း၊

# ၅။ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါရဲ့ လက္ခဏာတွေက ဘာတွေလဲ။



ရောဂါကူးစက်ခံရပြီး ရောဂါပျိုးချိန် (၇) ရက်ခန့် ကြာပြီး နောက် အစောပိုင်းအချိန်တွင် ရာသီတုပ်ကွေးလက္ခဏာများဖြစ် သော အဖျားကြီးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ကြွက်သားများနှင့် အဆစ်မြစ်များ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းများ ခံစားရပြီး နောက်ပိုင်းတွင် ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင် နမိုးနီးယားရောဂါလက္ခဏာ များ ဖြစ်ပွားကာ အသက်သေဆုံးသည်အထိ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

# ၆။ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါကို ကာကွယ်ဆေး ဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ပါသလား။

ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်ရန်အတွက် ကာ ကွယ်ဆေးမရှိသေးပါ။

# ၇။ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါကို ဘယ်လိုဆေးဝါး ကုသမှုပေးနိုင်ပါသလဲ။

ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါကို ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး သတ်ဆေး (Antiviral Drug) များဖြစ်တဲ့ Oseltamivir, Zanamivir တို့ဖြင့် စောစီးစွာကုသပေးပါက ရောဂါဖြစ်ပွားမှုအား ထိရောက်စွာ ကုသနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် ဆေးယဉ်ပါးခြင်း ဖြစ်ပွားလွယ်သောကြောင့် ရောဂါမကူးစက်အောင် ကြိုတင် ကာကွယ်ခြင်းသည်သာ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။

# ၈။ ရောဂါကာကွယ်ရေးအတွက်ဆောင်ရွက်ရမည့် အချက်များ။



ရောဂါကာကွယ်ရေးအတွက် တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်း အောက်ဖော်ပြပါ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင် ရွက်ခြင်းဖြင့် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုအားအား နှေးကွေးစေပြီး ထိန်းချုပ် နိုင်ပါသည်။

- (က) တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုအား (လက်ဆေးခြင်း) အောက် ဖော်ပြပါအခြေအနေများကို ဆောင်ရွက်ပြီးတိုင်း လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောရမည်။



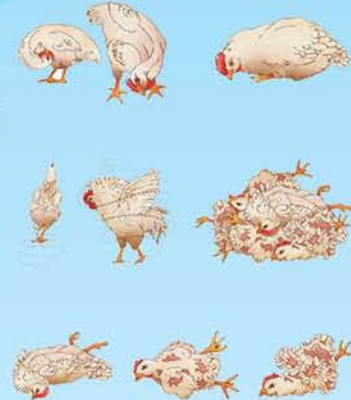
- အစားမစားမီနှင့် အစားစားပြီးချိန်
- အစားအစာမပြင်ဆင်မီနှင့် ပြင်ဆင်ပြီးချိန်
- ကြက်၊ ငှက်အသားများနှင့် ကြက်၊ ငှက် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို ကိုင်တွယ်ပြီးချိန်
- လူနာအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ ကိုင်တွယ်ပြီးချိန် နှင့် လူနာကို ပြုစုပြီးချိန်
- နှာစေး၊ ချောင်းဆိုးပြီးချိန်

- (ခ) နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသောအခါ ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်း အသုံးပြုခြင်း၊ တစ်ရှူး၊ လက်ကိုင်ပုဝါ (သို့မဟုတ်) အင်္ကျီ တစ်တောင်ဆစ်ဖြင့် နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို အုပ်ပေးခြင်း ပြုလုပ်ပါ။
- (ဂ) ကြက်ငှက်အသားများအား ကျက်အောင် ချက်ပြုတ်ပြီးမှ စားသုံးပါ။
- (ဃ) မွေးမြူရေးခြံများသို့ မလိုအပ်ဘဲ ဝင်ထွက်၊ သွားလာခြင်း မပြုပါနှင့်။
- (င) ကြက်ငှက်များကို လူနေရပ်ကွက်များ နေထိုင်ရာ အိမ်အတွင်းနှင့် အိမ်အောက်များတွင် မွေးမြူခြင်းမပြုပါနှင့်။
- (စ) စီးပွားဖြစ် ကြက်ငှက်မွေးမြူရာတွင် စနစ်တကျ ဇီဝလုံခြုံရေးကောင်းမွန်သော မွေးမြူရေးစနစ်အတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။
- (ဆ) ကြက်၊ ငှက်အသားနှင့် ကြက်၊ ငှက်၊ ဘေးထွက်ပစ္စည်းများကို အန္တရာယ်ကင်းစွာ ကိုင်တွယ်ခြင်း၊ ပြင်ဆင်ခြင်း၊ စနစ်တကျစွန့်ပစ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ပါ။



## ၉။ အရေးကြီးအချက်များ

- (က) ကြက်ငှက်များ အစုလိုက်သေဆုံးမှုဖြစ်ပွားခြင်း (သို့မဟုတ်) ကြက်ငှက်များတွင် ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွား ကူးစက်နေသည်ဟု သံသယရှိပါက သက်ဆိုင်ရာ ဒေသအာဏာပိုင်များသို့ ချက်ချင်းသတင်းပေးပို့ပါ။
- (ခ) ပြည်သူ့လူထုအတွင်း အဆုတ်ရောင်နမိုးနီးယား ရောဂါအစုလိုက်ဖြစ်ပွားမှုရှိခဲ့လျှင် ဆေးရုံ (သို့မဟုတ်) နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းသတင်းပို့ အကြောင်းကြားပါ။
- (ဂ) တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွားလျှင်စောစီးစွာ ဆေးကုသခံယူပါ။



ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန  
ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန  
ဗဟိုကူးစက်ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးဌာနခွဲ  
ဖုန်း - ၀၆၇-၄၃၁၄၃၂၊ ၀၆၇-၄၃၁၄၃၃  
ဖက်စ် - ၀၆၇-၄၃၁၄၃၄

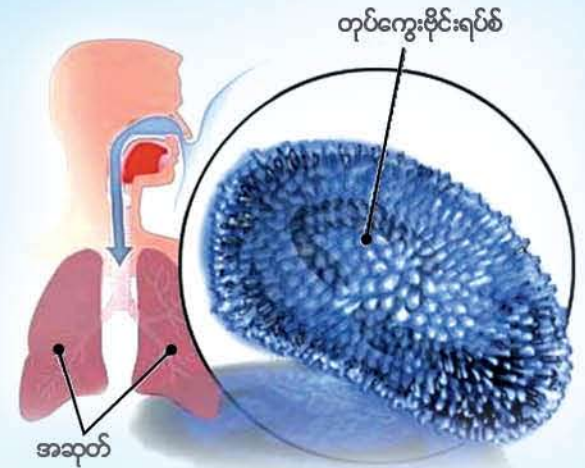


## သတိပေးနှိုးဆော်ချက်

# ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါ

## အကြောင်းသိကောင်းစရာ

### Influenza H7N9



ကူးစက်ရောဂါများ ဖြစ်ပွားမှု မရှိစေရေးအတွက် ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်ကြပါစို့

၂၀၁၆ ခုနှစ်

# ကြက်သေ၊ ငှက်သေ တွေ့ရင် အကြောင်းကြားပါ



ကြက်နာ၊ ကြက်သေတွေ့ရှိပါက  
သက်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးဌာန၊  
မွေး/ကုဦးစီးဌာနနှင့် ထွေ/အုပ် သို့  
ချက်ချင်းအကြောင်းကြားရန်  
လူတိုင်းမှာ တာဝန်ရှိသည်။

အကြောင်းကြားလျှင်  
ရရှိမည့်အကျိုးကျေးဇူးများ



◆ ကြက်သေရခြင်း  
အကြောင်းရင်းသိနိုင်မည်။

◆ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးဖြစ်ပါက  
ကူးစက်မည့်အန္တရာယ်ကို  
အချိန်မီထိန်းချုပ်နိုင်မည်။



ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါ  
ဖြစ်ပွားနေက  
ဖုံးကွယ်၍မရပါ။



◆ ကြက်မွေးသူမိသားစုကိုလည်း  
အချိန်မီကာကွယ်မှု  
ပေးနိုင်မည်။

ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါသည် ကူးစက်မှုအလွန်  
မြန်သည်။ လူသိုလည်းကူးစက်နိုင်ပြီး အန္တရာယ်  
ကြီးမားသဖြင့် အထူးသတိထားရန်လိုပါသည်။



(၂၀၁၇) ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ

# ဒါတွေရုပ်ထား ဘေးမများ

အသားစိမ်းနဲ့ အသီးအရွက်တွေကို သတ်သတ်စိထားပါ။



ကြက်၊ ဘဲ၊ ခုတ်၊ ပြီးရင် အသုံးပြုထားတဲ့ ဝါး၊ စင်းတီတုံး၊ ဇလုံ စတာတွေကို သန့်ရှင်းအောင်ဆေးပါ။



အသားနဲ့ ကြက်ဥ ဘဲဥတွေကို သေချာကျွက်အောင် ချက်စားပါ။ ကြက်နား၊ ဘဲနားကို ရှောင်ပါ။



ဒါဆိုရင်  
ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါ  
မိမိဆီကို မကူးစက်အောင်  
ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။



(၂၀၁၇) ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ




# မပျော်နဲ့

ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါဟာ အဆင့်ဆင့် ကူးစက်ပြန့်ပွားပြီး မိမိတို့ရဲ့စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးတို့ကို ထိခိုက်ရုံသာမကဘဲ အသက်ဆုံးတဲ့အထိ ဒုက္ခပေးနိုင်တယ်။



◆ ကြက်၊ ဘဲ၊ ငှက်၊ ငန်းအပါအဝင် ငှက်များအားလုံးကို ကူးစက်ခံရနိုင်တယ်။



◆ အိမ်ကြက်မှာလည်းကြက်ငှက် တုပ်ကွေးရောဂါ ဖြစ်နိုင်တယ်။



◆ ရောဂါလက္ခဏာမပြဘဲ လျင်မြန်စွာ ကူးစက်သေဆုံးနိုင်ပါတယ်။



◆ လူကိုလည်း ကူးစက်နိုင်ပြီး သေဆုံးတဲ့အထိ အန္တရာယ်ပေးနိုင်လို့ ကြိုတင်ကာကွယ်ကြပါစို့။



**အကြောင်းကြားပါ**

ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါလက္ခဏာဟာ တခြားကြက်နား၊ ဘဲနားကျတဲ့လက္ခဏာတွေနဲ့ မှားနိုင်လို့ ကြက်နား၊ ကြက်သေတ္တာရင် သက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနနှင့် မွေး/ကု ဦးစီးဌာနကို အကြောင်းကြားပေးကြပါ။

(၂၀၁၇) ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ



ကြက်၊ ငှက်၊ ဘဲတွေ ကိုင်မိတိုင်း...



# လက်ကို ဆပ်ပြာနဲ့ သေသေချာချာ ဆေးပါ။



(၂၀၁၇) ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ





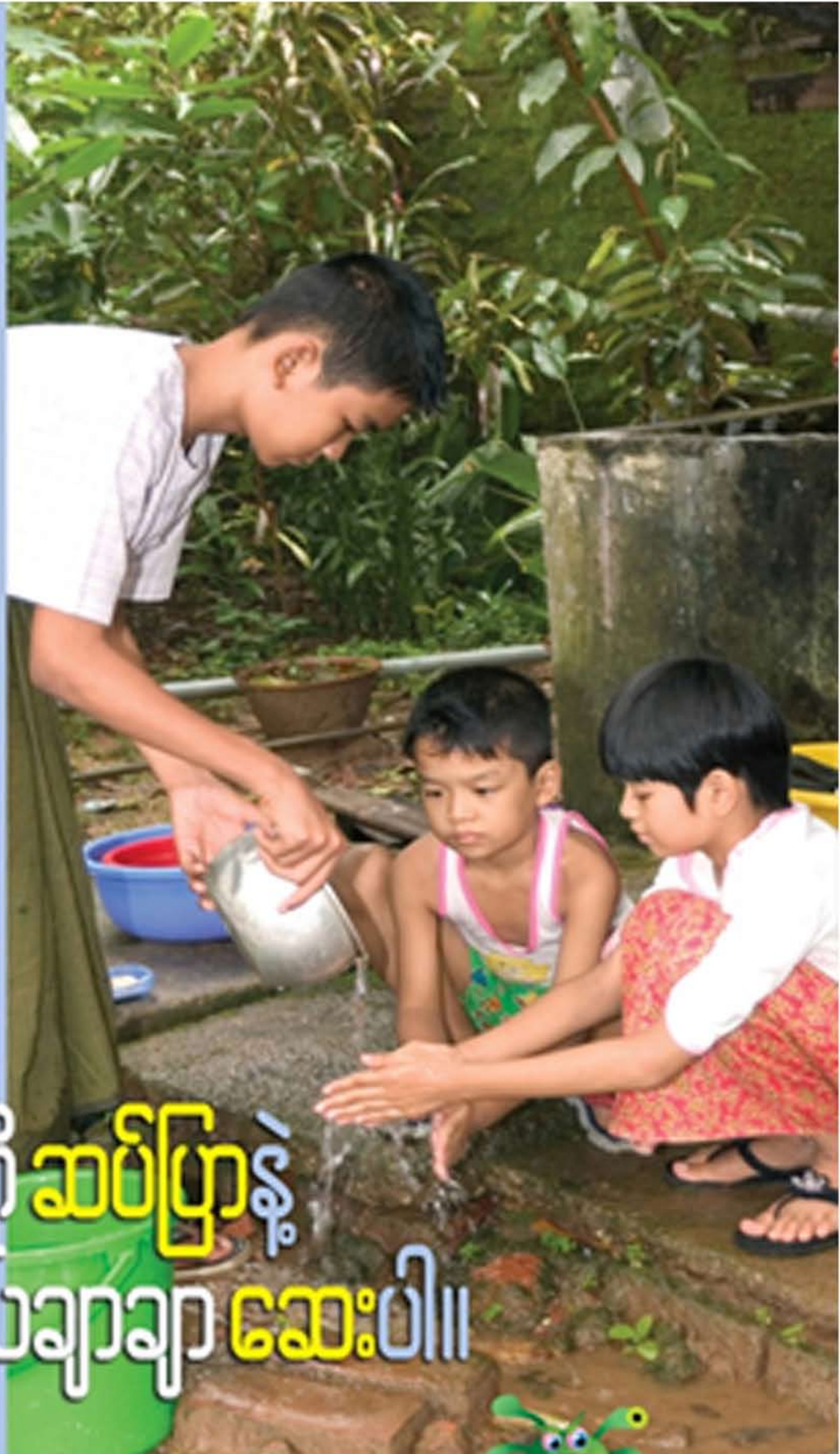
ကြက် ငှက် သဲတွေ  
တိုင်ပြီးတိုင်။



ကြက် ငှက် သဲ  
အသားစိမ်းတွေကို  
ထိပြီး တိုင်ပြီးတိုင်။



အစားမစားမီ  
အဆို့န်တိုင်။



# လက်ကို ဆပ်ပြာနဲ့ သေသေချာချာ ဆေးပါ။





ကြက်ငှက်  
တုပ်ကွေး  
ရောဂါ  
ကာကွယ်ရန်



၁။ ကြက်ခြံနဲ့ လူနေအိမ်ကို  
သီးခြားထားပါ။



သီး



၂။ ကြက်အသစ်နဲ့ ရှိရင်းစွဲကြက်ကို  
မရောပဲ ၂ပတ်ကြာအောင်  
သီးခြားထားပါ။



ခြား



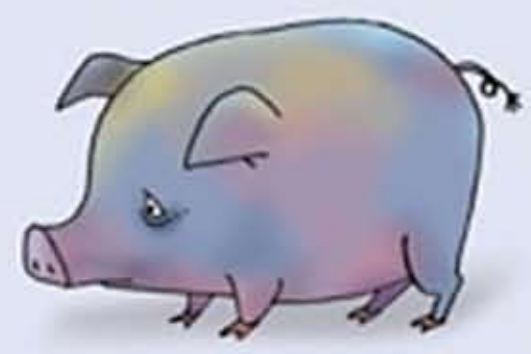
၃။ ကြက်ကို ငှက်ရိုင်း၊ စာကလေး၊  
ခိုး၊ ကနိုးကန်း စတဲ့ငှက်များနဲ့  
သီးခြားထားပါ။



ထား



၄။ ကြက်၊ ဘဲ၊ ဝက် စတဲ့  
တိရစ္ဆာန်တွေကို  
သီးခြားမွေးပါ။



ပါ။



၅။ ကလေးသူငယ်များကို  
ကြက်နဲ့ မထိတွေ့အောင်  
သီးခြားထားပါ။

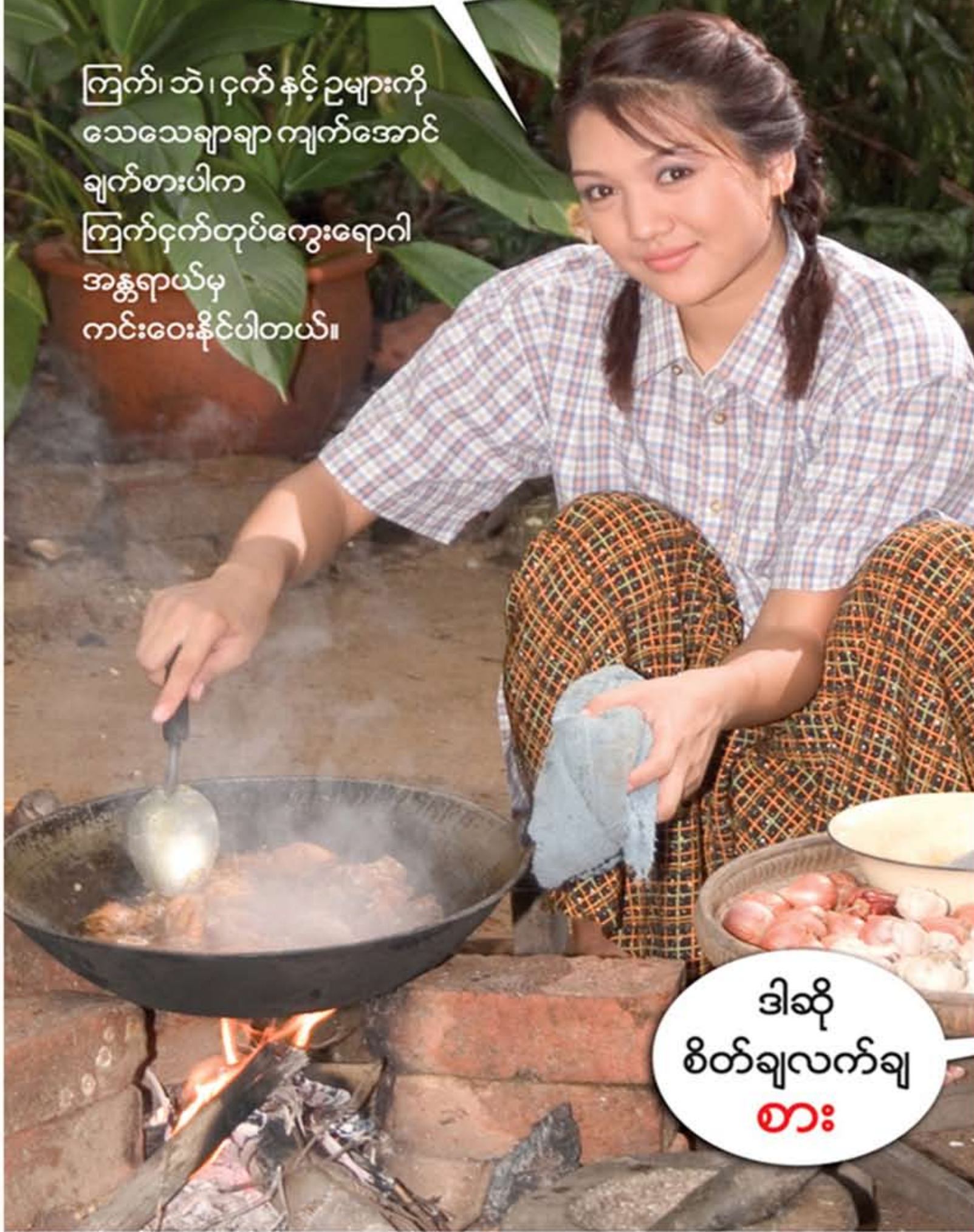


ဒီလိုသီးခြားထားရင် ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါ...

- တိရစ္ဆာန်တစ်မျိုးမှတစ်မျိုးသို့ကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်မယ်။
- ကြက်ခြံတစ်ခြံမှတစ်ခြံသို့ကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်မယ်။
- တိရစ္ဆာန်မှလူသို့ကူးစက်ခြင်းကိုလည်း ကာကွယ်နိုင်မယ်။

# ကြက်ဆီရင် ကျက်အောင်ချက်

ကြက်၊ ဘဲ၊ ငှက် နှင့် ဥများကို  
သေသေချာချာ ကျက်အောင်  
ချက်စားပါက  
ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါ  
အန္တရာယ်မှ  
ကင်းဝေးနိုင်ပါတယ်။



ဒါဆို  
စိတ်ချလက်ချ  
စား



ကြက်ကို  
သေသေချာချာ **ဆေး**



ခုတ်တဲ့ ဝဉ်းတီတုံး  
နဲ့ မီးကို **သန့်**



အတွင်းပိုင်းထိ  
ကျက်အောင် **ချက်**



ကြက်ဥအနစ်  
ကျက်အောင် **ကြော်**

