အမေရိကန်နိုင်ငံ
ရောဂါဘယထိမ်းသိမ်းကာကွယ်ရေးဌာန
ဝက်–တုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်ရေးနှိုးဆော်သတိပေးချက်

အမေရိကန်ကျမ်းမာရေးဌာနတာဝန်ရှိသူများ နှင့် ကမ္ဘာတဝှမ်းရှိ ကျမ်းမာရေးဝန်ထမ်းများက ဤဝက်များမှ ကူးစက်လာသော တုပ်ကွေးရောဂါကို စစ်ဆေးလျက်ရှိပါသည်။ ဤရောဂါသည် ဝက်များ၏ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း၌ဖြစ်သောရောဂါ ဖြစ်သည်။ တုပ်ကွေးရောဂါပိုး အေ–အမျိုးအစားကြောင့် ဝက်အများတွင် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသည်။ လူများတွင်ပုံမှန်သဘာဝအရ ဖြစ်လေ့မရှိသော်လည်း ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ ဤဝက်–တုပ်ကွေးရောဂါပိုး အမျိုးအစားသည် လူများတွင် တစ်ဦးမှ အခြားသူတစ်ယောက်သို့ ကူးစက်နိုင်၍ နာမကျမ်းဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း ကျမ်းမာရေးဝန်ထမ်းများက တွေ့ရှိထားပါသည်။

ဤတုပ်ကွေးသည်ဆက်လက်ဖြစ်နေဆဲရှိပြီး ကူးစက်ခံရသူများရှိလာနိုင်ပါသည်။ ဤရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ ကာကွယ်ရန် သိသင့်သောအချက် အလက်များသိလိုပါက http://www.cdc.gov/swineflu/. ဝက်ဆိုက်ကိုကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။ ပြည်ပခရီးသွားလာမည့်သူများ ရှောင်ရန် သတိပြုရန်–တုပ်ကွေးရောဂါလက်ရှိကူးစက်ခံဒေသများသိရန်အတွက် www.cdc.gov/travel ကို ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

လူများတွက်ကူစက်သော ဝက်–တုပ်ကွေးသည် ရာသီအရဖြစ်တတ်သောတုပ်ကွေးရောဂါနှင့် ရောဂါလက္ခဏာများဆင်တူတတ်ပါသည်။ အောက်ပါရောဂါလက္ခဏာများတွေ့ရတတ်ပါသည်––

- ဖျားနာခြင်း (အပူဒီဂရီ ၁၀၀ ဖာရင်ဟိုက် သို့မဟုတ် ၃၇.၈ စင်တီဂရိတ် အထက်ရှိတတ်သည်)
- လည်ချောင်းနာခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်း
- နှာခေါင်းပိတ်ခြင်း
- ချမ်းစိမ့်စိမ့်ဖြစ်တတ်ခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း နှင့် ကိုယ်လက်နာခြင်း
- မောပမ်းခြင်း

အချို့သူများတွင် ဝမ်းပျက်ခြင်း နှင့် အော့အံခြင်းများဖြစ်ကြောင်းသိရှိရပါသည်။ အဆုတ်ပြွန်ရောင်ခြင်း အသက်ရှူရပ်ခြင်းများပါဖြစ်၍အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ကြောင်းပါ သတင်းများအရသိရပါသည်။ ဤဝက်–တုပ်ကွေးရောဂါသည် ပုံမှန်ဖြစ်တတ်သော ရာသီပေါ် တုပ်ကွေးကဲ့သို့ နာတာရှည်ရောဂါသည်များအဖို့ မူလရောဂါကို ဆိုးရွားစေနိုင်ပါသည်။

အမေရိကန်နိုင်ငံတွင်းသို့ဝင်ရောက်လာကြသူများ ဤဝက်တုပ်ကွေးရောဂါဆင်တူလက္ခဏာများကြုံတွေ့ရပါကဖြစ်စေ ၊လွန်ခဲ့တဲ့ (၇)ရက်အတွင်း တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်သူနှင့်ဆက်ဆံတွေ့ထိခဲ့ရပါလျှင်ဖြစ်စေ ချက်ခြင်းအသိပေးကာ ဆေးဝါးကုသမှုခံယူကြရန်လိုပါသည်။

အမေရိကန်မှ ရပ်ဝေးခရီးသွားမည့်သူများကလည်း ဤရောဂါဖြစ်နေသည်ဒေသများသွားမည်ဆိုပါက ရောဂါအန္တရာယ်–အောက်ပါ ကာကွယ်နည်းများကို ကြိုတင်သိထားသင့်ပါသည်–––

- ရောဂါဖြစ်သူကိုရှောင်ပါ။

- နှာချေမည်–ချောင်းဆိုးတော့မည်ဆိုပါက ပုဝါ–တစ်ရှူးစက္ကူဖြင့် နှာခေါင်းကိုပိတ်ကာ၍ ချေပါ–ဆိုးပါ ၊ပြီးရင် အမှိုက်ပုံးထဲ စွန့်ပစ်ပါ ၊
- နှာချေ–ချောင်းဆိုးပြီးက ဆပ်ပြာဖြင့်၄င်း ၊အရက်ပျံပါသော Gel ဖြင့်၄င်း လက်ကိုရေဖြင့်စင်အောင်ဆေးပါ ၊
- မိမိမှာ တုပ်ကွေးဖြစ်နေသည်ထင်ပါက တခြားသူများကို ဝေးဝေးရှောင်ပါ ၊အိမ်မှာပဲနေပါ ၊

တည်းခိုရာဟိုတယ်အခန်းမှာပဲနေပါ ၊ အသက်ရှူရခက်လာသည်အထိအခြေအနေဆိုးလာပါက ချက်ခြင်း ဆရာဝန်နှင့် ဆေးကုပါ ၊

ဤတုပ်ကွေးရောဂါကို ကာကွယ်–ကုသပေးရန် ဆရာဝန်က သင့်တော်သောဆေးညွှန်ကြား–ကုသ ပေးနိုင်ပါသည် ၊

အသေးစိတ်သိလိုပါက အောက်ပါဌာန–ဖုံးနံပါတ်များဆက်သွယ်ပါ–

For more information:

- **Contact your local or state health department**
- **Visit http://www.cdc.gov/swineflu/**
- **Contact CDC 24 Hours/Every Day**
  - **1-800-CDC-INFO (232-4636)**
  - **TTY: (888) 232-6348**
  - cdcinfo@cdc.gov