

ဧပြီလ၊ ၂၀၀၉-ခုနှစ်။

ချစ်ခင်လေးစားရပါသော မဲဆန္ဒရှင် ပြည်သူများ ခင်ဗျား ...

အများသိရှိကြသည့်အတိုင်း ကမ္ဘာ့ ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) က ဝက်တုပ်ကွေး ရောဂါ ကူးစက်ပျံ့ပွားမှု နှင့် စပ်လျဉ်း၍ နိုင်ငံတကာ၏ စိုးရိမ်ပူပန်မှုမှာ “ပြည်သူ့ ကျန်းမာရေး အရေးပေါ် အခြေအနေ” အဆင့်သို့ ရောက်ရှိနေပြီဖြစ်ကြောင်း ယူဆဆုံးဖြတ်ခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။

ယနေ့ အထိ ကနေဒါနိုင်ငံတွင် ၎င်းဝက်တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို အတည်ပြုနိုင်သည့်ဖြစ်ရပ်မှာ လက်တဆုပ်စာမျှသာ ရှိပါသည်။ ယခုလက်ငင်းဖြစ်ပေါ်နေသောအခြေအနေများကို ကနေဒါနိုင်ငံ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး အဖွဲ့ ၊ အွန်တားရီးယိုးပြည်နယ် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ နှစ်ရှည် ရောဂါ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့ နှင့် အခြားပြည်နယ်များ၏ ကျန်းမာရေး ဝန်ကြီးဌာနများက ကြပ်မတ်စောင့်ကြည့် ပေးလျက် ရှိနေပါသည်။

အကယ်၍ မက္ကစီကို နိုင်ငံသို့ မကြာသေးမီအချိန်က ခရီးသွားခဲ့ပါက (သို့မဟုတ်) မက္ကစီကို နိုင်ငံမှ ပြန်ရောက်ခါစ လူတိုင်း နှင့် နီးကပ်စွာ ထိတွေ့ ခဲ့ပြီး တုပ်ကွေးနှင့် ဆင်တူသော ရောဂါ လက္ခဏာများကို ခံစားနေရပါက ကျေးဇူးပြု၍ ဆရာဝန်ထံ ချက်ချင်းသွားရောက်ပြသပါ။

သင်တို့ မှတ်မိကြမည်ဖြစ်သည့်အတိုင်း ၂၀၀၃-ခုနှစ် (ဆားစ် **SARS**) ရောဂါ ဖြစ်ပွားချိန်က ကျွန်တော်သည် အရေးကြီးသော ကျန်းမာရေးသုတသတင်းများကို သင်တို့ ထံသို့ ကျွန်ုပ်၏ ကွန်ပျူတာကွန်ယက်မှ၎င်း၊ အခြားနည်းလမ်းများဖြင့်၎င်း ပို့ ဆောင်ဖြန့်ချိပေးခဲ့ပါသည်။ ယင်းကဲ့သို့ ပင် ယခုအခါတွင်လည်း “ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး အရေးပေါ်အခြေအနေ” နှင့် ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်တို့ အားလုံး သတင်း အပြည့်အစုံကို သိရှိနိုင်ရန် အလွန်အရေးကြီးမည်ဟု ကျွန်တော် ယုံကြည်ပါသည်။

ဝက်တုပ်ကွေးရောဂါ လက္ခဏာများကို ဆင်ခြင်သိမြင်နိုင်ရန်နှင့် လိုအပ်သော ကျန်းမာရေး ဂရုပြု ပြင်ဆင်မှုများ ပြုလုပ်နိုင်ရန် အောက်ဖော်ပြပါတို့ကို ကျေးဇူးပြု၍ သတိပြု ဖတ်ရှုပါ။

ဝက်တုပ်ကွေးရောဂါ လက္ခဏာများ

- ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊
- ခိုက်ခိုက်တုန်၍ ချောင်းဆိုးပြီး ဖျားခြင်း၊
- ခံတွင်းပျက်ခြင်း၊
- ကြွက်သားများ နာကျင် ညောင်းညာခြင်း၊
- နှာစေးခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊
- နှာချေခြင်း၊
- မျက်ရည်ယိုခြင်း၊
- လည်ချောင်းယားခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊

- ခေါင်းမူးခြင်း၊
- ပျို့အန်ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊
- ဝမ်းလျှောခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ခြင်း၊

ကျန်းမာရေး သတိထားဆင်ခြင်ရန် အချက်များ

- မကြာခဏ လက်ကို ဆပ်ပြာတိုက်ပြီး ဘုံဘိုင်ရေနွေးဖြင့် ရေဆေးပေးပါ။ ဆပ်ပြာနှင့်ရေမရှိပါက အရက်ပျံ့အခြေခံသော ဆပ်ပြာပျစ်ခွဲရည် (**hand gels**) ကို သုံးနိုင်ပါသည်။
- ချောင်းဆိုး နှာချေပါက ရောဂါပိုများများလေထဲသို့ မပျံ့လွင့်စေရန် မိမိ၏အင်္ကျီလက်စ ဖြင့်၎င်း၊ တစ်ရှူး(သို့)လက်ကိုင်ပုဝါဖြင့်၎င်း ဆီးကာထားပါ။
- ရောဂါပိုးများအကူးသက်သာအောင် ရောဂါရှိလူနာများနှင့် နီးကပ်စွာ ထိတွေ့ ခြင်းများကို ကြိုစားရှောင်ကြဉ်ပါ။
- တုပ်ကွေးနှင့် ဆင်တူသော ရောဂါလက္ခဏာများ ကြုံတွေ့နေရပါက မိမိအိမ်မှာပဲ နေပါ။ ကျောင်းနှင့် အလုပ်နေရာများသို့ မသွားပါနဲ့။ အိမ်မှာနေပြီး မိမိဆရာဝန်ကို အမြန်ဆုံး အကြောင်းကြားပါ (သို့ မဟုတ်) အွန်တားရီးယိုးပြည်နယ် ဖုန်းဖြင့် ကျန်းမာရေး တိုက်ရိုက် အကြံပေး စောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့ **Telehealth Ontario** (ဖုန်းနံပါတ် ၁-၈၆၆-၇၉၇-၀၀၀၀) ကို ခေါ်ပါ။

ကနေဒါနိုင်ငံ၏ ပြည်သူ့ ကျန်းမာရေး အဖွဲ့ သည် ပြည်သူများအတွက် သီးသန့် ဖုန်းလိုင်း (၁-၈၀၀-၄၅၄-၈၃၀၂) အားတပ်ဆင်ပေးထားပြီး နံနက် ၈-နာရီ မှ ညနေ ၈-နာရီအတွင်း ခေါ်နိုင်ပါသည်။

**** သတိပြုမှတ်ထားရန်မှာ- ဝက်သားစားခြင်းဖြင့် ဝက်တုပ်ကွေး မဖြစ်နိုင်ပါ။**
 သတိထားရန်လိုသည်မှာ ဝက်သားကို သေသေချာချာကျက်သည်အထိ ချက်ပြုတ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ အသား၏အလယ်တွင် ပန်းရောင် မကျန်ရပါ။ ဝက်သားအတွင်းအထိ ချက်မိ မမိကို အစားအသောက်တိုင်းသာမီမီတာဖြင့် အပူချိန် ၇၁-စင်တီဂရိတ် (၁၆၀ ဖါရင်ဟိုက် ဒီဂရီ) သို့ ရောက်မရောက် သေချာအောင်တိုင်းကြည့်ပေးပါ ******