ရေကြီးခြင်းနှင့် ခြင်မှ ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ

ရေကြီးခြင်း သို့မဟုတ် မိုးသည်းထန်စွာရွာသွန်းပြီးနောက် ခြင်မှကူးစက်တတ်သောရောဂါများကို မည်ကဲ့သို့ ကာကွယ်ရမည့်အကြောင်း

Burmese | မြန်မာဘာသာ

OFFICIAL

ရေကြီးခြင်း သို့မဟုတ် မိုးသည်းထန်စွာရွာသွန်းပြီးနောက် တင်ကျန်ခဲ့သော ရေအိုင်များတွင် ခြင်များ ပေါက်ပွားပြီး ပျံ့နှံ့ပါသည်။ ခြင်ကိုက်ခံရခြင်းဖြင့် ရောဂါများ ပျံ့နှံ့ စေပါသည်။

ခြင်မှကူးစက်တတ်သောရောဂါများကို ကာကွယ်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းမှာ ခြင်ကိုက်မခံရအောင်နေခြင်း ဖြစ်သည်။

ဗစ်တိုးရီးယားအတွင်း ဖြစ်သည့် ခြင်မှကူးစက်တတ်သောရောဂါများတွင် ရော့စ်ရေဘား (Ross River) ဗိုင်းရပ်စ်၊ ဘာမာ့ဖောရက် (Barmah Forest) ဗိုင်းရပ်စ်၊ မာရီဘယ်လီ ဦးနှောက်ရောင်ရောဂါ (Murray Valley Encephalitis (MVE) နှင့် ဂျပန်ဦးနှောက်ရောင်ရောဂါ (Japanese encephalitis (JE) ဗိုင်းရပ်စ်တို့ ပါဝင်သည်။ JE နှင့် MVE ဗိုင်းရပ်စ်များသည် တစ်ချို့သောလူများကို ပြင်းထန်စွာ ဖျားနာစေပြီး သေဆုံးစေနိုင်ပါသည်။ JE ကာကွယ်ဆေးကို ကန့်သတ်ထားသောလူများအတွက် အခမဲ့ရနိုင်သောကြောင့်၊ ရနိုင် မရနိုင် ဆရာဝန်နှင့် စစ်ဆေးပါ။ JEV ကာကွယ်ဆေးအကြောင်း နောက်ထပ်အချက်အလက်များကို ဤနေရာတွင် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

ခြင်ကိုက်ခံရခြင်းမှ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ကာကွယ်ပါ။

- ဖုံးအုပ်ထားပါ။ အရောင်ဖျော့ဖျော့ ရှည်ရှည် ပွပွရွရွ အဝတ်အစားများကို ဝတ်ဆင်ပါ။
- picaridin သို့မဟုတ် DEET ပါဝင်သော ခြင်နိုင်ဆေးများကို အသုံးပြုပါ။
- ကလေးတွေကို မမေ့ပါနဲ့ - ခြင်နိုင်ဆေးတံဆိပ်ကို အမြဲ စစ်ဆေးပါ။ ကလေးငယ်များကို ခြင်နိုင်ဆေး အရေပြားပေါ် လိမ်းမည့်အစား အဝတ်အစားပေါ်ဖြန်း သို့မဟုတ် သုတ်ပေးပါ။ ကလေးငယ်များ သို့မဟုတ် ကလေးသူငယ်များ၏ လက်များတွင် မလိမ်းပါနှင့်။
- အပြင်ဘက်တွင် ခြင်များစွာတွေ့ပါက အထူးသဖြင့် ညဦးပိုင်းနှင့် အရုဏ်တက်ချိန်များတွင် အပြင်မထွက်ပါနှင့်။
- ပြင်ပတွင် ခြင်စကာမရှိလျှင် ခြင်ထောင်တွင်းမှာ အိပ်ပါ။
- စုပေါင်း ထိုင်သည့် သို့မဟုတ် စားသောက်သည့် နေရာ၌ ခြင်ဆေး ဖြန်းပါ၊ ခြင်ဆေးခွေ ထွန်းပါ သို့မဟုတ် ခြင်နိုင်ဆေး သုံးပါ။
- ရေအိုင်နေသောနေရာကို ရှောင်ပြီး၊ တတ်နိုင်သမျှ အိမ်တွင်းမှာ နေပါ။

အိမ်နားတဝိုက်

- ပုံးများ၊ တာယာဟောင်းများ၊ ငါးကန်များ၊ အဖုံးမဲ့ ရေလှောင်ကန်များနှင့် ပန်းအိုးများ အပါအဝင် ခြင်ပေါက်ပွားနိုင်သော ရေနှင့် ခွက်များကို ဖယ်ရှားပါ။
- အိမ်တဝိုက်ရှိ ရေခွက်များကို တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ် ရေသွန်သင့်ပါသည်။
- ပြတင်းပေါက်များ၊ တံခါးများ၊ လေဝင်ပေါက်များနှင့် အခြားဝင်ပေါက်အားလုံးကို ခြင်စကာ တတ်ထားပါ။
- ရေမြောင်းများနှင့် ရေတံလျှောက်များတွင် ပေါက်နေသော အပင်များ သို့မဟုတ် အမှိုက်များကို ဖယ်ရှားပါ။

- အနီးတစ်ဝိုက်ရှိ ရေအိုင်များကို နည်းပါစေ။
- ရေလှောင်ကန်စကာ ကောင်းမွန် အလုပ်လုပ်ကြောင်း စစ်ဆေးပြီး၊ ပျက်စီးနေသော စကာများကို အသစ်လဲပါ။

အကူအညီ ဘယ်မှာ ရနိုင်သလဲ။

ကျန်းမာရေးအတွက် စိုးရိမ်မှု ရှိပါက သင့်ဆရာဝန်ကို တွေ့ပါ သို့မဟုတ် တာဝန်ကျသူနာပြု (NURSE-ON-CALL) ၁၃၀၀ ၆၀ ၆၀ ၂၄ သို့ ဖုန်းခေါ်ပါ။ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ၀၀၀ ကို ဖုန်းခေါ်ပါ။ အခြားအကူအညီအတွက်၊ သင်၏မြို့နယ်ကောင်စီသို့ ဆက်သွယ်ပါ။

ဤကြေညာချက်ကို နားလည်ရန် လွယ်ကူသောပုံစံဖြင့် လက်ခံရယူရန် pph.communications@health.vic.gov.au သို့ အီးမေးလ်ပို့ပါ။