တုပ်ကွေးဆိုသ ည်မှာအဘယ်နည်း။

Influenza သို့မဟုတ် တုပ်ကွေးသည် အဆုတ်ကို ထိခိုက်စေသော အလွန်ကူးစက်တတ်သည့်ရောဂါပိုး ဖြစ်သည်။ တုပ်ကွေးသည် ကျန်းမာရေးကို ပြင်းထန်စွာ ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် 5 နှစ်အောက်ကလေးငယ်များ၊ 65 နှစ်အထက်ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများနှင့်ဆီးချိုရောဂါရှိသောသူများ၊ အဆုတ် သို့မဟုတ် နှလုံးရောဂါရှိသူများ ဆေးရုံတင်ထားရသူများတွင် ဖြစ်ပေါ် နိုင်ပါသည်။

နှစ်စဉ် ကူးစက်တတ်သည့်တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ် သည် မတူနိုင်ပါ။ ထို့အတွက်ကြောင့် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို မှန်ကန်သောကာကွယ်မှုပေးကြောင်း သေချာစေရန်အတွက် ကျွမ်းကျင်သူများသည် ကာကွယ်ဆေးကို အချိန်တိုင်းပြောင်းလဲရန် လိုအပ်ပါသည်။
ထို့ကြောင့် တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးကို နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ထိုးဖို့ရန် သင့်အတွက် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးသည် ရယူရန်လွယ်ကူ၍ Queenslandမှာ နေထိုင်သူတိုင်းတွက် အခမဲ့ရရှိနိုင်ပါသည်။ သင်သည် ကာကွယ်ဆေးထိုးထားရင် တုပ်ကွေးဖြစ်နိုင်ခြေကို လျှော့ချနိုင်ပါသည်။

တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးသည် ဘေးကင်းပြီး ထိရောက်မှုရှိပါသည်။ ၎င်းသည် သင့်အား ဗိုင်းရပ်စ်ကို တိုက်ထုတ်ရန် ကူညီပေးပြီး အခြားလူများသို့ မပြန့်ပွားစေရန် ကူညီပေးသည်။ အကယ်၍ သင်သည် တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်ခံရပါက ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဖြင့် အလွန်ဖျားနာခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ခံရပြီး 1 ရက်မှ 3 ရက်အကြာတွင် တုပ်ကွေးလက္ခဏာများ တွေ့ရတတ်ပါသည်။ *လက္ခဏာအချို့မှာ-*

- အဖျား
- လည်ချောင်းနာ
- ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ကြွက်သား သို့မဟုတ် အဆစ်များ နာကျင်ခြင်း
- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း
- ပျို့အန်ခြင်း (နေလို့မကောင်းခြင်း)၊ အန်ခြင်း သို့မဟုတ် ဝမ်းလျှောခြင်း (အကျဉ်းပေါက်ခြင်းနှင့် ချောင်းဆိုးခြင်း) သည် ကလေးများတွင် အများအားဖြင့်ဖြစ်သည်။
- စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း - သက်ကြီးရွယ်အိုများအကြားမှာဖြစ်သည်။

အဘယ်ကြောင့် ပျံ့သွားသနည်း

တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ်သည် ရောဂါပိုးရှိသူ ချောင်းဆိုး နှာချေသည့်အခါ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို တံတောင်ဆစ် သို့မဟုတ် တစ်ရှူးဖြင့် မအုပ်ထားဘဲ ကူးစက်နိုင်သည်။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရှိသော ညစ်ပတ်သည့်မျက်နှာပြင်များကို ထိတွေ့ပြီးနောက် ပါးစပ်၊ နှာခေါင်း သို့မဟုတ် မျက်လုံးတို့ကို ထိတွေ့သည့်အခါတွင်လည်း ပျံ့နှံ့နိုင်ပါသည်။

တုပ်ကွေးရောဂါ မကူးစက်အောင် မည်သို့ကာကွယ်ရမည်နည်း

ဤသည်မှာ တုပ်ကွေးရောဂါကို တိုက်ဖျက်ရန် အဆင့် 7 ဆင့်ရှိပါသည်-

နှစ်စဉ် တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး ထိုးပါ။

လက်ကို ဆပ်ပြာနဲ့ ရေဖြင့်ဆေးပါ။ သို့မဟုတ် အရက်ပြန်ပါသော လက်သန့်ဆေးကို သုံးပါ။

နေမကောင်းပါကအိမ်မှာနေပါ။ အခြားသူများနှင့် ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ချောင်းဆိုး နှာချေတာကို တစ်ရှူး ဒါမှမဟုတ် တံတောင်ဆစ်နဲ့ အုပ်ထားပါ။

ချောင်းဆိုး နှာချေသောသူများနဲ့ 1.5 မီတာ အကွာအဝေးမှာထားပါ။

အသုံးပြုလေ့ရှိသော မျက်နှာပြင်များကို သန့်ရှင်းစိတ္တတ်သော မျက်နှာသုတ်ပဝါဖြင့် သန့်စင်ပါ။ ပြီးမှ အခြောက်ခံပါ။

ပါးစပ် သို့မဟုတ် နှာခေါင်းကို ထိမိသော အရာများ သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ရာကို မမျှဝေပါနှင့်။

ကုသမှု

တုပ်ကွေးရောဂါ လက္ခဏာများကို လျော့နိုင်စေသည့် ကိုယ်တိုင် ပြုလုပ်နိုင်သော ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ-

- များများအနားယူပါ
- ရေများများသောက်ပါ
- သင့်ရောဂါလက္ခဏာများကို သက်သာစေရန် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများသောက်ပါ။

အလွန်နားမကျန်း ဖြစ်နိုင်ခြေများသောသူများသည် သင့်ဆရာဝန်အား ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးချေဖျက်ဆေးကို တောင်းယူသောက်သုံးနိုင်မှာကြောင့် နာမကျန်းဖြစ်လာပါက ဆရာဝန်ထံ အကြောင်းကြားပါ။

သင့်ရဲ့တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးကို ဘယ်မှာရရမည်နည်း

သင်၏ GP၊ ရပ်ရွာ ကာကွယ်ဆေးထိုးဆေးခန်း သို့မဟုတ် ဆေးဆိုင်မှ သင့်အခမဲ့တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးကို သင်ရနိုင်သည်။ တစ်ချို့လူတွေအတွက် အခမဲ့ဖြစ်ပါသည်။ သင်သည် အရည်အချင်းပြည့်မီခြင်း ရှိ၊ မရှိ သိရှိရန် သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးသူနှင့် စစ်ဆေးပါ။ ဤတုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးသည် Medicareကဒ်မရှိသော်လည်း Queenslandမှာ နေထိုင်သူဖြစ်သရွေ့ အခမဲ့ရယူနိုင်ပါသည်။

အချက်အလက်များ ပိုမိုလိုအပ်ပါသလား။

တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ မေးစရာများရှိပါက သင့်မိသားစုဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။ **13 HEALTH 13 43 25 84** သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပြီး သူနာပြုနှင့် စကားပြောနိုင်ပါသည်။ သင်လိုအပ်ပါက စကားပြန်ကို တောင်းပါ။ သင့်ဘာသာစကားဖြင့် တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးအကြောင်းနှင့် အရင်းအမြစ်များကို၊ ဤနေရာတွင် သင်ရှာဖွေနိုင်ပါသည်။

Search for

Vaccination Matters

Queensland Government