

# အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (RSV)

## ၎င်းမှာ အဘယ်နည်း။

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ သို့မဟုတ် RSV သည် အဖြစ်များသော အဆုတ် ဗိုင်းရပ်စ်တစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ အအေးမိခြင်း ရောဂါလက္ခဏာ အပျော့စားမှ ပြင်းထန်သည် အထိ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ လူအများစုသည် တစ် ပတ်အတွင်း သို့မဟုတ် နှစ်ပတ်အတွင်း ပြန်လည် ကောင်းမွန်လာပါသည်။ သို့သော် RSV သည် မွေးကင်းစများ၊ နာတာရှည် ရောဂါသည်များ နှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် အထူးသဖြင့် ပြင်းထန်တတ်ပါသည်။ RSV သည် အဆုတ်ပြန် ငယ်များ ရောင်ရမ်းခြင်း (အဆုတ်ရှိ အသက်ရှူ လမ်းကြောင်း အသေးစား ရောင်ရမ်းခြင်း) နှင့် နှ မိုးနီးယား (အဆုတ်တွင် ပိုးဝင်ခြင်း) တို့ကို ဖြစ်စေ တတ်သော အဓိကအကြောင်းရင်း ဖြစ်ပါသည်။ RSV သည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် တစ် နှစ်အောက်ကလေးငယ်များ ဆေးရုံတက်ရလေ့ရှိ သည့် အကြောင်းရင်းတစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါသည်။

## RSV ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုမှာ အဘယ်နည်း။

- ရောဂါပိုးရှိသူက ချောင်းဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် နှာချေခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် နှာချေခြင်းမှထွက် သော ဗိုင်းရပ်စ်အမှုန်ရည်များက သင့်မျက်လုံး၊ နှာချောင်း သို့မဟုတ် ပါးစပ်သို့ ဝင်ရောက်ခြင်း
- ဗိုင်းရပ်စ်ရှိသူနှင့် ထိတွေ့မိခြင်း ဥပမာ- RSV ရှိ သော ကလေး၏မျက်နှာကို နမ်းရှုပ်ခြင်း
- ဗိုင်းရပ်စ်ရှိသော မျက်နှာပြင်တစ်ခုကို ထိတွေ့ ပြီးနောက် သင့်မျက်နှာကို လက်မဆေးမီ ထိ တွေ့မိခြင်း

RSV ရှိသူသည် သုံးရက်မှ ရှစ်ရက်ကြာ ရောဂါပိုး ကူးစက်တတ်သော သဘောရှိပါသည်။ ၎င်း တို့သည် ဖျားနာခြင်း လက္ခဏာများ မပြသမီ ရောဂါပိုးကူးစက်စေနိုင်ပါသည်။ သို့သော်လည်း အချို့မွေးကင်းစများနှင့် ကိုယ်ခံအားနည်းသူများ မှတစ်ဆင့် ၎င်းတို့ နေကောင်းပြီး ရက်သတ္တပတ် အတန်ကြာ ဗိုင်းရပ်စ် ပျံ့နှံ့နိုင်ပါသည်။ နောက်ထပ်အချက်အလက်အတွက် ဖော်ပြပါတွင် ဝင်ရောက်လေ့လာပါ- [cdc.gov/rsv](http://cdc.gov/rsv)

## RSV ၏ ရောဂါလက္ခဏာများမှာ အဘယ်နည်း။

		
မွေးကင်းစများ	ကလေးငယ်များ	လူကြီးများ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ဂျီတိုက်ခြင်း</li> <li>• အစားနည်းခြင်း</li> <li>• ငိုက်မျဉ်းခြင်း</li> <li>• အသက်ရှူရပ်ခြင်း (အသက်ရှူ ခေတ္တရပ်တန့်ခြင်း)</li> <li>• ဖျားနာခြင်း (အမြဲမဖြစ်)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• နှာရည်ယိုခြင်း</li> <li>• အစာစားလိုစိတ် နည်းပါးခြင်း</li> <li>• ချောင်းဆိုးခြင်း</li> <li>• နှာချေခြင်း</li> <li>• ဖျားခြင်း</li> <li>• အစာမျိုချရာတွင် ခက်ခဲခြင်း</li> <li>• အသက်ရှူရာတွင် ပြောင်းလဲမှုများ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• နှာရည်ယိုခြင်း</li> <li>• လည်ချောင်းနာခြင်း</li> <li>• ချောင်းဆိုးခြင်း</li> <li>• ခေါင်းကိုက်ခြင်း</li> <li>• ပင်ပန်းခြင်း</li> <li>• ရင်ပြည့်ခြင်း</li> <li>• ဖျားခြင်း</li> </ul>

## သင် သို့မဟုတ် သင့်ကလေးတွင် ဖော်ပြပါတို့ ဖြစ်ပါက နီးစပ်ရာ အရေးပေါ်ဌာနသို့ သွားပါ သို့မဟုတ် 911 ကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ-

- အသက်ရှူ ကျယ်လောင်ခြင်း
- အသက်ရှူလိုက်တိုင်း နှာခေါင်းပေါက် ကျယ်လာခြင်း
- နှုတ်ခမ်း၊ ပါးစပ်နှင့် လက်သည်းတို့တွင် အပြာရောင် သို့မဟုတ် မီးခိုးရောင် သန်းလာခြင်း
- ဝမ်းဗိုက် အသက်ရှူလှုပ်ရှားမှု သို့မဟုတ် လည်ပင်းအောက်ဘက်မှစ၍ "V" ပုံစံ ပြောင်းပြန်အတိုင်း ရင်ဘတ်အတွင်း "ချိုင့်ဝင်ခြင်း"
- အသက်ရှူ ကျပ်ခြင်း၊ ညှင်းညှင်းရှူခြင်း၊ နှေးခြင်း သို့မဟုတ် မြန်ခြင်း
- အသက်ရှူ ခေတ္တရပ်တန့်ခြင်း



## RSV ကို မည်သို့ရှာဖွေစစ်ဆေးပါသနည်း။

ဆရာဝန်က သင့်ရောဂါလက္ခဏာများအကြောင်း မေးမြန်းပြီး သင့်အဆုတ်ကို နားထောင်ပါမည်။ သင့်အောက်စီဂျင်ပမာဏကို စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။ မိုင်းရပ်စ် သို့မဟုတ် ကူးစက်ရောဂါကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန် နှာခေါင်းတို့ဖတ်ယူခြင်း သို့မဟုတ် သွေးနမူနာယူခြင်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ဖျားနာမှု ပြင်းထန်လျှင် စမ်းသပ်မှုများ ပိုမိုလိုအပ်ပါသည်။

## RSV ရှိသည်ဟု ထင်ပါက မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်နည်း။

- RSV ကူးစက်ရောဂါ အများစုသည် တစ်ပတ် သို့မဟုတ် နှစ်ပတ်အကြာတွင် သူ့အလိုလို ပျောက်သွားပါသည်။ RSV အတွက် သီးသန့်ကုသမှုမျိုး မရှိပါ။ ရောဂါလက္ခဏာ သက်သာစေရန်-
- အဖျားနှင့် နာကျင်မှုကို ကုသပါ။ Acetaminophen သို့မဟုတ် Ibuprofen ကဲ့သို့သော ဆေးစာမလိုသည့် ဆေးဝါးများကို သုံးစွဲပါ။ ကလေးများကို Aspirin (အက်စ်ပရင်) မပေးပါနှင့်။
  - အရည် လုံလောက်စွာ သောက်ပါ။ အရည် လုံလောက်စွာ သောက်ခြင်းက ရေဓာတ်ခမ်းခြောက်မှု (ကိုယ်ခန္ဓာ ရေဓာတ်ဆုံးရှုံးခြင်း) ကို ကာကွယ်ပေးပါသည်။
  - သင့်ကလေးအား ဆေးစာ မပါသော အအေးမိ ပျောက်ဆေးများ မပေးမီ သင့်ဆရာဝန်နှင့် စကားပြောပါ။ အချို့ဆေးဝါးများတွင် ကလေးငယ်များနှင့် မသင့်တော်သော ပါဝင်ပစ္စည်းများ ပါဝင်ပါသည်။
  - သင့်နှာခေါင်းပေါက်နှင့် လည်ချောင်းကို သက်သာစေရန် Cool Mist Vaporizer (ရေအေးငွေ့စက်) သုံးပါ။ ဦးစွာ သင့်ဆရာဝန်နှင့် စကားပြောပါ။
  - သင့်နှာခေါင်းရှိ အချွဲအကျိများ လျှော့ပါးစေရန် Saline Nasal Drops (ဆားရည်အစက်ကျဆေး) ကို သုံးပါ။
  - လေပေါက်ပွင့်စေရန် သင့်နှာခေါင်းကို လေမှုတ်ပါ။ သင့်ကလေး၏ နှာခေါင်းမှနေ၍ အချွဲအကျိများကို ညင်သာစွာ စုပ်ထုတ်နိုင်ပါသည်။
  - သင့်တွင်ဆရာဝန်မရှိပါက 1-877-THR-WELL (1-877-847-9355) ကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

## မိမိကိုယ်ကိုနှင့် အခြားသူများအတွက် မည်သို့ကာကွယ်ရမည်နည်း။

လက်ကို မကြာခဏ ဆေးကြောပါ



သင့်လက်ကို မျက်နှာနှင့် မထိပါစေနှင့်

ဖျားနာသူများနှင့် နီးကပ်စွာနေခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ချောင်းဆိုး၊ နှာချေလျှင် ဖုံးအုပ်ကာကွယ်ပါ



ထိတွေ့မျက်နှာပြင်များကို သန့်ရှင်းပါ၊ ပိုးသတ်ပါ

ဖျားနာသည့်အခါ မိမိအိမ်တွင် နေထိုင်ပါ

ရောဂါလက္ခဏာများ	အအေးမိခြင်း	တုပ်ကွေး	ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (COVID-19)	RSV
စတင်ဖြစ်ပေါ်ပုံ	တစ်ကြိမ်လျှင် နည်းနည်းချင်း စတင်သည်	တစ်ကြိမ်တည်းတွင် အားလုံးလျင်မြန်စွာ စတင်သည်	ထိတွေ့ပြီး 2-14 ရက်တွင် ဖြစ်ပေါ်သည်	ထိတွေ့ပြီး 3-8 ရက်
ခေါင်းကိုက်ခြင်း	ရှားပါးသည်	အဖြစ်များသည်	တစ်ခါတစ်ရံဖြစ်သည်	လူကြီးတွင် အဖြစ်များသည်
ဖျားခြင်း	ရှားပါးသည်	အဖြစ်များသည်၊ ၃-၄ ရက်ကြာသည်	အဖြစ်များသည်	အဖြစ်များသည်
ခန္ဓာကိုယ်နာကျင်မှု/ခါးခွဲခြင်းနှင့် ဝေဒနာခံရခြင်း	တစ်ခါတစ်ရံဖြစ်သည်	အဖြစ်များသည်၊ မကြာခဏဆိုသလို ပြင်းထန်သည်	အဖြစ်များသည်	ရှားပါးသည်
ချမ်းတုန်ခြင်း	ရှားပါးသည်	အဖြစ်များသည်	အဖြစ်များသည်	အဖြစ်များသည်
ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း/အားနည်းခြင်း	တစ်ခါတစ်ရံဖြစ်သည်	အဖြစ်များသည် 2-3 ပတ် ကြာနိုင်သည်	အဖြစ်များသည်	အဖြစ်များသည်
နှာရည်ယိုခြင်း/နှာပိတ်ခြင်း	အဖြစ်များသည်	တစ်ခါတစ်ရံဖြစ်သည်	တစ်ခါတစ်ရံဖြစ်သည်	အဖြစ်များသည်
နှာချေခြင်း	အဖြစ်များသည်	တစ်ခါတစ်ရံဖြစ်သည်	ရှားပါးသည်	အဖြစ်များသည်
လည်ချောင်းနာခြင်း	အဖြစ်များသည်	တစ်ခါတစ်ရံဖြစ်သည်	အဖြစ်များသည်	အဖြစ်များသည်
ရင်ဘတ်မအီမသာဖြစ်ခြင်း/ချောင်းဆိုးခြင်း	အဖြစ်များသည် - အနည်းအကျဉ်း မှ အတန်အသင့်ဖြစ်သည်၊ တဟွတ်ဟွတ်ချောင်းဆိုးသည်	အဖြစ်များသည် ပြင်းထန်နိုင်သည်	အဖြစ်များသည် ပြင်းထန်နိုင်သည်	အဖြစ်များသည်
အသက်ရှူမဝခြင်း/အသက်ရှူရန်ခက်ခဲခြင်း	တစ်ခါတစ်ရံဖြစ်သည်	တစ်ခါတစ်ရံဖြစ်သည်	အဖြစ်များသည်	အဖြစ်များသည်
အနံ့/အရသာ ခံစားမှု မရှိခြင်း	ရှားပါးသည်	ရှားပါးသည်	အဖြစ်များသည်	ရှားပါးသည်
ဝမ်းသွားခြင်း/အော့အန်ခြင်း	ရှားပါးသည်	တစ်ခါတစ်ရံဖြစ်သည် (လူကြီးများထက် ကလေးများတွင် ပိုအဖြစ်များသည်)	တစ်ခါတစ်ရံဖြစ်သည်	ရှားပါးသည်
ထပ်တိုးလာသောရောဂါသစ်များ	ထိပ်ကပ်နာဖြစ်ခြင်း၊ နားကိုက်ခြင်း	လေပြန်ရောင်ခြင်း၊ နှမိုးနီးယား၊ အသက်အန္တရာယ် ရှိနိုင်သည်	နှမိုးနီးယား၊ လေဖြတ်ခြင်း၊ နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်း ချို့တဲ့ခြင်း၊ အသက်အန္တရာယ် ရှိနိုင်သည်	မွေးကင်းစများနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် အဖြစ်များသည်
ရောဂါလက္ခဏာ မပြသော ကူးစက်မှု	ရှားပါးသည်	ရှားပါးသည်	တစ်ခါတစ်ရံဖြစ်သည်	ရှားပါးသည်

သတင်းအရင်းအမြစ်များ  
<https://www.cdc.gov/rsv/>; <https://www.cdc.gov/flu/symptoms/symptoms.htm>  
<https://www.cdc.gov/flu/symptoms/flu-vs-covid19.htm>  
<https://www.healthline.com/health-news/flu-allergies-coronavirus-different-symptoms#Despite-symptoms,-its-not-the-flu>

