Texas Health

တုပ်ကွေးအကြောင်းသိရှိနားလည်ခြင်း

တုပ်ကွေးဆိုတာဘာလဲ?

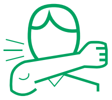
တုပ်ကွေးဆိုသည်မှာ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်း၊ နှင့် တခါတရံ အဆုတ်များထံသို့ ကူးစက်သည့်ရောဂါပိုးမွှားတစ်ခုဖြစ်သည်။ တုပ်ကွေးသည် လူတစ်ဦးမှနောက်တစ်ဦးသို့အလွယ်တကူ ကူးစက်နိုင်သောကြောင့် တုပ်ကွေးရရှိခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းမှာ နှစ်စဉ်တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး ထိုးခြင်း နှင့် မကြာခဏလက်ဆေးခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

တုပ်ကွေး အမူအရာများနှင့် ရောဂါလက္ခဏာများ-

တုပ်ကွေး၏ အမူအရာများနှင့် ရောဂါလက္ခဏာများသည် ယေဘုယျအားဖြင့် ကူးစက်ခံရပြီး ၁ ရက်မှ ၄ ရက်အတွင်းတွင် စတင်ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ဤလက္ခဏာများပါဝင်နိုင်သည်-

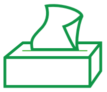
- **ရုတ်တရက် အလွန်ဖျားခြင်း**
- **အဖျားတက်ခြင်းနှင့်ခန္ဓာကိုယ်ချမ်းတုန်ခြင်း**
- **ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့်လည်ချောင်းနာခြင်း**
- **နှာရည်ယိုခြင်းနှင့်နှာပိတ်ခြင်း**
- **ခန္ဓာကိုယ်နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း**
- **ခေါင်းကိုက်ခြင်း**
- **အလွန်ပင်ပန်းခြင်း** (မောပန်းခြင်း)
- **အော့အန်ခြင်းနှင့်ဝမ်းသွားခြင်း** (ငယ်ရွယ်သော ကလေးငယ် များတွင် အဖြစ်များသည်)

တုပ်ကွေးနှင့် COVID-19 သည် ပြင်းထန်စွာဖျားနာမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ ငယ်ရွယ်သောကလေးငယ်များ အထူးသဖြင့် အသက် ၂ နှစ်အောက် ကလေးငယ်များ၊ အသက် ၆၅ နှစ်အထက်ရှိသော သက်ကြီးရွယ်အိုများ နှင့် ကျန်းမာရေးအခြေအနေ တစ်စုံ တစ်ရာရှိသူများသည် ကူး စက်ခံရနိုင်ခြေပို၍များသည့် အန္တရာယ်ရှိသည်ဟု ယူဆရသည်။



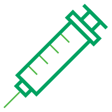
တုပ်ကွေးရှိသူများသည် မည်သည့်အချိန်တွင် ကူးစက်တတ်သနည်း?

တုပ်ကွေးရှိသူများသည် ဖျားနာပြီး ပထမ ၃ ရက်မှ ၄ ရက် အတွင်းတွင် တုပ်ကွေးရောဂါကို ကူးစက်ပြန့်ပွားစေနိုင်ပါသည်။ သို့သော်၊ အချို့သူများသည် မဖျားနာမီ ၁ ရက် နှင့် ဖျားနာပြီး ၅ ရက်မှ ၇ ရက်အထိ အခြားသူများအား ကူးစက်စေနိုင်ပါသည်။



တုပ်ကွေးကို ကျွန်ုပ်မည်သို့ ကာကွယ်ရမည်နည်း။

- နှစ်စဉ် တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း
- ဖျားနာသူများနှင့်ဝေးရာတွင် နေခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်းများနှင့်နှာချေခြင်းများကို တစ်ရှူးများနှင့် ဖုံးအုပ်ခြင်း (တစ်ရှူးများကို စွန့်ပစ်ပါ)
- သင့်မျက်လုံးများ၊ နှာခေါင်း နှင့် ပါးစပ် ကိုထိတွေ့ကိုင်တွယ် ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ (ရောဂါပိုးများသည် ဤနည်းမှ ကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်)
- သင့်လက်များကိုဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့်အနည်းဆုံး စက္ကန့် ၂၀ ကြာ ဆေးပါ (သို့မဟုတ် အရက်ပြန် ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကိုအသုံးပြုပါ) အထူးသဖြင့် ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်း သို့မဟုတ် သန့်စင်ခန်းအသုံးပြုပြီး နောက်ပိုင်းတွင် လက်များကို ဆေးပါ။



ဤနှစ်တွင် တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးမှာ ထိရောက်မှုသိပ်မရှိဟု ကျွန်ုပ်ကြားရသည်။ ကာကွယ်ဆေးဆက်ထိုးသင့်ပါသလား?

ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးသူ နှင့် တုပ်ကွေးကို ထိုနောက်မှထိတွေ့သူ များသည် တုပ်ကွေးနှင့်ဖျားနာလာခဲ့လျှင် ပြင်းထန်မှုနည်း သည့်ဖျားနာခြင်းရှိနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ထိုနှစ်တွင် ကာကွယ်ဆေး၏ထိရောက်မှုသည် နည်းသော်လည်း ကာကွယ်ဆေးကိုဆက်လက်၍ ထိုးသင့်သည်။

တုပ်ကွေးရှိလျှင် ကျွန်ုပ်ဘာလုပ်ရမလဲ?

- အနားယူ၍အရည်အများအပြားသောက်သုံးပါ
- ချောင်းဆိုးခြင်းများနှင့်နှာချေခြင်းများကို တစ်ရှူးများအား အသုံးပြု၍ ဖုံးအုပ်ပါ (တစ်ရှူးများကို စွန့်ပစ်ပါ)
- သင့်လက်များကိုဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့်အနည်းဆုံး စက္ကန့် ၂၀ ကြာ ဆေးပါ (သို့မဟုတ် အရက်ပြန် ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကိုအသုံးပြုပါ) အထူးသဖြင့် ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်း သို့မဟုတ် သန့်စင်ခန်းအသုံးပြုပြီးနောက်ပိုင်းတွင် လက်များကို ဆေးပါ။
- အိမ်၌နေပြီးအခြားသူများနှင့်ထိတွေ့ခြင်းကို အဖျားတက်ခြင်း မရှိတော့သည့်နောက် ၂၄ နာရီပြီးသည်အထိ တတ်နိုင်သမျှရှောင်ကြဉ်ပါ။
- လူအများစုဝေးရာနေရာသို့သွားရန်လိုအပ်လျှင် နှာခေါင်း စည်းတပ်ပါ။
- အကယ်၍ စဖျားသည့်အချိန်တွင် သင်စိုးရိမ်လျှင် သို့မဟုတ် ကူးစက်နိုင်ခြေများသည့်အုပ်စုထဲတွင် သင်ပါလျှင် သင့်ဆရာဝန်ကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။
- အဖျားကျစေသည့်ဆေးဝါးများ ကို သောက်သုံးပါ သို့မဟုတ် တုပ်ကွေးသီးသန့်ဆေးဝါးဖြစ်သော တုပ်ကွေးရောဂါလက္ခဏာများကို အကျိုးပြုနိုင်သည့် ဆေးဝါးများကို သောက်သုံးပါ။

Texas Health

တုပ်ကွေးအကြောင်းသိရှိနားလည်ခြင်း

တုပ်ကွေးရောဂါကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် COVID-19 ရောဂါမှ ကျွန်ုပ်ကို ကာကွယ်ပေးမည်လော။

တုပ်ကွေးရောဂါကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် COVID-19 ရောဂါမှ သင့်ကို မကာကွယ်ပေးနိုင်ပါ။ လုံခြုံသောအကွာအဝေးတွင်နေခြင်း၊ နှာခေါင်းစည်းတပ်ခြင်း နှင့် သင့်လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့်အနည်းဆုံး စက္ကန့်၂၀ ကြာ ဆေးခြင်း (သို့မဟုတ် အရက်ပြန် ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကိုအသုံးပြုခြင်း)တို့သည် သင့်အား COVID-19 ရောဂါမှ ကာကွယ်ပေးရန် အထောက်အကူပြု မည်ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တွင် အအေးမိခြင်း၊ တုပ်ကွေး၊ သို့မဟုတ် COVID-19 ရောဂါရှိသည်ဟု မည်သို့ သိနိုင်မည်နည်း?

တုပ်ကွေးနှင့် COVID-19 ရောဂါရှာဖွေဖော်ထုတ်ပေးနိုင်သည့် ဆေးစစ်စမ်းသပ်မှုများရရှိနိုင်သည်။ အအေးမိခြင်း၊တုပ်ကွေးနှင့် COVID-19 ၏ရောဂါလက္ခဏာ များသည် တူညီနိုင်သောကြောင့် သင့်ဆရာဝန်အား ဖုန်းခေါ်ဆို ရန် အရေးကြီးသည်။ ဤအရာများသည် ရောဂါတစ်ခုစီ၏ ဘုံတူညီသော လက္ခဏာရပ်များကို နှိုင်းယှဉ်ရာတွင် အထောက်အကူပြုသည်-

ရောဂါလက္ခဏာများ	အအေးမိခြင်း	တုပ်ကွေး	ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်(စ်) (COVID-19)
မည်သို့စတင်ဖြစ်ပေါ်သနည်း	တစ်ချိန်တွင် အနည်းငယ်သာ စတင်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း	တစ်ကြိမ်တည်းတွင် အားလုံးလျင်မြန်စွာ စတင်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း	ရောဂါနှင့်ထိတွေ့ပြီး ၂-၁၄ရက်အတွင်းတွင် ပေါ်ပေါက်လာနိုင်သည်
ခေါင်းကိုက်ခြင်း	ရှားပါးသည်	အဖြစ်များသည်	တစ်ခါတစ်ရံဖြစ်သည်
ဖျားခြင်း	ရှားပါးသည်	အဖြစ်များသည်၊ ၃-၄ ရက်ကြာသည်	အဖြစ်များသည်
ခန္ဓာကိုယ်နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းနှင့် ဝေဒနာခံရခြင်း	တစ်ခါတစ်ရံဖြစ်သည်	အဖြစ်များသည်၊ မကြာခဏဆိုသလို ပြင်းထန်သည်	အဖြစ်များသည်
ချမ်းတုန်ခြင်း	ရှားပါးသည်	အဖြစ်များသည်	အဖြစ်များသည်
ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း/ အားနည်းခြင်း	တစ်ခါတစ်ရံဖြစ်သည်	အဖြစ်များသည်၊ ၂-၃ရက်ကြာသည်	အဖြစ်များသည်
နှာရည်ယိုခြင်း/နှာပိတ်ခြင်း	အဖြစ်များသည်	တစ်ခါတစ်ရံဖြစ်သည်	တစ်ခါတစ်ရံဖြစ်သည်
နှာချေခြင်း	အဖြစ်များသည်	တစ်ခါတစ်ရံဖြစ်သည်	ရှားပါးသည်
လည်ချောင်းနာခြင်း	အဖြစ်များသည်	တစ်ခါတစ်ရံဖြစ်သည်	အဖြစ်များသည်
ရင်ဘတ်မအီမသာဖြစ်ခြင်း/ ချောင်းဆိုးခြင်း	အဖြစ်များသည် - အနည်းအကျဉ်းမှ အတန်အသင့်ဖြစ်သည်၊ တဟွတ်ဟွတ်ချောင်းဆိုးသည်	အဖြစ်များသည် - ပြင်းထန်နိုင်သည်	အဖြစ်များသည် - ပြင်းထန်နိုင်သည်
အသက်ရှူမဝခြင်း/ အသက်ရှူရန်ခက်ခဲခြင်း	တစ်ခါတစ်ရံဖြစ်သည်	တစ်ခါတစ်ရံဖြစ်သည်	အဖြစ်များသည်
အရသာခံခြင်း/အနံ့ရရှိခြင်း အသစ်ဆုံးရှုံးမှုဖြစ်ပေါ်ခြင်း	ရှားပါးသည်	ရှားပါးသည်	အဖြစ်များသည်
ဝမ်းသွားခြင်း/အော့အန်ခြင်း	ရှားပါးသည်	တစ်ခါတစ်ရံ (လူကြီးများထက် ကလေးငယ်များတွင် ပို၍အဖြစ်များသည်)	တစ်ခါတစ်ရံဖြစ်သည်
ထပ်တိုးလာသောရောဂါသစ်များ	နှာခေါင်းပိတ်ခြင်း၊ နားကိုက်ခဲခြင်း	ချောင်းဆိုးရင်ကျပ်နာ၊ အဆုတ်ရောင်ရောဂါ တို့သည် အသက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်	အဆုတ်ရောင်ရောဂါ၊ လေဖြတ်ခြင်း၊ နှလုံးထိခိုက်ခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းပျက်စီးခြင်း တို့သည်
ရဓာဂါလက္ခဏာမရှိသည့် အသက်အနတရာယ်ရှိသဓာ ကူးစက်မှုဖစ်ြနိုင်သည်	ရှားပါးသည်	ရှားပါးသည်	တစ်ခါတစ်ရံဖစ်ြသည်

သတင်းအရင်းအမြစ်များ-
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

သင့်တွင်ဆရာဝန်မရှိပါက 1-877-THR-WELL (1-877-847-9355). ကိုဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

Texas Health

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဝန်ထမ်းများရှိ ဆရာဝန်များသည် သီးခြားလွတ်လပ်စွာ လုပ်ဆောင်ကပြီး်ဆေးရုံ၏ ဆေးပညာဘွဲ့ရ အစီအစဉ်ရှိ အလုပ်သင် ဆရာဝန်များမှ လွဲ၍ ဆေးရုံ၏ ဝန်ထမ်းများ သို့မဟုတ် ကိုယ်စားလှယ်များ မဟုတ်ကပြါ။ © 2022 Texas Health Resources

MB 2898 8/30/22 EXTHR215B