



Burmese

ဂျပန် ဦးနှောက်ရောင် ရောဂါပိုး (JEV) သင့်ကိုယ်သင် JEV ရောဂါမှ ကာကွယ်ခြင်း

ဂျပန် ဦးနှောက်ရောင် ရောဂါသည် ဂျပန် ဦးနှောက်ရောင် ရောဂါပိုး (JEV) ကြောင့် ဖြစ်ပွားသော ဖြစ်ခဲသည့် ရောဂါဖြစ်သည်။ JEV သည် ခြင်္ကိုက်ခံရခြင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ပျံ့နှံ့ပါသည်။

၁၉၉၅ ခုနှစ်တွင် ဩစတြေးလျားနိုင်ငံ၌ ဤရောဂါကို စတင်တွေ့ရှိချိန်မှ စ၍ လူသားများတွင် JEV ဖြစ်ခြင်းမှာ အလွန်ရှားပါးခဲ့သည်။ ၂၀၂၁ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ ၁ ရက်နေ့မှစတင်၍ ဗစ်တိုးရီးယား၊ နယူးဆောက်သ်ဝေးလ်စ်၊ ကွင်းစလန်နှင့် တောင်ဩစတြေးလျား ပြည်နယ်များတွင်နှင့် မြောက်ပိုင်း နယ်မြေတို့တွင် လူများ၌ ယင်းရောဂါဖြစ်ပေါ်နေခြင်းကို သိရှိခဲ့ရပါသည်။

လက်ရှိတွင် ရောဂါဖြစ်ပွားနေခိုက် ဩစတြေးလျားနိုင်ငံတွင် JEV ကြောင့် လူအနည်းငယ် သေဆုံးခဲ့ပါသည်။

JEV ရောဂါကူးစက်သူ အများစု၌ မည်သည့်ရောဂါလက္ခဏာများကိုမျှ မတွေ့ရှိရသော်လည်း အချို့သောသူများ၌ ပြင်းထန်သော နာမကျန်းမှု ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရှိပြီး ဖြစ်တောင့်ဖြစ်ခဲအခိုက်များတွင် အမြဲတမ်းအတွက် အာရုံကြောဆိုင်ရာ နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါများ သို့မဟုတ် သေဆုံးမှု အထိပင် ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

ခြင်္ကိုက်ခံရခြင်းမှ ရှောင်ကျဉ်မှုသည် JEV ရောဂါမှ အကောင်းဆုံး အကာအကွယ် ဖြစ်ပါသည်။ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ ပိုများသည့်အခြေအနေများ၌ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများနှင့် ကလေးများအတွက် အန္တရာယ်ကင်းပြီး ထိရောက်မှုရှိသည့် ထိုးဆေးနှစ်မျိုး ရှိပါသည်။ ထိုးဆေးများကို ဤစာစောင်တွင် ဖော်ပြထားသော ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများနှင့်အတူ တွဲဖက်၍ အသုံးပြုသင့်ပါသည်။

JEV ၏ ဘဝဖြစ်စဉ်

JEV သည် ရောဂါပိုးရှိနေသော ဝက်များနှင့် ရေပျော်ငှက်များကို ကိုက်ပြီးနောက် ရောဂါကူးစက်ခံရသော ခြင်္များ၏ အကိုက်ခံရခြင်းမှ ကူးစက်ပျံ့နှံ့ပါသည်။ JEV ရောဂါပိုးရှိနေသောခြင်္များရှိနေသည့် ရင်းမြစ် အနီးရှိနေပါက မြင်းကဲ့သို့သော အခြားတိရစ္ဆာန်များလည်း ရောဂါကူးစက် ခံရနိုင်ပါသည်။

- ရောဂါပိုးသည် ရောဂါကူးစက်ထားသော ငှက်များ သို့မဟုတ် တိရစ္ဆာန်များကို သွေးစုပ်ထားသည့် ခြင်္များ ကိုက်ခြင်းခံရခြင်းမှ တဆင့်သာလျှင် လူများသို့ ကူးစက်ပျံ့နှံ့နိုင်ပါသည်။
- ထိုရောဂါပိုးသည် လူသားတစ်ဦးမှ တစ်ဦးသို့လည်းကောင်း၊ ရောဂါဖြစ်နေသည့် တိရစ္ဆာန်၏အသားကို စားခြင်းအားဖြင့် လည်းကောင်း မပျံ့နှံ့နိုင်ပါ။
- ဝက်များကဲ့သို့သော တိရစ္ဆာန်များသည် ရောဂါပိုးကို လူသားများထံ တိုက်ရိုက် မကူးစက်စေနိုင်ပါ။
- ရောဂါကူးစက်ခံရပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် လူများနှင့် မြင်းများသည် ရောဂါကို ဆက်လက် မပျံ့နှံ့စေတော့ပါ။

ဤနေရာသို့တွင် JEV မှ ကာကွယ်ခြင်း

လူအများစု အတွက်မှာမူ ခြင်္ကိုက်ခံရမှုကို ရှောင်ကျဉ်ခြင်းသည် JEV ကို ကာကွယ်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း ဖြစ်ပါသည်။ နေရာသီတွင် အင်းအိုင်များ၊ ချောင်းများ၊ မြစ်များနှင့် ဆည်များကဲ့သို့သော နေရာများသို့ ခရီးထွက်ကြသည့် ဩစတြေးလျန်များသည် ခြင်္များ၏ ပျံသန်းလှုပ်ရှားမှုကို သတိထားသင့်ပြီး မိုးလင်းချိန်၊ နေဝင်ရီတရော သို့မဟုတ် နေ့ဘက်တွင် အေးမြသည့် အရိပ်အာဝါသရှိသောနေရာများတွင် ခြင်္များ လှုပ်ရှားနေသည့်အချိန်၌ အထူးဂရုစိုက်သင့်သည်။

ရေပျော်ငှက်များနှင့် ဝက်များကဲ့သို့သော JEV ရောဂါရှိ၍ ခြင်္များကို ရောဂါကူးစက်စေနိုင်သော တိရစ္ဆာန်များရှိနေသည့် နေရာများ အနီးတွင်လည်း လူများသည် သတိဝီရိယရှိသင့်သည်။

အောက်ပါ လွယ်ကူစွမ်းစွမ်းသောနည်းလမ်းများသည် ခြင်္ကိုက် မခံရစေရန်အတွက် ထိရောက်မှုရှိသော နည်းလမ်းများဖြစ်ပါသည်။

- ထိရောက်မှုရှိသော DEET, picaridin သို့မဟုတ် သံပယို ယူကလစ်ဆီ ပါဝင်သည့် ခြင်္နိုင်ဆေးကို အဝတ်အထည် မဖုံးနေသည့် အရေပြားပေါ်တွင် သုတ်လိမ်းပြီး ထပ်မံသုတ်လိမ်းပါ။
- အိမ်ပြင်ပတွင် ရှည်လျား၍ ပွချောင်သော အဝတ်အစားများကို ဝတ်စားဆင်ယင်ပါ။



- အခန်းများကို ရှင်းလင်း၍ နေရာအပိုင်းအခြားတစ်ခု၌ ခြင်များကို နှိမ်နင်းရန်အတွက် ပိုးသတ် ဖြန့်ဆေးများ၊ (အိမ်တွင်း၌) အခိုးအငွေ့ပေးသည့် စက်များနှင့် (အိမ်ပြင်ပ၌) ခြင်ဆေးခွေများကို အသုံးပြုပါ။
- အိမ်များအတွင်း၌နှင့် စခန်းချသည့် အခါများ၌ ပြတင်းပေါက်များ၊ တံခါးများ၊ လေဝင်ပေါက်များနှင့် အခြား ဝင်ပေါက်များ အားလုံးတွင် ခြင်ဇကာများ တပ်ဆင်ပါ။
- နေအိမ်ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် စခန်းချနေရာများတွင် ခြင်များ ပေါက်ပွားနိုင်စရာ ကားဘီးများကဲ့သို့သော ရေသေကို သို့လှောင်ထားနိုင်ဖွယ်ရှိသည့် ပစ္စည်းများ၊ ပုံးများ၊ ခွက်များ သို့မဟုတ် အခြားပစ္စည်းများကို ဖယ်ရှားပါ သို့မဟုတ် သွန်ပစ်ပါ။
- သင်သည် ကာကွယ်ဆေးများနှင့် ပိုးသတ်ဆေးများကို သင့်လျော်စွာ အသုံးပြုခြင်းကို သေချာစေရန်အတွက် ထုတ်ကုန်တံဆိပ်များတွင် ပါရှိသော လမ်းညွှန်ချက်များကို အမြဲလိုက်နာပါ။

JEV ရောဂါကူးစက်မှု၏ ရောဂါလက္ခဏာများ

JEV ရောဂါကူးစက်မှု အများစုတွင် ရောဂါလက္ခဏာ မပြကြသော်လည်း အချို့သောသူများ၌ ပြင်းထန်သော နာမကျန်းမှု ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရှိပြီး ဖြစ်တောင့်ဖြစ်ခဲအခိုက်များတွင် အမြဲတမ်းအတွက် အာရုံကြောဆိုင်ရာ နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါများ သို့မဟုတ် သေဆုံးသည်အထိပင် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

- ရောဂါကူးစက်ခံရသူ အချို့၌ အဖျားတက်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့် အော့အန်ခြင်းတို့ဖြစ်ကြသည်။ ပြင်းထန်စွာ နာမကျန်းမှုဖြစ်သူတို့မှာ ဇက်ကြောတင်းခြင်း၊ မျက်စိလည် လမ်းပျောက်ဖြစ်ခြင်း၊ တုန်တုန် ယင်ယင်ဖြစ်ခြင်း၊ မေ့မြောခြင်း၊ (အထူးသဖြင့် ကလေးများတွင်) အကြောဆွဲခြင်း တက်ခြင်းနှင့် ကိုယ်လက်အင်္ဂါ တုန်ဆိုင်းသွားခြင်း တို့ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- လူ၌ ရောဂါလက္ခဏာများသည် ရောဂါပိုးရှိနေသောခြင်များ အကိုက်ခံရပြီးနောက် အများအားဖြင့် ၅ ရက်မှ ၁၅ ရက်အတွင်း စတင် ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။
- အကယ်၍ သင် သို့မဟုတ် သင်သိကျွမ်းသူတစ်ဦးဦးမှာ JEV ဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်ပါက ချက်ခြင်း ဆေးကုသမှု ခံယူပါ။

ကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံခြင်း

ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းအားဖြင့် သင်ကိုယ်သင် JEV ရောဂါမှ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ပြည်နယ်နှင့် နယ်မြေ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာနများသည် ကူးစက်နိုင်ခြေ အရှိဆုံးဖြစ်နိုင်သူများအတွက် JEV ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဆိုင်ရာ အစီအစဉ်များကို ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်လျက်ရှိနေပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် အရည်အချင်းပြည့်မီမှုသည် ပြည်နယ်နှင့် နယ်မြေများအလိုက် ကွဲပြားသည်။ ရောဂါဖြစ်ပွားမှု အစပိုင်းတွင်၊ လုပ်ငန်းခွင်နှင့်/သို့မဟုတ် သက်ဆိုင်ရာ တိရစ္ဆာန်နှင့် ထိတွေ့နိုင်ခြေရှိသူများအတွက် JEV ကာကွယ်ဆေးကို စဦးထိုးနှံပေးရန် ဦးစားပေးလုပ်ဆောင်ခဲ့သည်။

ပြည်နယ်နှင့် နယ်မြေအများအပြား၌ သီးသန့်ဒေသများတွင် နေထိုင်ကြသူများ သို့မဟုတ် အလုပ်လုပ်ကိုင်နေကြသူများနှင့် ပြင်ပနေရာများတွင် နေစဉ် အချိန်အတန်ကြာ ကုန်လွန်ကြရသူများလည်း ပါဝင်ကြစေရန်အတွက် အရည်အချင်းပြည့်မီမှု စံနှုန်းသတ်မှတ်ချက်များကို မကြာသေးမီက တိုးချဲ့ခဲ့သည်။

သင်သည် JEV ကာကွယ်ဆေးအတွက် အရည်အချင်းပြည့်မီမှု ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးရန်၊ သင်၏ ဒေသခံ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အာဏာပိုင် အဖွဲ့အစည်းကို ဆက်သွယ်ပါ။

ဩစတြေးလျားတွင် JEV ရောဂါကာကွယ်ဆေးနှစ်မျိုးကို အသုံးပြုရန် မှတ်ပုံတင်ထားသည်။ အသက်ရှင်နေစေသော်လည်း အားပျော့ထားသည့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးပါရှိနေပြီး တစ်ကြိမ်သာထိုးရသည့် (အမျိုးသမီးများနှင့် ကိုယ်ခံအား ချို့တဲ့နည်းပါးနေကြသူများကဲ့သို့သော လူများအား မထိုးနှံပေးနိုင်သော) Imojev (Sanofi Pasteur) ထိုးဆေးနှင့် ပထမအကြိမ်နှင့် ဒုတိယအကြိမ်ကြားတွင် ၂၈ ရက်ခြားပြီး နှစ်ကြိမ်ထိုး ရသော (ရောဂါပိုး သတ်ထားသည့်) JEspect (Seqirus) ထိုးဆေးတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။

JEV ၏ မူလဇစ်မြစ်

ပထမဆုံးသော JEV ဖြစ်ပွားမှုကို ၁၈၇၁ ခုနှစ် ဂျပန်နိုင်ငံတွင် စတင်တွေ့ရှိ မှတ်တမ်းတင်ခဲ့ပါသည်။ ဤအမည်မှာ ယင်းနေရာကို အစွဲပြု၍ ရရှိခဲ့သည်။

သတင်းအချက်အလက်များကို သိရှိရန်အတွက် health.gov.au/jev-translated-information ၌ ကြည့်ရှုပါ။