ဝက်သက်အကြောင်း ထပ်ဆောင်းလေ့လာပါ

ဝက်သက်ဆိုတာဘာလဲ။

ဝက်သက်ဆိုသည်မှာ ဝက်သက်ရောဂါပိုးကြောင့်ဖြစ်ပွားသော အလွန်ကူးစက်လွယ်သည့်ရောဂါ ဖြစ်ပါသည်။ ဝက်သက်ရောဂါ စတင်ဖြစ်ပွားချိန်တွင် အဖျားကြီးခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်းနှင့် မျက်စိနီပြီး မျက်ရည်ကျခြင်းတို့ ဖြစ်ပွားပါသည်။ သုံးရက်မှ ငါးရက်ကြာပြီးနောက်တွင် မျက်နှာတွင် အဖုများပေါက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်၏ အခြားနေရာများသို့ ပျံ့နှံ့သွားပါသည်။

အချို့သောသူများတွင် ဝက်သက်သည် ဆေးရုံတင်ရခြင်း၊ ဦးနှောက်ရောင်ရမ်းခြင်း၊ အဆုတ်ရောင်ခြင်းနှင့် အသက်ဆုံးရှုံးခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ အသက် ၅ နှစ်အောက်ကလေးများ၊ ကိုယ်ခံအားကျဆင်းနေသူများနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်များသည် အန္တရာယ်အရှိဆုံး ဖြစ်ပါသည်။

အဖြစ်များသော ရောဂါလက္ခဏာများ

အဖျားကြီးခြင်း

ချောင်းဆိုးခြင်း

နှာရည်ယိုခြင်း

မျက်စိနီပြီး မျက်ရည်ကျခြင်း

တစ်ကိုယ်လုံး အဖုများပေါက်ခြင်း

ဝက်သက် ဘယ်လိုကူးစက်သလဲ။

ဖျားနေသောသူတစ်ဦးက ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊ အသက်ရှူခြင်း သို့မဟုတ် စကားပြောခြင်းတို့ကြောင့် ပျံ့နှံ့စေနိုင်ပါသည်။ လူတို့သည် ၎င်းလေကိုရှူရှိုက်ပါက သို့မဟုတ် မိမိတို့လက်များပေါ်တွင် ရောဂါပိုးရှိနေချိန်တွင် မျက်နှာကိုထိကိုင်ပါက ဝက်သက်ရောဂါ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ ဝက်သက်ရောဂါပိုးသည် လေထဲတွင် နှစ်နာရီခန့်အထိ ရှိနေနိုင်သောကြောင့် ဖျားနေသောသူ ထိုနေရာမှ ထွက်သွားပြီးသည့်တိုင်အောင် လူတို့သည် ဝက်သက်ရောဂါ ကူးစက်ခံရနိုင်ပါသည်။

အိမ်မှာနေပြီး သင့်ဆရာဝန်ထံ ဖုန်းဆက်ပါ

သင့်ထံတွင် ဝက်သက် လက္ခဏာများရှိနေပါက ဆေးခန်းသို့ဖုန်းဆက်လိုက်ပါ။ သင့်ကြောင့်အခြားသူများ မဖျားနာစေရန် လိုက်နာရမည့် အထူးညွှန်ကြားချက်များ သူတို့က သင့်ကိုပေးပါလိမ့်မည်။ အခြားသူများကို ဝက်သက်မကူးစက်စေရန် အရေးကြီးပါသည်။ သင့်တွင်ဝက်သက်ရှိနေပါက အိမ်တွင်သာနေပါ။ သင့်မှာ အဖျားရှိနေပါက သို့မဟုတ် အဖုများပေါက်နေပါက မည်သူမျှ အိမ်လာမလည်ပါစေနှင့်။

သင့်မိသားစုကို ဝက်သက်ရောဂါမှ ကာကွယ်ပါ

- ဝက်သက်၊ ပါးချိတ်ရောင်နှင့် ဂျိုက်သိုး (MMR) ကာကွယ်ဆေးသည် ဝက်သက်ရောဂါကိုအတွက် အထိရောက်ဆုံး အကာအကွယ်ဖြစ်ပါသည်။
- MMR ကာကွယ်ဆေးသည် ဝက်သက်ကြောင့်ဖျားနာခြင်းထက် ပို၍ အန္တရာယ်ကင်းပါသည်။
- ကလေးများသည် MMR ကာကွယ်ဆေးကို အသက်တစ်နှစ်နှင့် လေးနှစ်တွင် ထိုးပေးပါသည်။
- ငယ်စဉ်က MMR ကာကွယ်ဆေးမရရှိခဲ့သူများလည်း ထိုးနိုင်ပါသေးသည်။
- အခြားနိုင်ငံများသို့မသွားမီ နှစ်ပတ်အလိုတွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးသင့်ပါသည်။
- အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုနှင့် အခြားနိုင်ငံများတွင် ဝက်သက်ရောဂါဖြစ်ပွားဆဲ ဖြစ်ပါသည်။
- ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းကြောင့် သင်၊ သင့်မိသားစုနှင့် သင့်အသိုင်းအဝိုင်းကို ဖျားနာခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
- သင့်တွင်မေးခွန်းများရှိပါက စိတ်ချရသော ဆရာဝန်၊ သူနာပြု သို့မဟုတ် ဆေးဝါးပညာရှင်ကို စကားပြောလိုက်ပါ။
- ဤစာရွက်စာတမ်းကို အခြားဖောမက်တစ်ခုဖြင့်ရယူလိုပါက 1-800-525-0127 ကို ဖုန်းခေါ်ပါ။ နားမကြားသူများနှင့် အကြားအာရုံချို့ယွင်းနေသည့် ဖောက်သည်များ အတွက်

Washington State Department of HEALTH | Public Health Seattle & King County | Somali Health Board — Peace, Unity, Life, Health