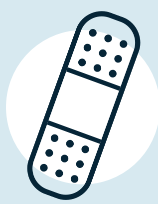
ဝက်သက်ရောဂါ

ကူးစက်မခံရအောင် ကာကွယ်ခြင်း

ခရီးမထွက်မီနှင့် ခရီးထွက်ရာမှ ပြန်လည်ရောက်ရှိလာပြီးနောက်

ဝက်သက်ရောဂါသည် အထူးသဖြင့် မွေးကင်းစရင်သွေးငယ်နှင့် ကလေးငယ်များအတွက် အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်။ ပြင်းထန်ဝက်သက်ရောဂါသည် ဆေးရုံတက်ရောက်ကုသမှုခံယူရခြင်းနှင့် အသက်ဆုံးရှုံးခြင်းအထိ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ဝက်သက်ရောဂါသည် ကမ္ဘာ့နေရာအနှံ့အပြားတွင် အဖြစ်များနေဆဲရောဂါ ဖြစ်သည်။ ဝက်သက်ရောဂါ ကာကွယ်ဆေး အပြည့်အဝ ထိုးနှံထားခြင်းမရှိဘဲ နိုင်ငံတကာသို့ ခရီးသွားရောက်သော သို့မဟုတ် ဝက်သက်ရောဂါဖြစ်ပွားနေသည့် ဒေသသို့ သွားရောက်သော မည်သူမဆိုသည် အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။



ဝက်သက်၊ ပါးချိတ်ရောင်နာ နှင့် ဂျိုက်သိုးရောဂါ (MMR) ကာကွယ်ဆေးကို ထိုးနှံထားခြင်းဖြင့် သင့်ကိုယ်သင်နှင့် သင့်ကလေးကို ဝက်သက်ရောဂါကူးစက်မခံရအောင် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်

နိုင်ငံတကာသို့ ခရီးသွားရောက်ခြင်းမပြုမီ ဘာတွေကို လုပ်ဆောင်သင့်သလဲ

1. မိသားစုဝင်တိုင်းကို ဝက်သက်ရောဂါကူးစက်မခံရအောင် ကာကွယ်ထားကြောင်း **သေချာစေရန် သင့်ဆရာဝန်၊ သူနာပြု သို့မဟုတ် ဆေးခန်းနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။**

2. **သင်ခရီးမထွက်မီ အနည်းဆုံး 2 ပတ်အလိုတွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ။**
   - 6 လသားမှ 11 လသားအရွယ် မွေးကင်းစရင်သွေးငယ်များသည် MMR ကာကွယ်ဆေးကို တစ်ကြိမ်ထိုးထားသင့်ပါသည်။
   - 12 လသားနှင့်အထက် မည်သူမဆို (အရွယ်ရောက်သူများ အပါအဝင်) သည် ခရီးမထွက်မီ စုစုပေါင်းကာကွယ်ဆေး 2 ကြိမ် ထိုးထားသင့်ပါသည်။
     - ယခင်က ကာကွယ်ဆေးမထိုးဖူးလျှင် ပထမဆုံးအကြိမ်ကို အမြန်ဆုံးထိုးနှံလိုက်ပါ။ 28 ရက်အကြာတွင် ဒုတိယအကြိမ် ထိုးနှံနိုင်ပါသည်။
     - ယခင်က ကာကွယ်ဆေး 1 ကြိမ်ထိုးဖူးလျှင် ခရီးမထွက်မီ ဒုတိယအကြိမ် ကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံပါ။

3. **ခရီးထွက်ရန် 2 ပတ်ထက်နည်းသောအချိန်သာ ကျန်ရှိသည့်တိုင်အောင် MMR ကာကွယ်ဆေး 1 ကြိမ်ကို ထိုးနှံနိုင်ပါသေးသည်။**

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရှိ ဝက်သက်ရောဂါဖြစ်ပွားနေသော ဒေသတစ်ခုသို့ ခရီးထွက်မည်ဆိုပါက မိသားစုတိုင်းကို ဝက်သက်ရောဂါကူးစက်မခံရအောင် ကာကွယ်ထားကြောင်း သေချာစေရန် သင့်ဆရာဝန်၊ သူနာပြု သို့မဟုတ် ဆေးခန်းနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။

နိုင်ငံတကာသို့ ခရီးထွက်ရာမှ သို့မဟုတ် ဝက်သက်ရောဂါဖြစ်ပွားနေသော နေရာဒေသသို့ ခရီးထွက်ရာမ ပြန်လည်ရောက်ရှိလာပြီးနောက် ဘာတွေကို လုပ်ဆောင်သင့်သလဲ

1. ခရီးထွက်ရာမှ ပြန်လည်ရောက်ရှိလာပြီးနောက **3 ပတ်အတွင်း ဝက်သက်ရောဂါ လက္ခဏာများရှိ၊ မရှိ စောင့်ကြည့်ပါ။** ဝက်သက်ရောဂါသည **အလွန်ကူးစက်လွယ** ပြီး အခြားသူများဆီသို့ လျင်မြန်စွာ ကူးစက်ပျံ့နှံ့စေနိုင်သည်။

2. **အောက်ပါတို့ဖြစ်ပေါ်ပါက ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးခန်းကို ချက်ချင်းဖုန်းဆက်ပါ-**
   - သင် သို့မဟုတ် သင့်ကလေးသည် ဝက်သက်ရောဂါရှိသူနှင့် ထိတွေ့မိသည်ဟု သံသယရှိပါက။
   - သင့်တွင် သို့မဟုတ် သင့်ကလေးတွင် အဖုအပိမ့်အနီစက်များထွက်ပြီး ဖျားနာ၍ နေထိုင်မကောင်းဖြစ်လာပါက။ သင်သွားရောက်ခဲ့သော ဒေသနှင့် သင်နှင့် သင့်ကလေးအနေဖြင့် MMR ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံထားခြင်းရှိ၊ မရှိကို သင့်ဆရာဝန်အား ပြောပြပါ။

3. **သင် သို့မဟုတ် သင့်ကလေးသည် အဖုအပိမ့်အနီစက်ထွက်ပြီး ဖျားနာ၍ နေထိုင်မကောင်းဖြစ်လာပါက** ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးခန်းနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပြီးသည်အထိ အိမ်တွင်သာနေပါ။

ပိုမိုလေ့လာရန်