

Respiratory Syncytial Virus (RSV) နှင့်ပတ်သက်သော အတိုချုပ် မှတ်သားရန်အချက်များ

ထိုရောဂါပိုးမှာ အဘယ်နည်း။

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး သို့မဟုတ် RSV သည် အဖြစ်များသော အဆုတ် ဗိုင်းရပ်စ်တစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် အအေးမိခြင်းနှင့်ဆင်တူသည့် အပျော့စားမှ ပြင်းထန်သည့်အဆင့်ရှိ ရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။ လူအများစုသည် တစ်ပတ် သို့မဟုတ် နှစ်ပတ်အတွင်း ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာ တတ်ပါသည်။ သို့သော် RSV သည် မွေးကင်းစကလေး များ၊ အရွယ်ရောက်သူ နှာတာရှည် ရောဂါသည်များ နှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် အထူးသဖြင့် ပြင်းထန်နိုင် ပါသည်။ RSV သည် အဆုတ်ပြန်ငယ်များ ရောင်ရမ်းခြင်း (အဆုတ်ရှိ အသေးစား အသက်ရှူလမ်းကြောင်းများ ရောင်ရမ်းခြင်း) နှင့် နှမိုးနီးယား (အဆုတ်-တွင်း ပိုးဝင် ခြင်း) တို့ကို အများဆုံးဖြစ်စေနိုင်သော အကြောင်းရင်း ဖြစ်ပါသည်။ RSV သည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် တစ်နှစ်အောက်ကလေးငယ်များ ဆေးရုံတက်ရလေ့ရှိ သည့် အကြောင်းရင်းတစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါသည်။

RSV သည် မည်သို့ကူးစက်ပျံ့နှံ့ သနည်း။





- ရောဂါပိုးရှိသူက ချောင်းဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် နှာချေခြင်း
- ချောင်းဆိုး သို့မဟုတ် နှာချေရာမှထွက်သော ဗိုင်းရပ်စ် အမှုန်အမွှားများ သင့်မျက်လုံး၊ နှာခေါင်း သို့မဟုတ် ပါးစပ်အတွင်း ဝင်ရောက်ခြင်း
- ဗိုင်းရပ်စ်နှင့် ထိတွေ့မိခြင်း ဥပမာ- RSV ရှိသော ကလေး၏မျက်နှာကို နမ်းခြင်း
- ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရှိနေသော မျက်နှာပြင်တစ်ခုကို ထိကိုင်ပြီး လက်မဆေးရသေးမီ သင့်မျက်နှာကို ထိမိကိုင်မိခြင်း

RSV ရှိသူများမှတစ်ဆင့် သုံးရက်မှ ရှစ်ရက်အတွင်း ရောဂါပိုးကူးစက်တတ်သော သဘောရှိပါသည်။ ၎င်းတို့သည် ဖျားနာခြင်း လက္ခဏာများ မပြသမီ ရောဂါပိုးကူးစက်စေနိုင်ပါသည်။ သို့သော်လည်း အချို့ မွေးကင်းစကလေးများနှင့် ကိုယ်ခံအားနည်းသူများ အနေဖြင့်လည်း ၎င်းတို့ နေကောင်းပြီး ရက်သတ္တပတ် အတန်ကြာသည်အထိ ဗိုင်းရပ်စ် ဆက်လက်ပျံ့နှံ့စေနိုင် ပါသည်။

နောက်ထပ်အချက်အလက်များကိုသိရှိရန် ဖော်ပြပါတွင် ဝင်ရောက်လေ့လာပါ-

cdc.gov/rsa

RSV ၏ အရိပ်အယောင်များနှင့် ရောဂါလက္ခဏာများ၊ RSV ကူးစက်မှုမှ ကာကွယ်ရန် အကြံပြုထောက်ခံထားသော ကာကွယ်ဆေးများမှာ မည်သည်တို့ဖြစ်သနည်း။

 <p>မွေးကင်းစများ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ဂျီတိုက်ခြင်း • အစားနည်းခြင်း • ငိုက်မျှဉ်းခြင်း • ဟောက်ခြင်း (အသက်ရှူရပ်သွားခြင်း) • ကိုယ်ပူအဖျားတက်ခြင်း (အမြဲမဖြစ်တတ်ပါ) <p>RSV ထိုးဆေး ထိုးနှံရန် ထောက်ခံ ထားသူများ-</p> <ul style="list-style-type: none"> • ၎င်းတို့၏ သက်တမ်းတွင် ပထမ ဆုံးသော RSV အဖြစ်များသည် ရာသီအတွင်း မွေးဖွားသည့် သို့မဟုတ် ထိုရာသီကို ရောက်ရှိ ဖြတ်သန်းနေသည့် အသက် 8 လ အောက် မွေးကင်းစကလေးများ။ 	 <p>ကလေးငယ်များ</p> <ul style="list-style-type: none"> • နာရည်ယိုခြင်း • အစာစားလိုစိတ် နည်းပါးခြင်း • ချောင်းဆိုးခြင်း • နှာချေခြင်း • ကိုယ်ပူအဖျားတက်ခြင်း • အစာမျိုချရာတွင် ခက်ခဲခြင်း • အသက်ရှူရာတွင် ပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း <p>RSV ထိုးဆေး ထိုးနှံရန် ထောက်ခံ ထားသူများ-</p> <ul style="list-style-type: none"> • ၎င်းတို့၏သက်တမ်းအတွင်း ဒုတိယမြောက် RSV အဖြစ်များ သည့် ရာသီတွင် RSV ရောဂါ ပြင်းထန်စွာဖြစ်ပွား နိုင်ခြေ ရှိနေဆဲဖြစ်သည့် အသက် 8 လမှ 19 လ အရွယ် ကလေး များ။ 	 <p>လူကြီးများ</p> <ul style="list-style-type: none"> • နာရည်ယိုခြင်း • လည်ချောင်းနာခြင်း • ချောင်းဆိုးခြင်း • ခေါင်းကိုက်ခြင်း • ပင်ပန်းခြင်း • နှာခေါင်းပိတ်ခြင်း • ကိုယ်ပူအဖျားတက်ခြင်း <p>RSV ထိုးဆေး ထိုးနှံရန် ထောက်ခံ ထားသူများ-</p> <ul style="list-style-type: none"> • RSV အဖြစ်များသည့် ရာသီအတွင်း ကိုယ်ဝန် 32-36 ပတ် ရှိနေသည့် အမျိုးသမီးများ။ • အသက် 60 နှင့်အထက် သက်ကြီး ရွယ်အိုများ။
--	--	--

- အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် RSV အဖြစ်များသည် ရာသီသည် ပုံမှန်အားဖြင့် ဆောင်းဦးရာသီနှောင်း ပိုင်းမှ နွေဦးရာသီ အစောပိုင်းအထိ ဖြစ်ပါသည်။
- သင့်အခြေအနေနှင့် ကိုက်ညီသည့် RSV ကာကွယ်ဆေးနှင့်ပတ်သက်၍ သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သင့်ကလေး၏ ဆရာဝန်နှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။

သင် သို့မဟုတ် သင့်ကလေးအနေဖြင့် အောက်ဖော်ပြပါတို့ကို ခံစားနေရပါက အနီးဆုံးအရေးပေါ်ဌာနသို့ သွားပါ သို့မဟုတ် 911 သို့ ဖုန်းဆက်ပါ-

- အသက်ရှူသံ ကျယ်လောင်ခြင်း
- အသက်ရှူလိုက်တိုင်း နှာခေါင်းပေါက် ကျယ်လာခြင်း
- နှုတ်ခမ်း၊ ပါးစပ်နှင့် လက်သည်းတို့တွင် အပြာရောင် သို့မဟုတ် မီးခိုးရောင် သန်းလာခြင်း
- ဝမ်းဗိုက်ဖြင့် အားစိုက်အသက်ရှူခြင်း သို့မဟုတ် လည်ပင်းအောက်ဘက်မှစ၍ "V" ဇောက်ထိုးပုံသဏ္ဍာန် ရင်ဘတ်"ချိုင့်ဝင်"ခြင်း
- အသက်ရှူကျပ်ခြင်း၊ ညှင်းညှင်းရှူခြင်း၊ အသက်ရှူနှေးခြင်း သို့မဟုတ် မြန်ခြင်း
- အသက်ရှူနေစဉ် ခေတ္တရပ်ရပ်သွားခြင်း



RSV ဆိုင်ရာ အမေးအဖြေ



RSV ကို မည်သို့ရှာဖွေစစ်ဆေးပါသနည်း။

ဆရာဝန်က သင့်ရောဂါလက္ခဏာများအကြောင်း မေးမြန်းပြီး သင့်အဆုတ်ကို နားထောင်ပါမည်။ သင့်အောက်စီဂျင်ပမာဏကိုလည်း စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။ ဗိုင်းရပ်စ် သို့မဟုတ် ကူးစက်ရောဂါကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန် နှာခေါင်းတို့ဖတ်ယူခြင်း သို့မဟုတ် သွေးနမူနာယူခြင်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ဖျားနာမှု ပြင်းထန်လျှင် အခြားစမ်းသပ်မှုများ လိုအပ်ပါသည်။

မိမိတွင် RSV ရှိသည်ဟု ထင်ပါက မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်နည်း။

- RSV ကူးစက်ရောဂါအများစုသည် တစ်ပတ် သို့မဟုတ် နှစ်ပတ်အကြာတွင် သူ့အလိုလို ပျောက်သွားပါသည်။ ရောဂါလက္ခဏာ သက်သာစေရန်-
- အဖျားနှင့် နာကျင်မှုကို ကုသပါ။ သန့်Acetaminophen သို့မဟုတ် Ibuprofen ကဲ့သို့သော ဆေးစာမလိုသည့် ဆေးဝါးများကို သုံးစွဲပါ။ ကလေးများကို Aspirin (အက်စ်ပရင်) လုံးဝမပေးပါနှင့်။
 - အရည် လုံလောက်စွာ သောက်ပါ။ အရည် လုံလောက်စွာ သောက်သုံးခြင်းသည် ရေဓာတ်ခန်းခြောက်ခြင်း (ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ အရည်ဆုံးရှုံးခြင်း) မှ ကာကွယ်ပေးပါသည်။
 - သင့်ကလေးအား ဆေးစာမလိုသော အအေးမိပျောက်ဆေးများ မပေးမီ သင့်ဆရာဝန်နှင့် စကားပြောပါ။ အချို့ဆေးဝါးများတွင် ကလေးငယ်များနှင့် မသင့်တော်သော ပါဝင်ပစ္စည်းများ ပါဝင်ပါသည်။
 - သင့်နှာခေါင်းပေါက်နှင့် လည်ချောင်းကို သက်သာစေရန် Cool Mist Vaporizer (ရေအေးငွေ့ထုတ်စက်) သုံးပါ။ သင့်ဆရာဝန်နှင့် အရင် ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။
 - သင့်နှာခေါင်းအတွင်းရှိ အချွေများ လျော့ပါးစေရန် ဆားရည်ပါ နှာခေါင်းအစက်ချဆေးများ အသုံးပြုပါ။
 - လေပေါက်ပွင့်စေရန် သင့်နှာခေါင်းကို ညှစ်ထုတ်ပါ။ မွေးကင်းစကလေး၏ နှာခေါင်းထဲမှ အချွေများကို ညင်သာစွာ စုပ်ထုတ်ပေးနိုင်ပါသည်။
 - သင့်တွင်ဆရာဝန်မရှိပါက 1-877-THR-WELL (1-877-847-9355) ကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

မိမိကိုယ်ကိုနှင့် အခြားသူများကို မည်သို့ကာကွယ်ရမည်နည်း။

- ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ 
 - လက်ကို မကြာခဏ ဆေးကြောပါ
 - သင့်လက်ကို မျက်နှာနှင့် မထိပါစေနှင့်
 - နေမကောင်းသူများနှင့် အနီးကပ်မထိတွေ့အောင် ရှောင်ပါ
 - ချောင်းဆိုး၊ နှာချေလျှင် ဖုံးအုပ်ကာကွယ်ပါ
 - မျက်နှာပြင်များကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး ပိုးသတ်ပါ
 - နေမကောင်းပါက အိမ်တွင်သာနေပါ
- 

ရောဂါလက္ခဏာများ	အအေးမိခြင်း	တုပ်ကွေး	ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (COVID-19)	RSV
စတင်ဖြစ်ပေါ်ပုံ	တစ်ကြိမ်လျှင် အနည်းငယ်သာ စတင်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း	တစ်ကြိမ်တည်းတွင် လျင်မြန်စွာဖြစ်ခြင်း	ရောဂါနှင့်ထိတွေ့ပြီး 2-14 ရက်အတွင်းတွင် လက္ခဏာပေါ်လာနိုင်သည်	ထိတွေ့ပြီး 3-8 ရက်
ခေါင်းကိုက်ခြင်း	ရှားပါးသည်	အဖြစ်များသည်	တစ်ခါတစ်ရံဖြစ်သည်	လူကြီးတွင် အဖြစ်များသည်
ဖျားခြင်း	ရှားပါးသည်	အဖြစ်များသည်၊ 3-4 ရက်ကြာသည်	အဖြစ်များသည်	အဖြစ်များသည်
ခန္ဓာကိုယ်နာကျင်မှုကိုခံခြင်း	တစ်ခါတစ်ရံဖြစ်သည်	အဖြစ်များသည်၊ မကြာခဏဆိုသလို ပြင်းထန်သည်	အဖြစ်များသည်	ရှားပါးသည်
ချမ်းတုန်ခြင်း	ရှားပါးသည်	အဖြစ်များသည်	အဖြစ်များသည်	အဖြစ်များသည်
ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း/အားနည်းခြင်း	တစ်ခါတစ်ရံ	အဖြစ်များသည်၊ 2-3 ပတ်ကြာနိုင်သည်	အဖြစ်များသည်	အဖြစ်များသည်
နှာရည်ယိုခြင်း/နှာပိတ်ခြင်း	အဖြစ်များသည်	တစ်ခါတစ်ရံဖြစ်သည်	တစ်ခါတစ်ရံဖြစ်သည်	အဖြစ်များသည်
နှာချေခြင်း	အဖြစ်များသည်	တစ်ခါတစ်ရံဖြစ်သည်	ရှားပါးသည်	အဖြစ်များသည်
လည်ချောင်းနာခြင်း	အဖြစ်များသည်	တစ်ခါတစ်ရံဖြစ်သည်	အဖြစ်များသည်	အဖြစ်များသည်
ရင်ဘတ်မအီမသာဖြစ်ခြင်း/ချောင်းဆိုးခြင်း	အဖြစ်များသည် - အနည်းအကျဉ်းမှ အတန်အသင့်၊ တယုတ်တယုတ်ချောင်းဆိုးခြင်း	အဖြစ်များသည် ပြင်းထန်နိုင်သည်	အဖြစ်များသည် ပြင်းထန်နိုင်သည်	အဖြစ်များသည်
အသက်ရှူမဝခြင်း/အသက်ရှူရန်ခက်ခဲခြင်း	တစ်ခါတစ်ရံဖြစ်သည်	တစ်ခါတစ်ရံဖြစ်သည်	အဖြစ်များသည်	အဖြစ်များသည်
အရသာခံနိုင်စွမ်း/အနံ့ရရှိနိုင်စွမ်း ပျောက်ဆုံးခြင်း	ရှားပါးသည်	ရှားပါးသည်	အဖြစ်များသည်	ရှားပါးသည်
ဝမ်းသွားခြင်း/အော့အန်ခြင်း	ရှားပါးသည်	တစ်ခါတစ်ရံဖြစ်သည် (လူကြီးများထက် ကလေးများတွင် ပိုအဖြစ်များသည်)	တစ်ခါတစ်ရံဖြစ်သည်	ရှားပါးသည်
ထပ်တိုးလာသောရောဂါသစ်များ	နှာပိတ်ခြင်း နှာကိုက်ခြင်း	အဆုတ်လေပြန်ရောင်ခြင်း၊ နှမိုးနီးယား အသက်အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည်	နှမိုးနီးယား၊ လေဖြတ်ခြင်း၊ ရုတ်တရက်နှလုံးဖောက်ခြင်း၊ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါချို့ယွင်းခြင်း၊ အသက်အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည်	မွေးကင်းစများနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် အဖြစ်များသည်
ရောဂါလက္ခဏာမပြသည့် ကူးစက်မှု	ရှားပါးသည်	ရှားပါးသည်	တစ်ခါတစ်ရံဖြစ်သည်	ရှားပါးသည်
ကာကွယ်ဆေး	မဟုတ်ပါ	ဟုတ်ပါသည်	ဟုတ်ပါသည်	ဟုတ်ပါသည်

အရင်းအမြစ်များ
<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>

