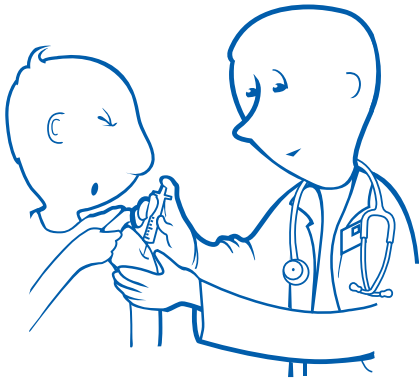


တုပ်ကွေးရောဂါ (ဖလူ)

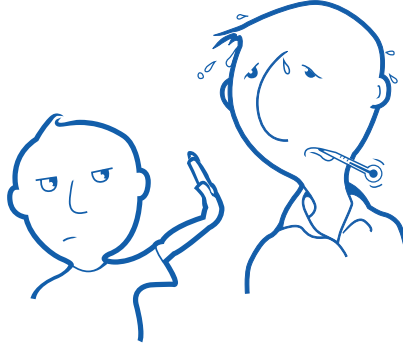
ကလေးများကို ဖလူခေါ် တုပ်ကွေးရောဂါအကြောင်း ပြောပြခြင်း

ကလေးများကို ဖလူခေါ် တုပ်ကွေးရောဂါအကြောင်း ပြောပြရာတွင် မိဘများကို အကြံပြုချက်

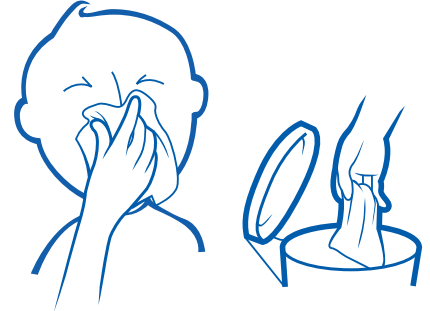
တုပ်ကွေးကို တွန်းလှန်ရန်နှင့် အခြားသူများကို ရောဂါပိုး ယှက်ခြင်း မဖြစ်စေရန် သင့်ကလေး လုပ်နိုင်သည့်အရာများကို အဓိက ထားပါ-



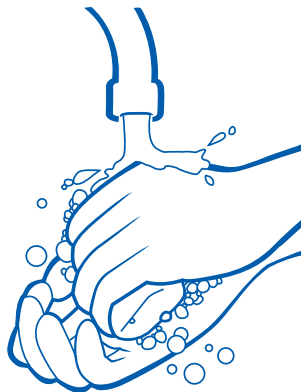
သင့်ကလေးတွင် တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး ထိုးပြီးသားဖြစ်ပါစေ။ တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး ထိုးခြင်းသည် နာကျင်စေနိုင်သော်လည်း နောက်ပိုင်းတွင် ဖျားနာခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် အကူအညီဖြစ်စေလိမ့်မည်။ နှာခေါင်းတွင်းသို့ ဖြန့်ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုသည့် တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးလည်း ရရှိနိုင်ပါသည်။



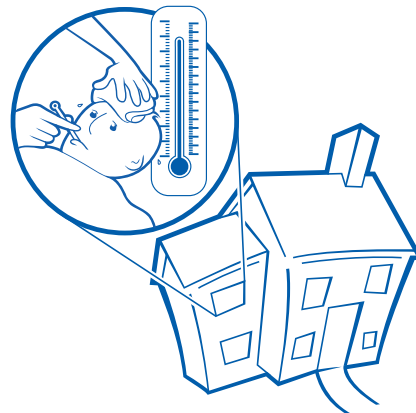
ဖျားနာနေသော သူများ၏ အဝေးတွင် နေရန် ကလေးများကို တိုက်တွန်းပါ။



ကလေးများ ဖျားနာနေချိန်တွင် တစ်ရှူး အသုံးပြု၍ ချောင်းဆိုးရန်နှင့် နှာချေရန် တိုက်တွန်းပါ။ အသုံးပြုလိုက်သည့် တစ်ရှူးကို အမှိုက်ပုံးထဲသို့ ချက်ချင်းပစ်ပါ။အကယ်၍ ကလေးများတွင် တစ်ရှူးမရှိပါက ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို ၎င်းတို့၏ လက်မောင်းဖြင့်ကာသင့်သည်။



၎င်းတို့၏ လက်များကို ဆပ်ပြာ၊ ရေနွေးတို့နှင့် 15-20 စက္ကန့်ကြာ ဆေးကြောရန် တိုက်တွန်းပါ။ သင်ကိုယ်တိုင် ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် စံနမူနာကောင်း ဖြစ်ပါစေ။



အကယ်၍ ဖျားနာပါက အလုပ်နှင့် ကျောင်းသို့ မသွားဘဲ အိမ်တွင်နေရန် နှင့် နေထိုင်ကောင်းလာသည်အထိ လူအများနှင့်ဝေးရာတွင် နေထိုင်ရန် ၎င်းတို့ကို တိုက်တွန်းပါ။

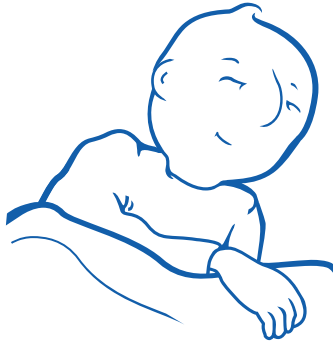
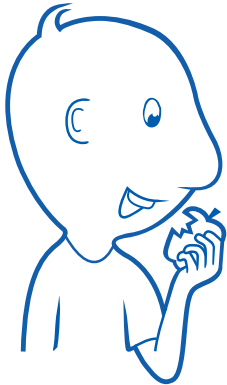


U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention

တုပ်ကွေးရောဂါ (ဖလူ)

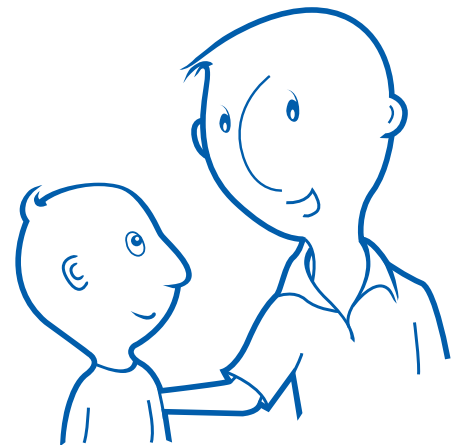
ကလေးများကို ဖလူခေါ် တုပ်ကွေးရောဂါအကြောင်း ပြောပြခြင်း

ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အကျင့်များ ပြုလုပ်ရန် တိုက်တွန်းပါ- ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအစာများ စားသုံးခြင်း၊ လုံလောက်စွာ အိပ်စက်ခြင်းနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။



.....

၎င်းတို့ မေးခွန်းများ မေးလာသောအခါ တုပ်ကွေးကို မည်သို့ ရှောင်ရှားရမည်နှင့် တုပ်ကွေးရောဂါပိုး သို့မဟုတ် အခြား ရောဂါပိုးမွှားများကို မပျံ့နှံ့စေရန် မည်သို့ ပြုလုပ်ရမည် ဆိုသည်တို့ကို ပြောပြနိုင်သော အခွင့်အရေး တစ်ရပ်အဖြစ် အသုံးပြုပါ။



ပိုမိုသိရှိလိုပါက CDC သတင်းအချက်အလက် 1-800-CDC-INFO (232-4636) သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် www.cdc.gov/flu တွင်ကြည့်ရှုပါ။