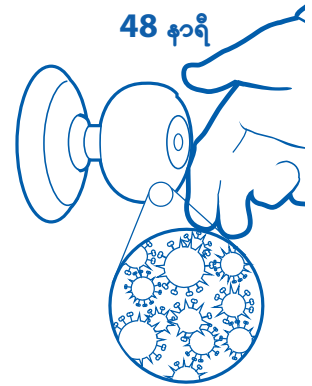


# တုပ်ကွေးရောဂါ (ဖလူ) တုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်ရန် သန့်ရှင်းရေး

## တုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်ရန် သန့်ရှင်းရေး

တံခါးလက်ကိုင်ဘုများနှင့် စားပွဲများကဲ့သို့ အရာဝတ္ထုများ အပေါ်တွင် တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ်ပိုး မည်မျှကြာကြာ အသက်ရှင် နေနိုင်သနည်း။

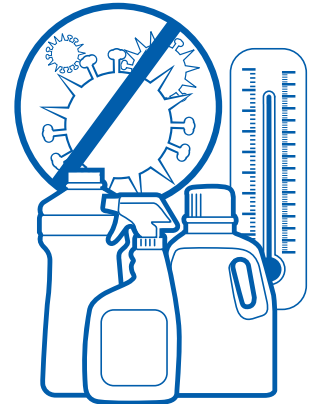
အချို့သော မျက်နှာပြင်များပေါ်တွင် တုပ်ကွေးရောဂါ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် 48 နာရီအထိ “အသက်ရှင်နေ” နိုင်ပါသည်။ အရာဝတ္ထု မျက်နှာပြင်များကို ပုံမှန်သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်းသည် တုပ်ကွေးရောဂါ ပျံ့နှံ့ခြင်းကို လျော့ချနိုင်ပါသည်။



## တုပ်ကွေးရောဂါ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို မည်သည့်အရာက သတ်နိုင်သနည်း။

တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများသည် အပူချိန် 167° ဖာရင်ဟိုက် [75° စင်တီဂရိတ်] အထက်တွင် သေပါသည်။ အောက်ဖော်ပြပါ ပစ္စည်းများ အပါအဝင် သာမန် အိမ်သန့်ရှင်းရေးသုံး ပစ္စည်းများသည်လည်း တုပ်ကွေး ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို သတ်နိုင်ပါသည်-

- ကလိုရင်း
- ဟိုက်ဒရိုဂျင်ပါရောက်ဆိုဒ်
- ဆပ်ပြာမှုန့် (ဆပ်ပြာ)
- အိုင်အိုဒိုဖာများ (အိုင်အိုဒင်းပါသော ပိုးသတ်ဆေးများ)
- အရက်များ



## နာမကျန်း ဖြစ်နေသူသုံးသော တစ်ရှူးများနှင့် အခြားသော အရာများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်သူက မည်သို့ ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းသင့်သနည်း။

နာမကျန်းဖြစ်နေသူအား ထိတွေ့ပြီးသည့် အခါတိုင်း သင့်လက်များကို ဆေးရန် သေချာစွာပြုလုပ်ပါ။ ထိုသူတို့၏ တစ်ရှူးများနှင့် လျှော်ရန်အဝတ်များကို ကိုင်တွယ်ပြီးလျှင်လည်း လက်ဆေးပါ။



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



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