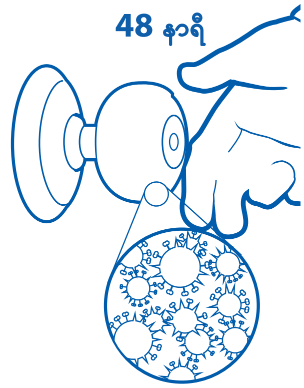
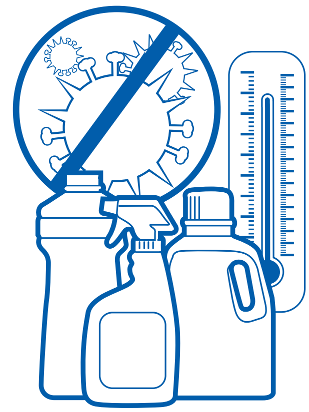
တုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်ရန် သန့်ရှင်းရေး

တံခါးလက်ကိုင်ဘုများနှင့် စားပွဲများကဲ့သို့ အရာဝတ္ထုများ အပေါ်တွင် တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ်ပိုး မည်မျှကြာကြာ အသက်ရှင် နေနိုင်သနည်း။



အချို့သော မျက်နှာပြင်များပေါ်တွင် တုပ်ကွေးရောဂါ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် 48 နာရီအထိ "အသက်ရှင်နေ" နိုင်ပါသည်။ အရာဝတ္ထု မျက်နှာပြင်များကို ပုံမှန်သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်းသည် တုပ်ကွေးရောဂါ ပျံ့ပွားခြင်းကို လျှော့ချနိုင်ပါသည်။

တုပ်ကွေးရောဂါ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို မည်သည့်အရာက သတ်နိုင်သနည်း။

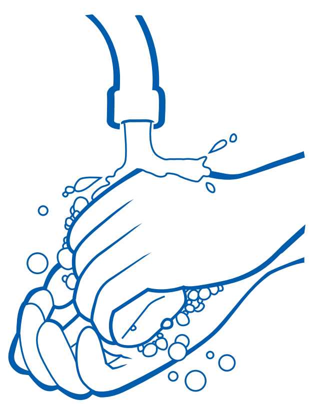


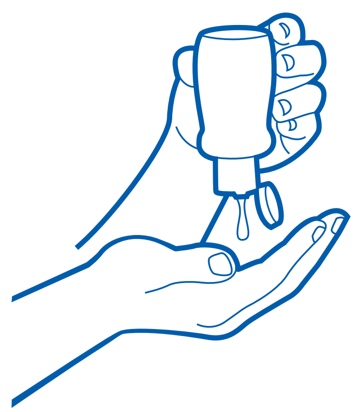
တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများသည် အပူချိန် 167° ဖာရင်ဟိုက် [75° စင်တီဂရိတ်] အထက်တွင် သေပါသည်။ အောက်ဖော်ပြပါ ပစ္စည်းများ အပါအဝင် သာမန် အိမ်သန့်ရှင်းရေးသုံး ပစ္စည်းများသည်လည်း တုပ်ကွေး ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို သတ်နိုင်ပါသည်–

- 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 တွင်ကြည့်ရှုပါ။

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

CS 20778-D/2018