

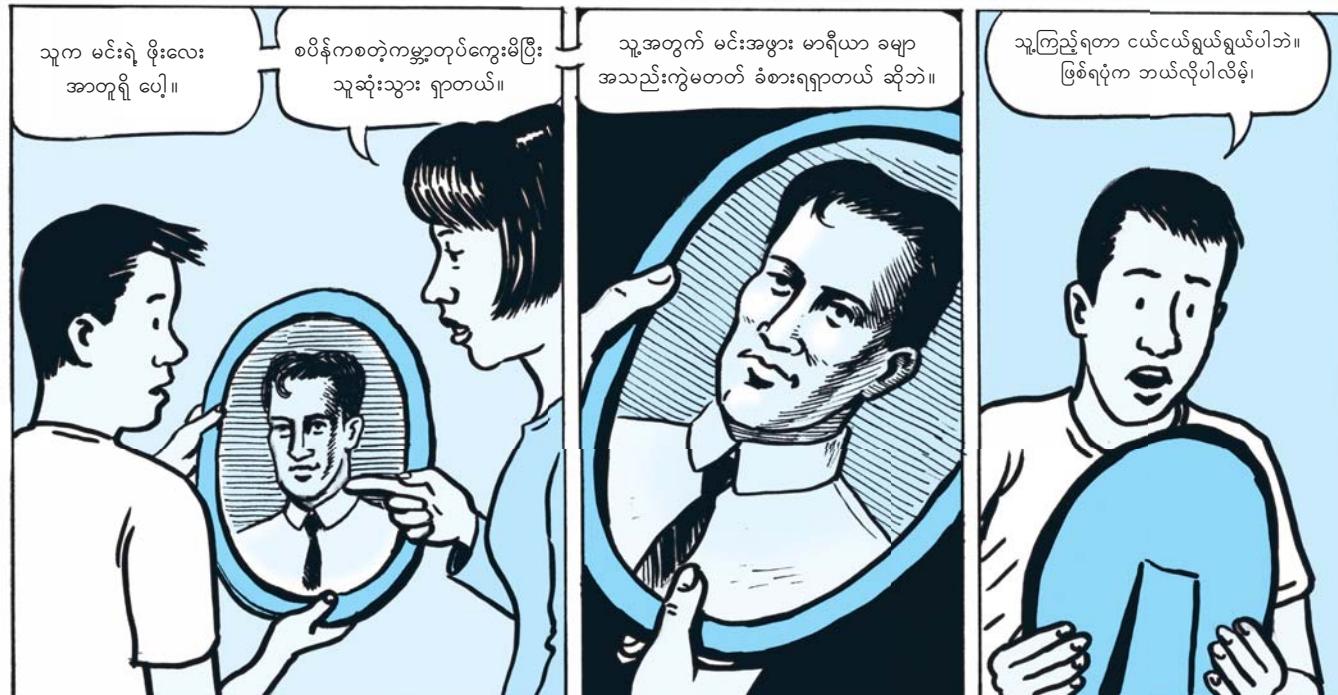
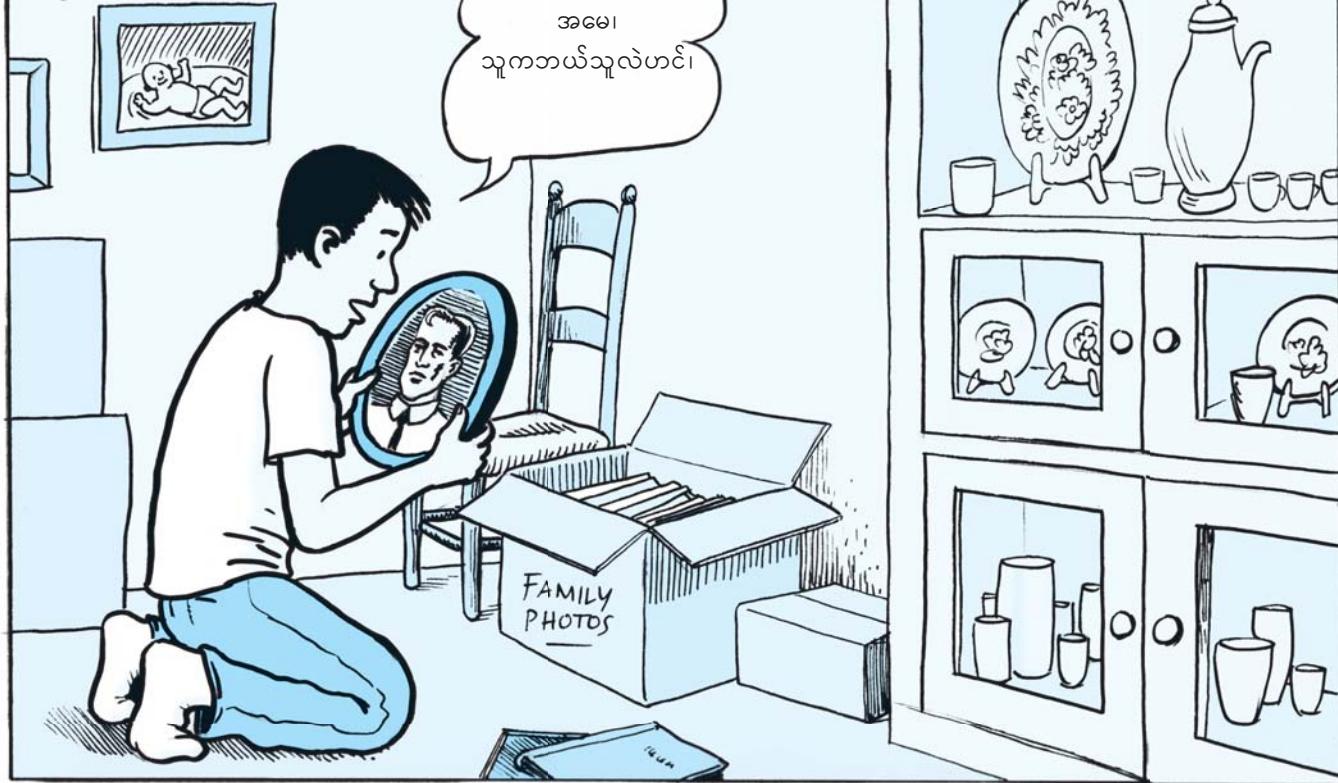
၁၉၁၈ခုနှစ်တုန်းက၊ ကြောက်မက်ဖွယ်ရောဂါတရု ကမ္ဘာတရုလုံးပြောင်းဆန်အောင်မွေနောက် သွားခဲ့ပါတယ်။ ထောက်သံသမိုင်းမှာ အသေအပျောက်အများဆုံး ရောဂါပါဘဲ။ ရောဂါအမည်က တုပ်ကျေးပါ၊ ဒါပေမယ့် ပေါ့သေးသေးတုပ်ကျေးမျိုးတော့ မဟုတ်ဘူး ...

# ပေါ့သေးသေးတုပ်ကျေး မဟုတ်ပါ

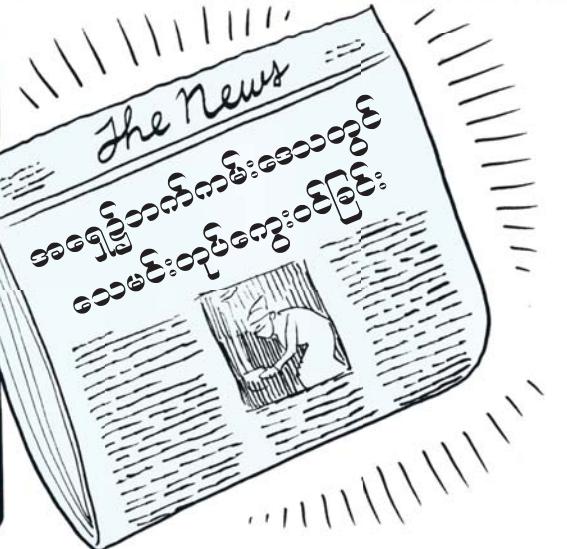
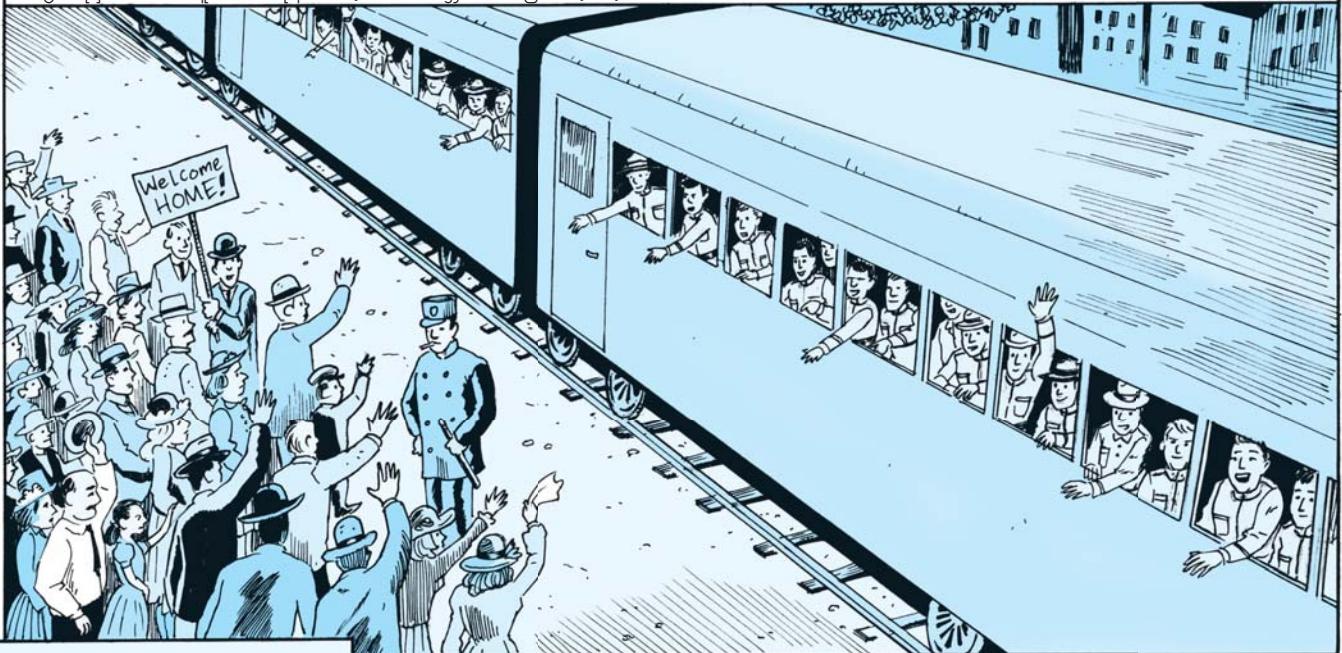


ဤစာစောင်တွင် အခြားဖတ်စရာ-  
မျက်မြောက် ကမ္ဘုတ်ပျောက်များအနဲ့ရယ်  
သင်ဘယ်လို ကာကွယ်နိုင်သလဲ

# NO ORDINARY FLU



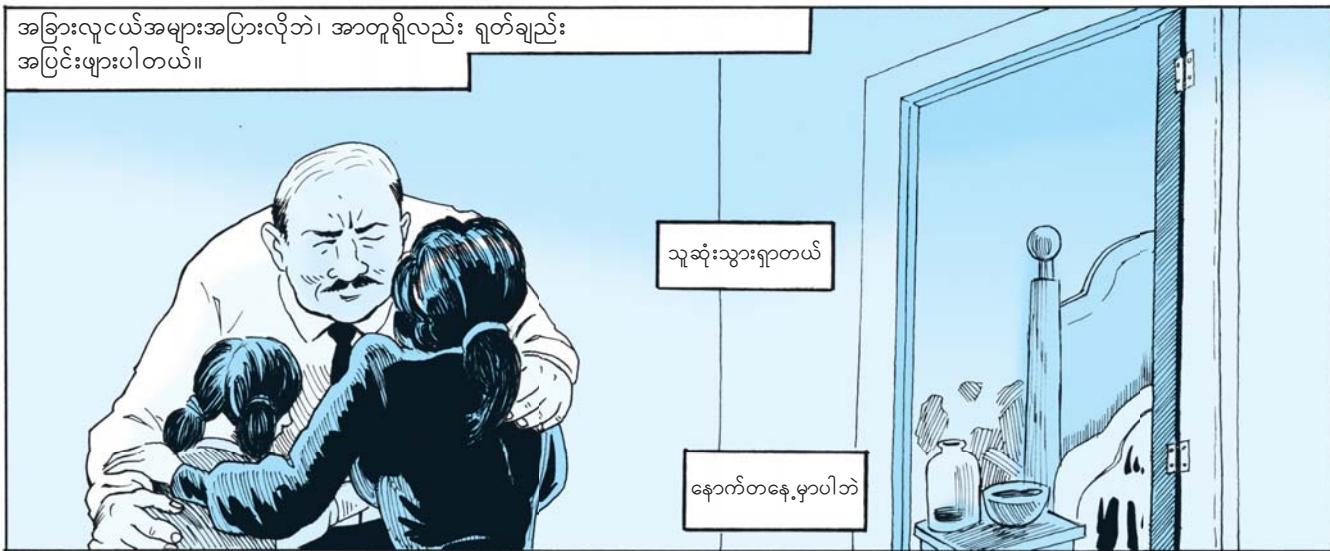
၁၉၁၈ခုနှစ် ဆောင်းကူးကာလတုန်းကပါ၊ ပထမကမ္ဘာစစ်က ဒြီးတော့မယ်ဆဲဆဲ ...







အခြားလျင်ယ်အများအပြားလိုဘဲ၊ အာတူရှိလည်း ရုတ်ချည်း  
အပြင်းဖျားပါတယ်။



အားငါးယူကျျးမေရ ဖြစ်တဲ့ရတယ်။



ချာပန်အခန်းအနားဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်လို  
အခန်းအနားပြစ်ဖြစ် လုပ်လို့မရဘူး၊ လူတွေ စေးရင်  
တုပ်ကျွေးကူးဖားရာစိုးရတယ်



မာရိယာကတော့ အခံစားရသုံးသူဘဲ ပေါ့။

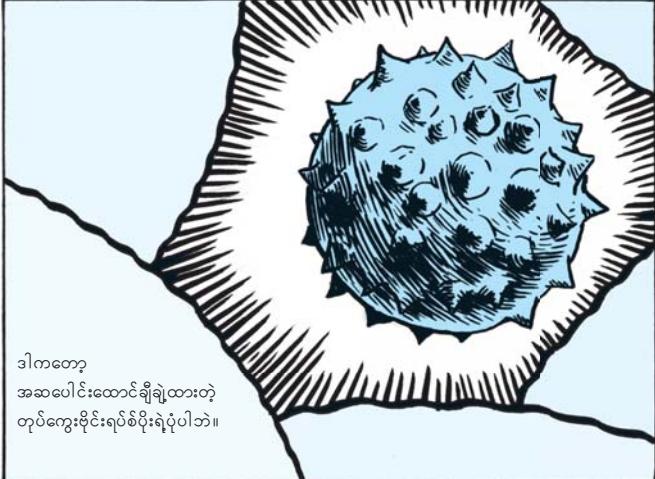


လူတော်တော်များများသေကြေရတယ်။ ကူးစက်တုပ်ကျွေးကြောင့် ကမ္မာတဝန်း လူပေါင်း  
သန်း ၅၀၁၊ အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုမှာ ၆၇၅,၀၀၀ အသက်ဆုံးကြတယ်။ ဆုံးရှုံးမှာ





ကျော်ပို့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ဗိုင်းရပ်စိုးသစ်ကို  
ခက်ခက်ခဲ့ တိုက်ပိုက်ရပါလိမယ်။

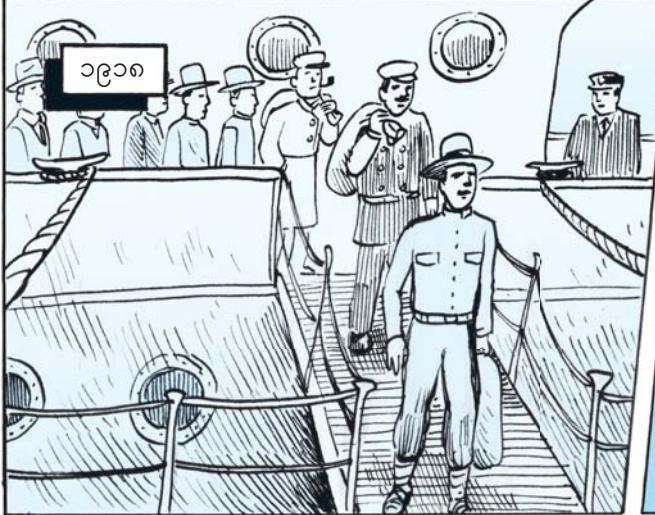


ဒါကတော့  
အဆလိပ်ငါးဆောင်ရွက်ပြုထားတဲ့  
တုပ်ကျွေးစိုင်းရပ်စိုးရုံးပါဘူး။

ဆောင်းတွင်းမှာဖြစ်တဲ့ တုပ်ကျွေးအတွက် ကာကွယ်ဆေးရှုပေမယ့်၊ ကမ္ဘာ  
ကူးစက်တုပ်ကျွေး ကာကွယ်ဆေးတော့ လောလောဆယ် မရှိဆေး ပါဘူး။



ကမ္ဘာကူးစက်တုပ်ကျွေးစိုင်းရပ်စ် လူတည်းကတည်း အလျင်အမြန်ကူးစက်လေ့ရှိပါတယ်။



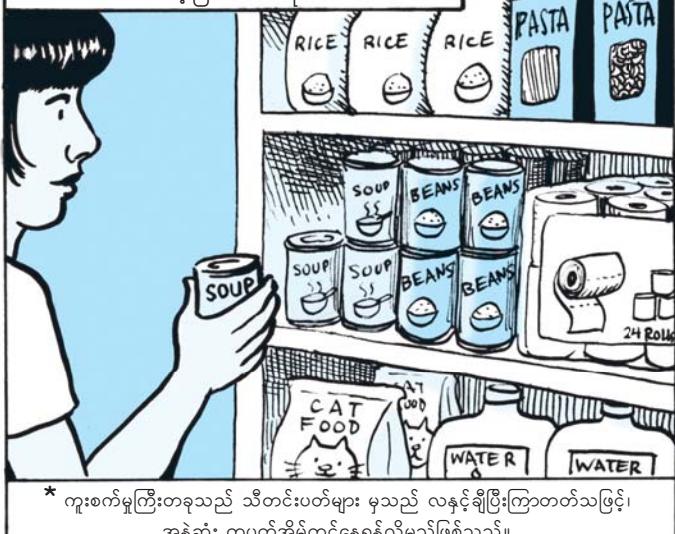
ကမ္ဘာကူးစက်တုပ်ကျွေးဟာ ကမ္ဘာနေရာအနဲ့ ကူးစက်ပြန်ပွား ပါလိမယ်။  
ကူးစက်ရာ အရပ်တိုင်းမှာ လူနေမှုဘဝတွေ ပြောင်းလဲ သွားပါလိမယ်။



ကူးစက်နှစ်းနေးသွားအောင် ကျော်းတွေ၊ နှေ့ကလေးထိန်းငြာနတွေ  
ပိတ်ထားကောင်း ပိတ်ထားကြရပါလိမယ်။



အိမ်ကနေ အနဲ့ဆုံးတပတ် လောက် မထွက်ဘဲ နေနှင့်  
အောင် အသင့်ပြင် ထားရမယ်။\*



\* ကူးစက်နှုတော်းတရာုသည် သိတင်းပတ်များ မှသည် လန်းပို့ကြာတတ်သဖြင့်  
အနဲ့ဆုံး တပတ်အိမ်တွင်နေရန်လိမည်ဖြစ်သည်။

ကျိုးမာရေးနဲ့ဆေးဝါးအသုံးအဆောင်များ သိမ့်ထားပါ။



ကျောင်းပိတ်ပါက ကလေးများအား ထိန်းမည့်သူကို  
စုံးစားဆုံးဖြတ်ထားပါ။



ဖြစ်နိုင်ပါက၊ အလုပ်ကို အိမ်တွင်လုပ်နိုင်ရန်  
စီစဉ်ထားပါ။



ကူးစက်ရောဂါကျေရောက်လာလျှင် အိမ်နီးချင်း  
များကိုကူညီရန် အင့်ပြင်ထားပါ။



တု ဗုံးပိုးမွားမပြန့်မွားအောင် တားမြစ်ပါ။ ချောင်းဆိုးလျှင်၊ နားချော်လျှင် ပိုးများမပြန့်မွား တတ်ပါသည်။





ဝေါဟာရအမိပ္ပါယ်-

**အင်ဖလူယင်း (၀၂) (တုပ်ကျွေး)-** တုပ်ကျွေး ဗိုင်းရပ်စိုးကြောင့် နာခေါင်း၊ လည်ချောင်း နှင့် အဆုပ်တို့ဘွင်းဆောဖြစ်ခြင်း။  
တုပ်ကျွေးသည်လူတုပ်းမှုတုပ်းသို့ ကူးစက် နိုင်သည်။

**ကူးစက်ကပ်ရောဂါ-** တနေရာရာမှစတင် ဖြစ်ပွားပြီး ကမ္မာအရပ်ရပ်သို့ ကူးစက် ပြန့်နှံသွားတတ်သောရောဂါ။

**ဗိုင်းရပ်စိုး-** မပြင်းထန်သော သာမန်အအေးမိ ရောဂါ သို့မဟုတ် ပြင်းထန်သောရောဂါ ဖြစ်စေသော ဦးမွားတမိုး။ ပုံးမြို့ဝေးများဖြင့်  
ကုသ၍၍မရပါ။

**အသိအမှတ်ပြုခြင်း:**

စီစဉ်ဖန်တီးသူ Public Health – Seattle & King County Advanced Practice Center

အကြောင်းအရာနောက်ခံနှင့်ဘတ်လမ်းပြုစာသူ Meredith Li-Vollmer နဲ့ Matthew French

အနုလက်ရာ David Lasky (with an inking assist by Lin Lucas)

ငွေကြေးထောက်ပုံသူ Cooperative Agreement Number U50/CCU302718 အရ Centers for Disease Control and Prevention (CDC) သူ National Association of County & City Health Officials (NACCHO). ဘတ်လမ်းအကြောင်းအရာ အားလုံး အတွက် စာရေးသူများတွင်သာ တာဝန်ရှိပါသည်။  
CDC သို့မဟုတ် NACCHO တို့၏အမြင်ကိုကိုယ်စားပြုခြင်း ရရှိပါ။



# NACCHO

National Association of County & City Health Officials  
The National Connection for Local Public Health

APC  
Advanced Practice Centers  
Advancing Public Health Preparedness Through Innovation

Public Health  
Seattle & King County

