

တုပ်ကွေးက ပိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့်ဖြစ်လို့ ပဋိဇီဝဆေးတွေက ထိရောက်မှုမရှိပါဘူး။ (သာမန်အားဖြင့် အောက်တိုဘာလ အစမှာ ရလေ့ရှိတဲ့) တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး နှစ်တိုင်းထိုးရင် တုပ်ကွေးမဖြစ် အောင် ရှောင်ရာမှာအထောက်အကူ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ တုပ် ကွေးကာကွယ်ဆေးကို။ ။

- အသက် ၆၅ နှစ်နဲ့ အထက် လူကြီးတွေ၊
- လူအိုရုံက လူနာတွေ၊
- ပန်းနာရောဂါလို ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေ၊ ဒါမှမဟုတ် အိတ်ချ် အိုင်စီတို့ နှလုံးရောဂါတို့လို နာတာရှည်ရောဂါတွေ ဖြစ်နေတဲ့ ခြောက်လကျော်သူတွေနဲ့
- လူအိုတွေ၊ လူနာတွေအနား မကြာခဏနေရတတ် တဲ့လူတွေ ထိုးဖို့ အကြံပြုပါတယ်။

**အရပ်ထဲက တုပ်ကွေးဆေးခန်းရှာဖို့ ဒီအင်တာနက်စာမျက်နှာမှာ ကြည့်ပါ။ ။**

[www.flucliniclocator.org](http://www.flucliniclocator.org)

**အအေးမိ တုပ်ကွေးဖြစ်တာတို့နဲ့ပတ်သက်ပြီး နောက်ထပ် အချက်အလက်လိုချင်ရင် ဒီအင်တာနက်စာမျက်နှာမှာ ကြည့်ပါ။ ။**

The U.S. Food and Drug Administration  
[www.fda.gov](http://www.fda.gov)

American Lung Association  
[www.lungusa.org](http://www.lungusa.org)

The Nemours Foundation's Center for Children's Health Media  
[www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)



ဒီလက်ကမ်းစာစောင်အတွက်အချက်အလက်တွေကို အောက်ပါတို့ရဲ့ရေးသားချက်တွေကနေ ဆီလျော်အောင် ရေးသားထားပါတယ်။ ။

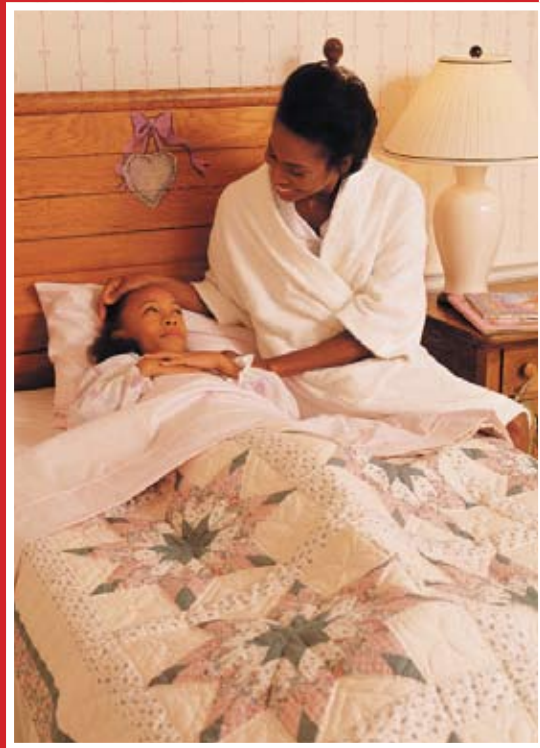
*The U.S. Food and Drug Administration*

*The American Lung Association*

*The Nemours Foundation's Center for Children's Health Media*  
[www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)

ဒီလက်ကမ်းစာစောင်ကို ကျန်းမာရေးနဲ့လူမှုဝန်ဆောင်ရေးဌာန ဒုက္ခသည် ပြန်လည်နေရာချထားရေးရုံးရဲ့ ရန်ပုံငွေထောက်ပံ့ကြေးနဲ့ ထုတ်လုပ်တာဖြစ်ပါတယ်။

ဆက်သွယ်ရန်။ ။  
[riht@uscrdc.org](mailto:riht@uscrdc.org)  
**U.S. Committee for Refugees and Immigrants**  
 1717 Massachusetts Ave., NW  
 Suite 200  
 Washington, DC 20036  
 တယ်လီဖုန်း။ ။ 202 • 347 • 3507  
 ဖက်စ်။ ။ 202 • 347 • 7177  
[www.refugees.org](http://www.refugees.org)



**အအေးမိခြင်းနှင့် တုပ် ကွေးရောဂါ**  
**Cold and Flu**  
 (BURMESE)



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)  
 Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
 Upholding Freedom since 1911

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ နေထိုင်ခြင်း

# လူအများဖြစ်လေ့ရှိသည့် အအေးမိခြင်း

## အအေးမိတယ်ဆိုတာ ဘာလဲ။

အအေးမိတယ်ဆိုတာတွေဟာ လေထဲကနေတဆင့်ပြန့်ပွားရာကဖြစ်ဖြစ်၊ ရောဂါပိုးရှိသူတွေနဲ့ တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ရာကဖြစ်ဖြစ် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တဲ့ အရမ်းကူးစက်တတ်တဲ့ များနာမှုတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အေးတဲ့ရာသီမှာ အအေးမိတာတွေကို များသောအားဖြင့် ပိုတွေ့ရတတ်ပါတယ်။

## အအေးမိရင် ဘာလက္ခဏာတွေ ရှိလဲ။

အအေးမိတဲ့အခါ ပထမဆုံးလက္ခဏာက လည်ချောင်းနောက်မှာ ယားယံလေ့ရှိပါတယ်။ အအေးမိတဲ့လူတွေက အသက်ရှူတဲ့အခါ ပြဿနာတွေရှိနိုင်ပြီး နှာကြပ်၊ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေပြီး နှာစေးနိုင်ပါတယ်။

## ဘယ်သူတွေအအေးမိပြီး တခါအအေးမိရင် ဘယ်လောက်ကြာလဲ။

အအေးမိတာက နှစ်ပတ်ကျော်ခါပြီး သိပ်ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် မဟုတ်ပါဘူး။ လူကြီးတွေက တနှစ်မှာ နှစ်ခါလောက် အအေးမိလေ့ရှိပါတယ်။ ကလေးတွေက တနှစ်မှာ ရှစ်ခါလောက်အထိ အအေးမိနိုင်ပါတယ်။

## အအေးမိတာ ပျောက်အောင် ဘာလုပ်နိုင်သလဲ။

အအေးမိရင် အနားများများယူပြီး အရည်များများသောက်တာ အကောင်းဆုံးပါ။ ဆိုင်တွေမှာ ဝယ်နိုင်တဲ့ အအေးမိပျောက်ဆေးတွေက အအေးမိတဲ့ လက္ခဏာတွေကို သက်သာစေပေမဲ့ အအေးမိတာက ဘာဆေးမှမသောက်ပဲနဲ့ အလိုလို ပျောက်သွားလေ့ရှိပါတယ်။ အအေးမိရင် ပဋိဇီဝဆေးတွေ မသောက်ပါနဲ့။ ဒီဆေးတွေက အအေးမိတာကို ပျောက်အောင် မကုနိုင်ပါဘူး။ အအေးမိတာက ဗိုင်းရပ်စ် ပိုးကြောင့်ဖြစ်ပြီး ပဋိဇီဝဆေးတွေက ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေ တိုက်ဖျက်ဖို့ ဖြစ်ပြီး ဗိုင်းရပ်စ်အတွက် မဟုတ်ပါဘူး။

## နေမကောင်းနေတဲ့ကလေးအတွက် ဘာလုပ်ပေးရမလဲ။

အအေးမိနေတဲ့ကလေးတယောက်က အနားများများယူဖို့နဲ့ အရည်များများသောက်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်

မလိုဘဲ ဝယ်နိုင်တဲ့ အအေးမိပျောက်ဆေး ကလေးကိုတိုက်ရင် ညွှန်ကြားချက်တွေကို သေသေချာချာဖတ်ပြီး ဆေးကို ညွှန်ကြားထားတဲ့အတိုင်း တိတိကျကျ တိုက်ပါ။

## အအေးမိအောင် ဘာလုပ်ရမလဲ။

အအေးမိအောင် အကောင်းဆုံးနည်းကတော့ မကြာမကြာလက်ဆေးပြီး မျက်စိ၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ် စတာတွေ မကိုင်ပါနဲ့။ ချောင်းဆိုးတာ၊ နှာချေတာတို့ကတဆင့် တယောက်ကတယောက်ကို ကူးနိုင်လို့ အအေးမိနေတဲ့လူတွေအနား မသွားပါနဲ့။ ချောင်းဆိုးနှာချေတဲ့အခါမှာ တစ်သျှူး ဒါမှမဟုတ် လက်သုတ်ပုဝါ သုံးပါ။ ဒါမှ တခြားလူတွေ အအေးမိအောင်လုပ်ရာမှာ အထောက်အကူဖြစ်ပါတယ်။ အအေးမိနေသူတယောက်နဲ့ ခွက်တွေ၊ ဒါးတွေ၊ ခက်ရင်းတွေ အတူတူ မသုံးပါနဲ့။ စားပွဲတွေ၊ တံခါးလက်ကိုင်တွေနဲ့ တယ်လီဖုန်း တွေရဲ့ မျက်နှာပြင်တွေကို ရောဂါပိုးသတ်ဆေးသုံးပြီး သန့်စင်ပါ။

# တုပ်ကွေးရောဂါ (အင်ဖလူအင်ဇာ)

## တုပ်ကွေးရောဂါဆိုတာ ဘာလဲ။

တုပ်ကွေး ဒါမှမဟုတ် အင်ဖလူအင်ဇာဟာ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေကတဆင့် ပြန့်ပွားတဲ့ အင်မတန်ကူးစက်တတ်တဲ့ ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။

တုပ်ကွေးလက္ခဏာတွေက အအေးမိရင်ဖြစ်တဲ့လက္ခဏာတွေနဲ့ တူပေမဲ့ သူက ပိုကြီးကျယ်ပြီး အဖျားတက်တာ၊ ကိုယ်တွေကိုက်ခဲတာ၊ မောပန်း တာတို့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ တုပ်ကွေးဖြစ်ရင် နှစ်ပတ်ထက် ပိုကြာလေ့မရှိပါဘူး။

## တုပ်ကွေးပျောက်အောင် ဘာလုပ်နိုင်သလဲ။

အနားများများယူပြီး အရည်များများကြီးသောက်တာက တုပ်ကွေးပျောက်ဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းပါ။ တုပ်ကွေးလက္ခဏာတွေ သက်သာစေဖို့ ဆရာဝန် ညွှန်ကြားချက်မလိုဘဲ ဝယ်နိုင်တဲ့ဆေးတွေ ရှိပါတယ်။

## နေမကောင်းဖြစ်နေတဲ့ ကလေးအတွက် ဘာလုပ်ပေးရမလဲ။

တုပ်ကွေးဖြစ်နေတဲ့ကလေးက အနားများများယူပြီး အရည်များများသောက်ဖို့ လိုပါတယ်။ အရပ်ထဲကလူတွေမှာ တုပ်ကွေးဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် ကလေးတွေမှာ တုပ်ကွေးလက္ခဏာတွေပေါ်လာတဲ့အခါ ဆရာဝန်သွားပြဖို့ လိုပါတယ်။

## တုပ်ကွေးမဖြစ်အောင် ဘာလုပ်ရမလဲ။

လက်မကြာမကြာဆေးပြီး တုပ်ကွေးဖြစ်နေသူတွေ အနားမသွားပါနဲ့။ ချောင်းဆိုး နှာချေတဲ့အခါမှာ တစ်သျှူး ဒါမှမဟုတ် လက်သုတ်ပုဝါ သုံးပါ။ ဒါမှ တခြားလူတွေဆီ တုပ်ကွေးမကူးအောင်လုပ်ရာမှာ အထောက်အကူဖြစ်ပါတယ်။

