

# RSV အလွယ်တကူ ကူးစက်ခံရသူများကို

## ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာဗိုင်းရပ်စ်

### နို့စို့ကလေးနှင့် ကလေးငယ်များ

### သက်ကြီးပိုင်းအရွယ်များ (60 နှစ်အထက်)

#### နှစ်စဉ် အရေအတွက်များ

**RSV** သည် အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် နို့စို့ကလေးဆေးရုံတက်ရခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်းဖြစ်ပြီး ၎င်းကြောင့် ဆေးရုံတင်ရသော **5** နှစ်အောက်ကလေးငယ် **58,000-80,000** ဦး ရှိသည်။

#### နှစ်စဉ် အရေအတွက်များ

**RSV** သည် သက်ကြီးပိုင်းအရွယ်များတွင် ပြင်းထန်သော နာမကျန်းမှုကို ဖြစ်စေပြီး ၎င်းကြောင့် နှစ်စဉ် ဆေးရုံတက်နေရသူ **60,000-160,000** ဦး နှင့် သေဆုံးသူ **6,000-10,000** ဦး ရှိသည်။



#### ကလေးငယ်များ/တစ်နှစ်ကျော်ကလေးများအတွက် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှု

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သည် သားအိမ်အတွင်းရောဂါကာကွယ်မှုပေးရန်အတွက် **RSV** ကာကွယ်ဆေး(ကိုယ်ဝန် **32-36** ပတ်အတွင်း အကြံပြုထားသည်)ထိုးနှံနိုင်သည်။
  - ပုံမှန်အားဖြင့် စက်တင်ဘာလ-ဇန်နဝါရီလ
- ကလေးသည် **RSV** ပဋိပစ္စည်းကိုတိုက်ရိုက်လက်ခံနိုင်သည်။ အသက် **8**လအောက်အရွယ်တွင် အကြံပြုထားသည်။
  - ပုံမှန်အားဖြင့် အောက်တိုဘာလ-မတ်လ

#### သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် အကာအကွယ်

- အသက် **60** နှစ်နှင့်အထက် လူကြီးများသည် **RSV** ကာကွယ်ဆေးကို ထိုးနှံနိုင်ပါသည်။
  - အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၏ ဒေသများတွင် ဧူလိုင်လအစောပိုင်းတွင် **RSV** ဖြစ်ပွားမှုမြင့်တက်လာခဲ့သည်။
  - သင့်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင် ကာကွယ်ဆေးရလျှင်ရခြင်း အမြန်ဆုံးထိုးနှံရန် အကြံပြုပါသည်။

#### အထူးထည့်သွင်းစဉ်းစားစရာများ

အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါက ၎င်းတို့၏ ဒုတိယမြောက် RSV ရာသီကို ဝင်ရောက်လာသော အသက် 8-19 လအရွယ်ကလေးများအတွက် RSV ပဋိပစ္စည်း (ထိုးဆေး) ကို အကြံပြုထားသည်-

- အမေရိကန် အင်ဒီးယန်း သို့မဟုတ် အလာစကာ ဇာတိ
- ပြင် ထန်သော ကိုယ်ခံအားစနစ်ပျက်ယွင်းခြင်း
- လမစေ့ ဘဲမွေးခြင်းကြောင့် နာတာရှည် အဆုတ်ရောဂါ ဖြစ်လေ့ ရှိခြင်း
- ပြင်းထန်သော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါ(Cystic Fibrosis) ဖြစ်ပွားနေခြင်း

#### အထူးထည့်သွင်းစဉ်းစားစရာများ

**RSV** သည် အောက်ပါတို့ကိုဖြစ်စေနိုင်သည်-

- နမိုးနီးယား (အဆုတ်ပိုးဝင်ခြင်း)
- ဆေးရုံတက်ရခြင်း
- နာတာရှည် အဆုတ်ရောဂါ (**COPD**)သို့မဟုတ် နှလုံးသွေးကြောပိတ်ခြင်းရှိသူများအတွက် လက္ခဏာပိုပြင်းထန်ခြင်း



#### နေ့စဉ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများ

- နေမကောင်းတဲ့အခါ အိမ်မှာနေပါ။
- ချောင်းဆိုး နှာချေ တဲ့အခါ တစ်ရှူး သို့မဟုတ် ရှုပ်အင်္ကျီလက်ဖြင့် အုပ်ပါ - သင့်လက်ဖြင့် မဟုတ်ဘဲ
- လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် အနည်းဆုံး စက္ကန့် 20 ကြာ မကြာခဏ ဆေးပါ
- လက်မဆေးဘဲ မျက်နှာကို မထိတွေ့ပါနှင့်
- အခြားသူများနှင့် နီးကပ်စွာ ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင် ကြဉ်ပါ (ဥပမာ- နမ်းခြင်း၊ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း၊ ခွက်များနှင့် ဇွန်းခက်ရင်းများ မျှဝေသုံးစွဲခြင်း)
- တံခါးလက်ကိုင်များ သို့မဟုတ် မိုဘိုင်းပစ္စည်းများကဲ့သို့ မကြာခဏ ထိတွေ့ တတ်သောမျက်နှာပြင်များကို သန့်စင်ပေးပါ

This publication is supported by the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) of the U.S. Department of Health and Human Services (HHS) as part of a financial assistance award totaling \$3,300,000 with 100 percent funded by CDC/HHS. The contents are those of the author(s) and do not necessarily represent the official views of, nor an endorsement, by CDC/HHS, or the U.S. Government.