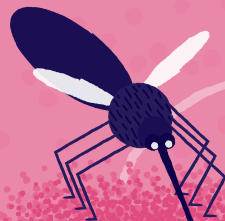




မိုးများ၍ ပူအိုက်သော
ရာသီဥတုသည် ခြင်
ပေါက်ပွားရန်အတွက်
အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါသည်။



ထို့ကြောင့် ခြင်များစွာ ပေါက်ပွားနိုင်ပြီး၊ ဘမား
ဟေရက်စ်ဗိုင်းရပ်စ် (Barmah Forest virus)
၊ ရော့စ်ရေးဗားဗိုင်းရပ်စ် (Ross River virus) ၊
ဂျပန် ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါ (Japanese
encephalitis) နှင့် မာရီမြစ်ဝှမ်း ဦးနှောက်အမြှေး
ရောင်ရောဂါ (Murray Valley encephalitis)
ကဲ့သို့ ခြင်ကြောင့် ဖြစ်သောရောဂါများ ပိုမို ဖြစ်နိုင်
ပါသည်။



ရောဂါဖြစ်စေတတ်သော
ခြင်များကို အကောင်းဆုံး
ကာကွယ်နည်းမှာ အဓိက
အားဖြင့် ခြင်ကိုက်ခံရခြင်းကို
ရှောင်ရှားရန်ဖြစ်သည်။

ခြင်

ကြုံတင်ကာကွယ်ထားပါစေ



မိမိကိုယ်ကို ခြင်ကိုက်ခံရခြင်းမှ ကာကွယ်
နည်း နှင့် ခြင်ကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါများ
အကြောင်း ပိုမိုသိရှိရန် ဝက်ဘ်ဆိုက်-
[www.betterhealth.vic.gov.au/protect-
yourself-mosquito-borne-disease](http://www.betterhealth.vic.gov.au/protect-yourself-mosquito-borne-disease)
တွင် ဖတ်ရှုပါ။

ဤစာရွက်ကို အခြားပုံစံဖြင့် အလိုရှိလျှင်
pph.communications@dhhs.vic.gov.au သို့ အီးမေးလ်ပို့ပါ။

Authorised and published by the Victorian Government,
1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health,
December 2022

Finsbury Green, Melbourne မှ ပုံနှိပ်သည် (၂၀၁၁ခုနှစ်)။



ခြင်

ကြုံတင်ကာကွယ်ထားပါစေ

ရောဂါများ သယ်ဆောင်လာ
သည့် ခြင်အန္တရာယ်မှ မိမိ
ကိုယ်တိုင်နှင့် မိသားစုအား
ကာကွယ်နည်း။



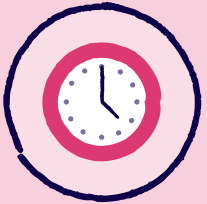
ခြင်ကိုက်ခံရခြင်းမှ ကိုယ်တိုင် ကာကွယ်နည်း



ပီကာဒင် (picaridin) သို့မဟုတ် ဒီအီးအီး (DEET) ပါသည့် ခြင်နှိမ်ဆေးကို အဝတ်ဖုံးမထားသောအရေပြားအားလုံး လိမ်းပေးပါ။



အကျိုလက်ရှည် ဘောင်းဘီရှည်၊ ခပ်ပွပွ အရောင် ဖျော့ဖျော့ အဝတ်အစားကို ဝတ်ပါ။ ခြင်များသည် အသား ကပ်အဝတ်အစား မှတစ်ဆင့် ကိုက်နှိမ်သေးသည်။



ခြင်များစွာ ရှိနေပါက အိမ်ပြင်ဘက် လုပ်စရာကို ကန့်သတ်ပြီးလုပ်ပါ။



ခြင်ပေါက်ပွားခြင်းကို ကာကွယ်ရန် သင့် အိမ်အနီးတစ်ဝိုက်မှ ငြိမ်သက်နေသည့်ရေကို ဖယ်ရှားပေးပါ။



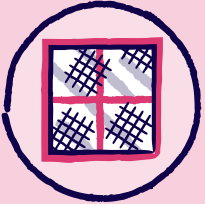
သင်တို့ စုဝေး၍ ထိုင်ကြသည့် သို့မဟုတ် စားသောက်ကြသည့် အိမ်ပြင်ဘက် နေရာ ငယ်များတွင် ခြင်ဆေးခွေများသည်လည်း ထိရောက်မှု ရှိနိုင်ပါသည်။



အိမ်အတွင်းတွင် အာနိသင် မြန်မြန် သက်ရောက်မှုရှိသည့်ဖျန်းဆေးများ နှင့် လျှပ်စစ်မီးသုံး ခြင်နှိမ်ကိရိယာကို သုံးပါ။



အကယ်၍ ခြင်ဆန်ခါသုံး၍ မကာကွယ်နိုင် ပါက ခြင်ထောင်ဖြင့် အိပ်ပါ။



အိမ်အတွင်းသို့ ခြင်ဝင်ရောက်ခြင်းကို ပြတင်းပေါက်များ နှင့် တံခါးပေါက်များတွင် ခြင်ဆန်ခါ တပ်ထားခြင်းဖြင့် ကာကွယ်ပါ။



ခြင်နှိမ်ဆေး ရွေးချယ်ခြင်း

ခြင်နှိမ်ဆေးများကို လိမ်းဆေးများ၊ အဆီခဲများ၊ ဖျန်းဆေးများနှင့် မှုတ်ဆေးများအနေဖြင့် ရနိုင်ပါသည်။ ပီကာရီဒင် (picaridin) သို့မဟုတ် ဒီအီးအီးအီး (DEET-Diethyltoluamide) ပါသည့် ခြင်နှိမ်ဆေးများသည် အာနိသင် အထိရောက်ဆုံးဖြစ်သည်။ လူအများစုအတွက် ၁၀ မှ ၂၀% ပါဝင် နှုန်းရှိသည့် ခြင်နှိမ်ဆေးများသည် ကာကွယ်မှုပေးနိုင်ပါသည်။ ခြင်နှိမ် ဆေး ပါဝင်နှုန်းသည် ကြာရှည်ခံနေနိုင်မှုနှင့် သက်ဆိုင်ပြီး အာနိသင် ထိ ရောက်မှုနှင့် မသက်ဆိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် ပါဝင်နှုန်းအနည်းဆုံးကို ရွေးချယ်၍ လိုအပ်သလို မကြာမကြာ လိမ်းပေးပါ။ လူအများစုအတွက် ၁၀-၂၀% သည် သင့်တော်ပါသည်။

ခြင်နှိမ်ဆေးကို အသုံးပြုခြင်း

နေလောင်ခံဆေးကဲ့သို့ ခြင်နှိမ်ဆေးသည် အဝတ်မဖုံးနေသောအရေပြားကို လိမ်းမှသာ ထိရောက်မှု ရှိသည်။ အဝတ်မဖုံးနေသော အရေပြားအားလုံး ပါး ပါးနှင့် တစ်ညတစ်ညာတည်း လိမ်းပေးပါ။

ခြင်နှိမ်ဆေးများမှာ ရေစိုမခံသောကြောင့် အထူးသဖြင့် ရေကူးပြီးချိန် သို့မဟုတ် ချွေးထွက်ပြီးချိန်တွင် ပြန်လိမ်းပေးရန် အရေးကြီးပါသည်။

လိမ်းသည့်အခါ မျက်စိနှင့် ပါးစပ်ကို ရှောင်လိမ်းရန် သတိထားပါ။ ကလေး များအား သူတို့ကိုယ်တိုင် ခြင်နှိမ်ဆေးလိမ်းခြင်းကို ခွင့်မပြုပါနှင့်။

DEET သည် မိုးကာသား (gore-tex) နှင့် လက်ပတ်နာရီကြိုးကဲ့သို့ ပလတ်စတစ်များကို ပျက်စီးစေနိုင်သည်။ ထိုသို့ ပျက်စီးမည်ကို စိုးရိမ်လျှင် ပီကာရီဒင် (picaridin) ပြောင်းလိမ်းပါ။

ကလေးများအတွက် လိမ့်၍သုံးသည့် သို့မဟုတ် ဖျန်း၍သုံးသည့် ခြင်နှိမ် ဆေးကို သင့်လက်ဖဝါးပေါ်ထည့်ပြီး ကလေးအရေပြားပေါ်လိမ်းပေးပါ။ အညွှန်းစာပါ ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပါ။

သင့်အိမ်တစ်ဝိုက် ရှင်းလင်းပေးပါ

ခြင်များသည် ငြိမ်သက်နေသောရေတွင် ပေါက်ပွားကြသည်။ ဖြစ်နိုင်လျှင် အိမ်နောက်ဖေးနှင့် အနီးတစ်ဝိုက်တွင် ရေဝပ်နေ သောနေရာများကို နည်းပါစေ။



ကာတာယာအဟောင်းများ၊ ပန်းဆိုး၊ အပင် စိုက်ခွက်များ၊ ပုံးများ နှင့် တွန်းလှည်းများတွင် ရေအနည်းငယ်မျှ တင်နေသည်ကို ဖယ်ရှား ခြင်းဖြင့် ရှင်းလင်းပါ။



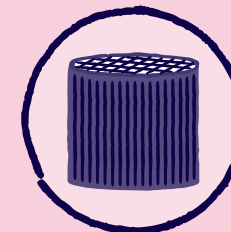
ငှက်ရေချိုးခွက်များ၊ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန် သောက်ရေခွက်များနှင့် ပန်းခြံသုံး ရေပန်း များကို အနည်းဆုံး တစ်ပတ် တစ်ကြိမ် ရေလဲ လည်ပေးပါ။



မြက်ရိုင်းများ၊ ချုံနွယ်များ နှင့် ချုံပုတ်များကို ဖြတ်ပေးပါ။



ရေတံလျှောက်များ နှင့် ရေကူးကန်များကို သန့်သန့်ရှင်းရှင်း ထားပါ။



ရေစည်များသည် အလုပ်တံဖြစ်ပြီး ခြင်ဆန်ခါများအပြင် ရေလျှံပေါက်များအပါအဝင် ရေထွက်ပေါက်တိုင်းတွင် ရေ အထွက်ကိုသာ ဖြစ်စေသည့် ရေအဖွင့်အပိတ်ကို တပ်ဆင်ပါ။

