

H1N1တီးကွတ်ဆါအသီ- ဒီသဒါလီနသးဒီးနပုတဝါ

H1N1န့ဉ်မ့ဉ်မနုလဲဉ်.

H1N1 တီးကွတ်ဆါ(အသီ) တီးကွတ်ကလုာ်လါအအိတ်ထီဉ်သီန့ဉ်လီ. တချူးလါအဝဲစးထီဉ်မးဆိးကုပုကမုာ်တဖဉ်လါ လါအုဖြူးအပူကွံာ်ဘဉ်န့ဉ်, လါညါပုတသ့ဉ်ညါအီနီတဘျီဒီးဘဉ်.

တင်ဆါအံပမ့ဉ်တမးန့ဉ်အီလါထိးအအိတ်ဘဉ်ဆဉ်, လါအခိဉ်ထံးတင်ကိးအီလါ “ထိးတီးကွ” တင်ဆါန့ဉ်လီ.

ဖဲအအိတ်ထီဉ်လဲန့ဉ်, ရါလီအသးချူသးဒီးလါ ဟီဉ်ခိဉ်ဒီဘဉ်န့ဉ်လီ. ဖဲတီးကွတ်ဆါရါလီအသးဒီးအံန့ဉ်, တင်ကိးအီလါ တင်ဆါလါအရါလီအသးန့ဉ်လီ. တင်ဆါမ့ဉ်တင်ဆါခိဉ်ထံးတခါလါအကဲထီဉ်သးလါ အနံဉ် ၄၀ အတီဉ်ပူန့ဉ်လီ.

H1N1 အသီန့ဉ် အိဉ်ဒီးဒေဉ်တင်ဒီးပုလီ. ပုဆါမ့ဉ် တနးထဲသိးအခိဉ်ထံးဘဉ်ဆဉ်လါတင်ကိးခါဒီကတီဉ်အပူ, ပုဘဉ်တင်ဆါတဖဉ်အိဉ်ဝဲဒဉ်လါ မဲနီဆိုစီထပ်အပူန့ဉ်လီ.

ပုဖဲအုဉ်ဖိတဖဉ်ဘဉ်ယိဉ်ဝဲလါ တင်ဆါအံကဟဲကုကဒါကုဖဲသ့ဉ်လဲဉ်လါအုကတီဉ် (fall) ဒီးတင်ဆါကဟဲလီဝဲကုခဲဘျီတဘျီလါ ပုပုတဝါအပူန့ဉ်လီ. ခဲအံဖျါလါစးထီဉ်ကဲထီဉ်အသး-လါဆီဒဉ်တင်လါပကွံတဖဉ်အပူန့ဉ်လီ.

ပကြားကိတ်တင်ထဲလဲဉ်.

ဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ်နကနီဟူညီနီလါတီးကွတ်အံတဖဉ်န့ဉ် တမးဆါပုကညီအါအါဘဉ်န့ဉ်လီ. တင်ဆါဘဉ်ထဲတဖဉ်တတင်န့ဉ်လီ.

အါတက့ဉ်, တင်ဆါတမးဘဉ်ဒါဆါပုနးန့ဉ် “တင်ဆါကတီဉ်” အတီး ကွတ်ဘဉ်. ဘဉ်ဆဉ်တင်ဆါကတီဉ်အတီးကွတ်န့ဉ် မ့ဉ်တင်ဆါလါအနး စုကိးန့ဉ်လီ. တင်ဆါမးဆိးကုပုတနီဒီဒီးန့ဉ်လီ. ဒီတကီဉ် အပူ, ပုသံလါတင်ဆါကတီဉ်အတီးကွတ်နီဒီးကအိဉ် ၃၆,၀၀၀ ဂါန့ဉ်လီ.

ပုတနီနီန့ဉ်ဆိးကုနးန့ဉ်ဒီးပုအဂါတဖဉ်န့ဉ်လီ. တင်ဆါယာ်အသီတခါအံ တလီကိးဒီးတင်ဆါကတီဉ်အတီးကွတ်ခီဖျါ အဘဉ် ပုသးစါဒီးဖိသဉ်တဖဉ်န့ဉ်ဒီးပုလါအသးပုတဖဉ်န့ဉ်လီ.

လါဆီဒဉ်တင်, တင်ဘဉ်ယိဉ်အိဉ်လါ ဖိသဉ်ဆဲးတဖဉ်အဂါန့ဉ်လီ. ဒ်န့ဉ်အသိး. တင်ဘဉ်ယိဉ်အိဉ်စုကိးလါ ပုမိဒီးပုလါအိဉ်ဒီး တင်ဆါဆူဉ်အိဉ်ချူတင်ဆါသးဒ်အမ့ဉ် တင်သးဘံး မ့ဉ်ဆါ တင်ဆါတဖဉ်န့ဉ်လီ.

H1N1 အသီန့ဉ် ဆိတလဲအသးသ့ထီဉ်ဒီး စးထီဉ်မးဝဲဒ်သိးပုကဆိးကုဒီဉ်ထီဉ်အဂါလီ. တီးကွတ်ဆါယာ်တဖဉ်န့ဉ် နတယာ်န့ဉ်အါတသ့ဘဉ်. အဝဲသ့ဉ်ဆိတလဲအသးချူသးဒီးလါ တင်ဆါကတီဉ်တကတီဉ်အပူဒီးစးထီဉ်ဟ်သ့ဉ်ဟ်သးလါဆီထီဉ်န့ဉ်လီ.

တင်ဆါယာ်တဖဉ်မ့ဉ်တဆိတလဲအသးသနာ်ကု, ဖျါလါပကမးန့ဉ် တီးကွတ်ဆါ ခံကလုာ်လါလါအမ့ဉ်-တင်ဆါကတီဉ်အတီးကွတ်ဒီး H1N1 လါသ့ဉ်လဲဉ်လါအု အကတီဉ်အံန့ဉ်လီ. တင်ဆါကဒုးအိဉ်ထီဉ်တင်ဝဲတင်ယိးဒီဉ်ဒီဉ်မ့ဉ်လါ တင်ကွံာ်ထွဲ တင်ဆါဆူဉ်အိဉ်ချူအကျို အကွံာ်အဂါန့ဉ်လီ.

ယကဘဉ်မးမနုလါယကအိဉ်ကတီဉ်ကတီဉ်သးလါတန့ဉ်အံတီးကွတ်အဂါလဲဉ်.

ဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါ, ဆဲးန့ဉ်နဟံဉ်ဖိယိဖိတဖဉ် အကသံဉ်ဒီသဒါလါ တင်ဆါကတီဉ် အတီးကွတ်ဒီးတီးကွတ်အသီအဂါတက့ဉ်. နလိဉ်ဘဉ်တင်ဆါဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါခံမံလါလါ တင်ဒီသဒါအဂါန့ဉ်လီ.

ကသံဉ်သရဉ်ဒီးကသံဉ်ဒါအါဖျါအိဉ်လဲဉ်ဒီးတန့ဉ်အံအတင်ဆါကတီဉ်တီးကွတ်ကသံဉ်ဒီသဒါန့ဉ်လီ. ကသံဉ်ဒီသဒါလါ H1N1 အသီအဂါ တင်ကြားစးထီဉ်ဒီးန့ဉ်အါသ့လါ လါအိးကထီဘဉ် တတင်ယဉ်ယဉ်- ဘဉ်ဆဉ်တဘျီယိတမ့ဉ် ကလါဝဲဒဉ်လါပုကိးဂါဒီးအဂါဒီးဘဉ်.

အရုဒီဉ်လါနကမးန့ဉ် H1N1 အကသံဉ်ဒီသဒါဖဲ နမ့ဉ်ပုလါလင်တဖဉ်အံ အခါလီ.

- ပုမိဒါ
- ဖိသဉ် မ့တမ့ဉ် သးစါ
- ဆူဉ်ချူပုမးတင်ဖိ မ့တမ့ဉ် ဂုာ်ဂီအုပုမးတင်ဖိ
- ပုလါအအိဉ်ဒီး မ့တမ့ဉ် ကွံာ်ထွဲဖိသဉ်လါအသးအိဉ် ၆ လါအုအဖိလင်တဖဉ် (ပုဖိသဉ်လါအသးအိဉ်ထဲန့ဉ် တဖဉ်ဆဲးကသံဉ်ဒီသဒါတသ့)
- ပုလါအိဉ်ဒီးအတင်ဆါဆုးတင်ဆါတဖဉ်

ကသံဉ်ဒီသဒါခံမံလါလါအံ တင်သမဲသမိးကွံာ်အီလါ အတင်မးတင်တုလီတီလီထဲလဲဉ်ဒီးအတင်ပုဖျူးအိဉ်ထဲလဲဉ်န့ဉ်လီ. H1N1 ကသံဉ်ဆဲးအသီတခါအံ တမ့ဉ်ကသံဉ်ဒီသဒါအသီတကလုာ်ဘဉ်. ကသံဉ်အံ ဘဉ်တင်မးအီဒ် တင်ဆါကတီဉ်တီးကွတ်အကသံဉ်ဒီသဒါအသိးန့ဉ်လီ.



H1N1 တိးကွတိးဆါအသိ- ဒီသဒါလီနသးဒီးနပူတဝါ ကဘျးပၤ ၵ

လၢနကမၤစၢၤဒီသဒါတိးဆါအသိအတိးဆံထီၣ်ရၤလီၤအသးအဂီၢ် န မၤတၢ်မၤညီညီဖိတဖၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. ဝဲနကူး မ့တမ့ၢ် ကဆဲအခါပၢ် ဘၢနမဲၣ်သၣ်ဒီး နဆူကၤစုၣ် မ့တမ့ၢ် ထံးရှုၤစးခိတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. သ့နစုၣ်စီဒီးခဲအံၤခဲအံၤတက့ၢ်.

နမ့ၢ်ဆိးကွထီၣ်လၢတိးကွအတိးဆါအပနီၣ်န့ၣ်, အိၣ်လၢဟံၣ်ဒီး တဘၣ်လၢတၢ်မၤ, မ့တမ့ၢ် လဲၤကွဲ မ့တမ့ၢ် လဲၤဆူတၢ်လီၤဂၤလၢ နကဆံထီၣ်ရၤဒီသဒါတိးဆါအပူၤအဂၤတဖၣ်အအိၣ်တဂ့ၢ်.

တိးကွအတိးဆါအပနီၣ်န့ၣ်ဟံၣ်ယုၣ်ဒီးတၢ်လီၤကီၢ် (ကီၢ်အါန့ၢ် ၁၀၀ F), တၢ်ကူး, ကီၢ်ယုၣ်ဘိဆါ, နါဒုအုၣ်ထံယုၤဒီးနါဒုပံး, နီၢ်ခိမိၢ်ပုၢ်တ ကံတကး, ခိၣ်ဆါန့ တၢ်ဂီၢ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဘျးတၢ်တီၤသးသ့ၣ်တဖၣ် န့ၣ်လီၤ. ပုၤတနီၤကဘျးဒီးမၤန့ၢ်ဟၢမၤလူတၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတိးကွအတိးဆါအပနီၣ်န့ၣ်ဒီးမ့ၢ်ဆိးကွနးနးကလဲၣ်- မ့တမ့ၢ် နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးဟုးသး, မ့တမ့ၢ် နအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူအတၢ်ကီ တါခဲ- တဲသကိးတၢ်ဒီးကသံၣ်သရၣ်ဘၣ်ယးတၢ်ဂ့ၢ်အံၤတက့ၢ်. တၢ် ကဟ့ၣ်နၢကသံၣ်မၤသံတၢ်ဆါယၢ်လၢ ကဒီသဒါနၤဒ်သိး နတဆိး ကုဒိၣ်ဒိၣ်မ့ၢ်မ့ၢ်ဒီးမၤစၢၤနၢလၢနကအိၣ်ဆူၣ်ထီၣ်ချူချူန့ၣ်လီၤ.

ဘၣ်ဆၣ်တချူးနလဲၤဆူကသံၣ်ဒီးန့ၣ်, ကိးဆိလီၤတဲစိတက့ၢ်- တၢ် ကကူစါယါဘျါဘၣ်နၢဒီးတကတီၢ်ယီၤဒီးဒ်သိးနသုတရၤလီၤတၢ်ဆါ ယၢ်ဆူပုၤဂၤအအိၣ်တဂ့ၢ်ဒီးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ပုၤမ့ၢ်ဘၣ်တိးကွတိးဆါအါအါန့ၣ်, -ပုၤသ့ၣ်တဖၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ် ချူဒုၣ်ကယၢ်- တၢ်ကမၤအအိၣ်လၢဟံၣ်တစိဖိ ဒ်သိးကမၤပတုၣ် တိးကွအတိးဆါရၤလီၤသးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

လၢနကအိၣ်ကတဲၣ်ကတီၢ်ဟံၣ်စၢၤနသးအဂီၢ်, ဟံၣ်လီၤဟံၣ်ဖိယီဖိ ဂီၢ် ကီၢ်အူတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ- ဒီးဟံၣ်ဖိယီဖိဂီၢ်ကီၢ်အူတၢ်ပိးတၢ်လီၤတဖၣ်တ က့ၢ်. ပုၤဟံၣ်စၢၤတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်, ထံးဒီးတၢ်ပိးတၢ်လီၤအဂၤလၢနက လိၣ်ဘၣ်အိၣ်တဖၣ်ဖဲ နမ့ၢ်ဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်တစိတလီၤအခါန့ၣ်တ က့ၢ်. လၢနကဘၣ်မၤဒ်လဲၣ်အဂီၢ်လဲၤကွဲၢ်ဖဲ

<http://www.pandemicflu.gov/individualfamily/checklist.html>.

ယမ့ၢ်တအိၣ်ဒီးဆူၣ်ချူတၢ်အုၣ်ကီၤသးတခီ လဲၣ်.

H1N1 ကသံၣ်ဒီသဒါအသိန့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်အီၤကလိကလိ, ဘၣ်ဆၣ် တၢ်ကယုနၢတၢ်ဘျးတၢ်လဲတဆံးတက့ၢ်လၢတၢ်ဆဲးကသံၣ်အဂီၢ်လီၤ. လီၢ်ကဝီၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူဝဲၤကျိၤလၢ မဲၣ်န့ၣ်စိထံတဖၣ် ခဲအံၤ ဟံၣ်လီၤဝဲတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလၢ ကဟ့ၣ်န့ၢ်ပုၤကမ့ၢ်တဖၣ်လၢ H1N1 အသိကသံၣ်ဒီသဒါလီၤ. အဲသ့ၣ်ဟံၣ်လီၤဝဲ တၢ်မၤပတီၢ်တဖၣ်ဒ်သိး ကမၤလီၤတၢ်ဝဲလၢတၢ်ပုၤတၢ်ကလံၤတဖၣ်သုတကဲထီၣ်တၢ်ကီၢ်တါခဲ လၢ ကမၤန့ၢ်ကသံၣ်ဒီသဒါအဂီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်ကသံၣ်ဒီသဒါလၢတၢ်ဆါကတီၢ်တိးကွအဂီၢ်ဒီးတၢ်ကူ စါယါဘျါသးလၢတိးကွတိးဆါလၢအနးတဖၣ်န့ၣ်, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကယုထံၣ်န့ၢ်ကသံၣ်ဒီးတနီၤလၢအယုနၢတၢ်အပူၤဖဲနဟ့ၣ်န့ၢ်အဖိ ခိၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢနကမၤန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်လဲၤကွဲၢ်ဖဲ

<http://edocs.dhs.state.mn.us/lfserver/Legacy/DHS-4741-ENG>.

ယတၢ်န့ၣ်လီၤကီၢ်အတၢ်အိၣ်သးတခီကမၤအသးဒ်လဲၣ်.

ကမ့ၢ်ကသံၣ်ဒီးဒီးပုၤဟ့ၣ်ဆူၣ်ချူတၢ်ကွဲၤထွဲတဖၣ်န့ၣ်တၢ်ဒုးအိၣ် ထီၣ်လၢကဒီသဒါဒီးကူစါယါဘျါတၢ်ဆါအဂီၢ်လီၤ. ပတၢ်မၤန့ၣ်မ့ၢ် ဝဲပကဒီသဒါပူၤတဝါဒီတခါအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူန့ၣ်လီၤ. ပတဲန့ၢ် တၢ်လၢပဒိၣ်အတၢ်ကရၢကရီၤအဂၤတဖၣ်အဂီၢ်တသ့ဘၣ်အသိး, တၢ် မၤတၢ်ဘၣ်ထွဲတၢ်န့ၣ်လီၤကီၢ်အတၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်န့ၣ် တမ့ၢ်စ့ၢ်ကိးပတၢ်မၤ ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်လဲၤတၢ်က့ၢ်တခီလဲၣ်.

H1N1 န့ၣ်တမ့ၢ်, ဒ် H5N1 “ထီၣ်ဆိတိးကွ” လၢ အအိၣ်ထီၣ်တ့ၢ် လၢစ့ၢ်န့ၣ်အတီၢ်ပုၤဒီးတဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဘၣ်ယိၣ်လီၤဆိလၢတၢ်လဲၤ တၢ်က့ၢ်အဂီၢ်ဘၣ်. ဒ်နမၤန့ၢ်တၢ်ဆါလၢမဲၣ်န့ၣ်စိထံတဖၣ်အသိး, နမ့ၢ် အိၣ်လၢဟံၣ်ခိၣ်ချူတၢ်လီၤအဂၤတဖၣ်စ့ၢ်ကိးနမၤန့ၢ်တၢ်ဆါသ့လီၤ. ဒ်လဲၣ်ဂ့ၢ်, နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတိးကွတိးဆါအပနီၣ်န့ၣ်, နတကြၢၤသ့ တၢ် ဆါကတီၢ်ဒီးအိၣ်တပူၤယီၤဒီးပုၤအဂၤတဖၣ်လၢတၢ်လီၤလၢအကး တံၣ်တဖၣ်န့ၣ်ဘၣ်. တၢ်အဲၤဟံၣ်ယုၣ်ဒီးကဘျီတဖၣ်စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.

လၢနကမၤန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအသိးဒီး တၢ်ကစီၣ်အသိတဖၣ်အဂီၢ်လဲၤကွဲၢ်ဖဲ-

- Minnesota Department of Health www.mdhflu.com
- U.S. Department of Health & Human Services www.flu.gov
- Centers for Disease Control and Prevention www.cdc.gov



Infectious Disease Epidemiology, Prevention and Control
 P.O. Box 64975
 St. Paul, MN 55164-0975
 1-877-676-5414, TTY: 651-201-5797
www.health.state.mn.us