

တုပ်ကွေးကို ဘယ်လို ကြိုတင် ကာကွယ်ရမလဲ။

တုပ်ကွေးရောဂါသည် တောင်ဒါကိုတာပြည်နယ်တွင် နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်းဖြစ်ပွားလျက်ရှိသည်—သို့သော် ကံကောင်းထောက်မစွာဖြင့် သင်က နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း တုပ်ကွေး မကူးစက်နိုင်ပါ။ သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် သင်ချစ်မြတ်နိုးသူများ၊ သင့်ရပ်ကွက်ကျေးရွာကို ရာသီတုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေးထိုးထားခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးနှင့်ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များက ဘာတွေလဲ။



၎င်းက အသက်အရွယ်အားလုံးနီးပါးအတွက် သင့်တော်ပါသည်။

အသက် ခြောက်လ အရွယ်ရှိသည့် ကလေးများကိုပင် ဖျားနာခြင်းကိုတားဆီးဖို့ တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးထားပါရန် အကြံပြုပါသည်။ အသက် 65 နှစ်နှင့်အထက် အရွယ်များအတွက် အထူးသဖြင့် အကြံပြုထားသည့် ကာကွယ်ဆေးများ ရှိပါသည်။



၎င်းက ထိရောက်မှု ရှိပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးထားခြင်းသည် ရာသီတုပ်ကွေး၏မျိုးရိုးဗီဇတိုင်းကို မကာကွယ်နိုင်ပါ သို့သော် ၎င်းသည် သင့်တွင် ရောဂါကူးစက်မှုကို သိသိသာသာလျော့နည်းစေသည်။ ဆေးရုံတက်ရခြင်းများ၊ အလုပ်နှင့်ကျောင်းပျက်ခြင်းများမှ လည်း တားဆီးပေးရုံသာမက တောင်ဒါကိုတာပြည်နယ်ရှိ ကျေးလက်ဒေသများတွင် တုပ်ကွေးကြောင့် သေဆုံးမှုများကိုလည်း လျော့နည်းစေသည်။



၎င်းကို နှစ်စဉ်ထိုးသင့်သည်။

တုပ်ကွေး၏မျိုးရိုးဗီဇသည် နှစ်စဉ်ပြောင်းလဲနေသည်—ထို့ကြောင့် နှစ်စဉ်ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် သင်ကိုယ်တိုင် ကာကွယ်ထားနိုင်သည့် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်သည်။ **The Center for Disease Control and Prevention** သည် တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးအား အထိရောက်မှုအရှိဆုံးဖြစ်စေရန် ဆောင်းဦးရာသီတွင် ထိုးနှံဖို့ အကြံပြုပါသည်။



၎င်းသည် ပုံစံအမျိုးစုံဖြင့် ထွက်ပေါ်နေပါသည်။

တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးတိုင်းကတော့ ထိုးရသည့် ပုံစံမဟုတ်ပါ။ အချို့သော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာလိုအပ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီသောသူများအတွက် နှာခေါင်းတွင်း ရေမှုန်ရေမွှားများဖျန်းသည့် ကာကွယ်ဆေးအမျိုးအစားများရှိသည်။



တုပ်ကွေးရောဂါနှင့်ပတ်သက်သည့် ပူပန်မှု၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ။

FluBug.org တွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးမည့်နေရာ မည်သို့ရှာဖွေရမည်ကို ရှာပါ။

