

သင်တုပ်ကွေး ကူးစက်ခံထားရသည်ကို ဘယ်လိုသိနိုင်သလဲ။

သင်သည် မြို့၌သော်လည်းကောင်း၊ ကျေးလက်ဒေသ၌သော်လည်းကောင်း နေသည်ဖြစ်စေ၊ အလုပ်လုပ်သည်ဖြစ်စေ၊ မိသားစုနှင့် အပန်းဖြေသည့်အချိန်တွင်ဖြစ်စေ —တုပ်ကွေးသည် နှစ်စဉ် တောင်ဒါကိုတာမြို့သားများထံ ကူးစက်ရန် ရောက်လာသည်။ သို့သော် သင်သည် တုပ်ကွေးကူးစက်ခံထားရသည်ကို မည်သို့သိနိုင်သနည်း။

တုပ်ကွေး၏ လက္ခဏာတွေက ဘာတွေလဲ။



ကိုယ်ပူခြင်း

သင်သည် ကိုယ်အပူချိန်အတက်အကျဖြစ်နေခြင်း သို့မဟုတ် အေးစိမ့်စိမ့်ဖြစ်နေသည်ဟု ခံစားရပါက ၎င်းသည် ရာသီတုပ်ကွေးဖြစ်နိုင်သည်။



ချောင်းဆိုးခြင်း

မကြာခဏလည်ချောင်းနာခြင်း သို့မဟုတ် ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်းသည် ယခုနှစ် တုပ်ကွေးရောဂါကူးစက်မှုတွင် အများဆုံးတွေ့ရသည့် လက္ခဏာတစ်ခုဖြစ်သည်။



နှာရည်ကျခြင်း

နှာချေခြင်းနှင့် နှာရည်ကျခြင်းတို့သည် ရာသီတုပ်ကွေး၏လက္ခဏာတစ်ခုဖြစ်နိုင်ပါသည်—၎င်းကို “သာမန်အအေးမိခြင်း” ဟု မယူဆသင့်ပါ။



ကိုက်ခဲခြင်းများ

ပျောက်သွားပုံမပေါ်သည့် ခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့် ကြွက်သားများနာကျင်ခြင်းသည် တုပ်ကွေးရောဂါ၏ အစောပိုင်းလက္ခဏာတစ်ခု ဖြစ်နိုင်သည်။



အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်း

အိပ်ရေးပျက်ခြင်းကြောင့် မဟုတ်သည့် ပင်ပန်းနွမ်းလျခြင်းနှင့် အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်းတို့သည် တုပ်ကွေးရောဂါပိုးကြောင့် ခံစားရခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။



တုပ်ကွေးရောဂါနှင့်ပတ်သက်သည့် ပူပန်မှု။

ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ။

FluBug.org တွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးမည့်နေရာ မည်သို့ရှာဖွေရမည်ကို ရှာပါ။

