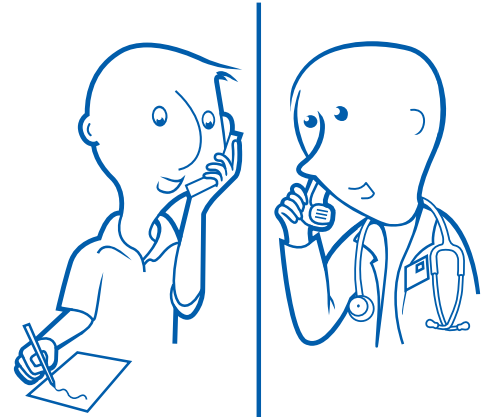


နဖိမ့ၢ်အိၣ်တဆူၣ်ခီဖျိ တိးကူတၢ်ဆါန့ၣ်နကဘၣ် မၤမနုၤလၢန

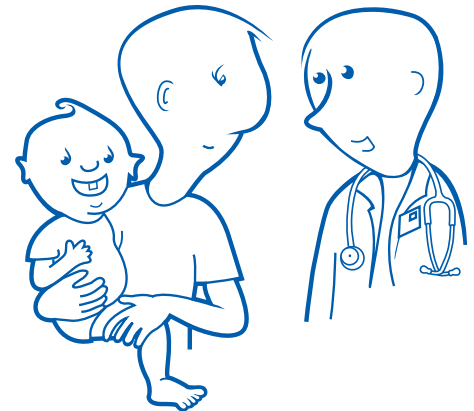
ဖိသၣ်လၢ၊ အသးစၢ်န့ၢ် ၅ န့ၣ်တဖၣ်အိၣ်ဒီး အခွဲးအယၢ် အါလၢကအိၣ်ဒီးတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲလၢတိးကူတၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ။ ဖိသၣ်လၢအိၣ်ဒီးကတီၢ်ထီၣ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါတဖၣ် နီၤအမ့ၢ် တၢ်သးဘံးဒီးဆံၣ်ဆါတၢ်ဆါတဖၣ် စ့ၢ်ကိးဖျါလၢကအိၣ်ဒီး တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲအါအါဖဲအမၤန့ၢ်တိးကူတၢ်ဆါအခါန့ၣ်လီၤ။

နဖိမ့ၢ်ဖိသၣ်လၢ ၅ န့ၣ် အဖီလၢ် မ့တမ့ၢ် ဖိသၣ်အိၣ်ဒီး တၢ်ဆူးတၢ်ဆါတဖၣ် (နီၤအမ့ၢ် တၢ်သးဘံးဒီးဆံၣ်ဆါ တၢ်ဆါတဖၣ်), ဒီး အိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဆါအပနီၣ်လၢ အလီၤကံၢ် ဒီးတိးကူတၢ်ဆါတဖၣ်န့ၣ်, တၢ်ဘၣ်ယိၣ်အိၣ်လၢ အဝဲသ့ၣ် ကမၤန့ၢ် တၢ်ဆါအနးလၢ အပိၣ်ထွဲထီၣ် တိးကူ အခံန့ၣ်လီၤ။

သံကွၢ်ကသံၣ်သရၣ်လၢမ့ၢ်တၢ်ကြးသမံထံနဖိန့ၣ်ဧါတက့ၢ်။

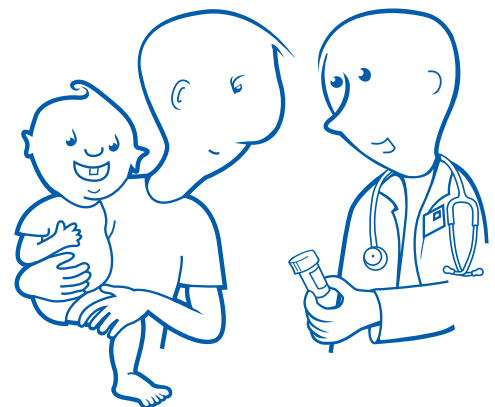


ပုၤဖိသၣ်တဖၣ်အါတက့ၢ်အတၢ်ဆါကလီၤမၤကွံၢ်ဒၣ် အတၢ်လၢ တလိၣ်လဲၤဆူကသံၣ်သရၣ် အိၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ။ ပုၤဖိသၣ်အဂၤတဖၣ်ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကမၤန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဆါအနးလၢတိးကူအဃိန့ၣ်လီၤ။ ပုၤဖိသၣ်လၢအအိၣ်ဒီး တိးကူ တၢ်ဆါလၢအနးအက့ၢ်ပနီၣ်တဖၣ်န့ၣ်, ကြးလဲၤဆူကသံၣ်သရၣ် အအိၣ်န့ၣ်လီၤ။

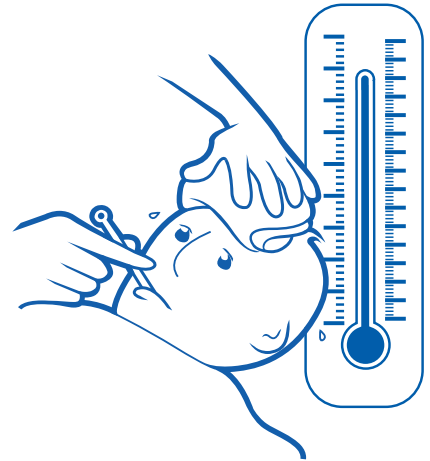


ကသံၣ်မၤသံတၢ်ဆါဃာ်တဖၣ်မၤတၢ်တုၤလီၤတီၤလီၤဖဲ တၢ်စးထီၣ်စူးကါအီၤလၢ ကယါဘျါနဖိလၢ အခီၣ် ထံး ၂ သီ (၄၈ န့ၣ်ရံၣ်) ဖဲအစးထီၣ်ဆူးဆါအခါန့ၣ်လီၤ။

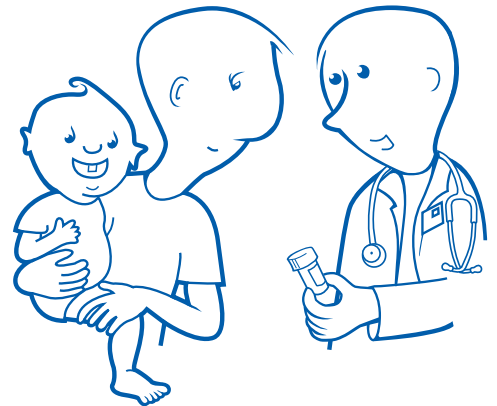
ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကသံၣ်သရၣ်ကစးထီၣ်ယါဘျါနဖိလၢ ကသံၣ်မၤသံတၢ်ဆါဃာ်အကသံၣ်တဖၣ်ဖဲ တိးကူတၢ်ဆါ အတၢ်ပနီၣ်စးထီၣ် ဝံၤအလီၢ်ခံ ၄၈ န့ၣ်ရံၣ်အခါဒၣ်လၢ, လီၤဆီဒၣ်တၢ်ဖိသၣ် အံၤဖဲတုၤလၢတၢ်ဆါဟံၣ် မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်အါလၢ ကဆိးကုနးထီၣ်ခီဖျိတိးကူ န့ၣ်လီၤ။



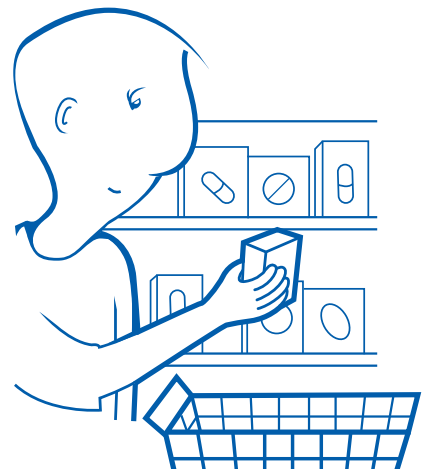
တိးလၢတၢ်ကိၢ်ထီၣ်စံးတၢ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ တၢ်ကိၢ်လၢအအါန့ၢ် မ့တမ့ၢ် ထဲသိး ၁၀၀ ဖိးကရံၣ်ဖျၢၣ်ရံၣ် ဟဲး (၃၇.၈ ဖိးက ရံၣ် ဖဲလိစံးယးစံး)န့ၣ်လီၤ. နသမိမ့်ထၢၣ်မ့ၢ်တအိၣ်ဘၣ် န့ၣ်, ဖိၣ်ကွၢ် ဖိသၣ် တဖၣ်အလီၤမ့ၢ် ကလၢထီၣ်, အမဲၣ်ဒီး အဘိးပၤထီၣ်ဂီၤ မ့တမ့ၢ် ကပၤလီၤ မ့တမ့ၢ် ကနိးကစ့ၣ်ဝဲန့ၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တၢ်ကိၢ် ကထီၣ်အီၤန့ၣ်လီၤ.



နမိမ့်အိၣ်မ့ၢ်တဆူၣ်န့ၣ်, ကသံၣ်အိၣ်ဝဲအါမးလၢ တၢ်စူးကါ အီၤသ့လၢ ကမၤစ့ၤလီၤတၢ်ကိၢ်အဂီၢ်န့ၣ် လီၤ. တနီၤန့ၣ် တၢ်ဆါအီၤလၢ ကသံၣ်ကျး (over-the-counter) ဒီးန့ၣ် ပွၤအီၤသ့လၢ တၢ်သဘျူလီၤ. တနီၤတမိ လိၣ်ဘၣ်ဝဲ ကသံၣ်သရၣ်အထံလဲန့ၣ်လီၤ. မၤလီၤတၢ်လၢတဲသကိးတၢ် ဒီးန့ၣ်ကသံၣ်ကရၣ်ဒီးကွၢ်ကသံၣ်သရၣ်ဟ့ၣ်ကူၣ်န့ၣ်ကသံၣ်မနုၤလၢအဒီးသန့ထီၣ်သးလၢန့ၣ်ဒီးန့ၣ် အဖိဃိန့ၣ်လီၤ.



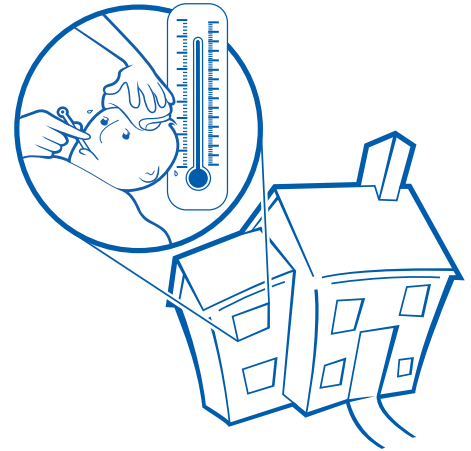
ကသံၣ်တနီၤန့ၣ် တၢ်ဆါအီၤလၢ ကသံၣ်ကျး (over-the-counter) ဒီးဘၣ်တၢ်တူၢ်လိာ်အီၤလၢ ကမၤဘျါထီၣ်က့ၤ ဖိသၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. နကြးကိး ကသံၣ်သရၣ်လၢ ကမၤလီၤ တၢ်လၢကသံၣ် တဖၣ်အံၤ ဂ့ၤလၢနမိမ့်အဂီၢ်ကစီၤန့ၣ် လီၤ. တၢ်နီၣ်လၢနတကြးဟ့ၣ်အီၤဖိသၣ်လၢ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ကအိၣ်ဒီးတိးကွတ်တဖၣ်လၢ ကသံၣ်အဲးစဖြ (aspirin) နီတဘျီဘၣ်န့ၣ်လီၤ.



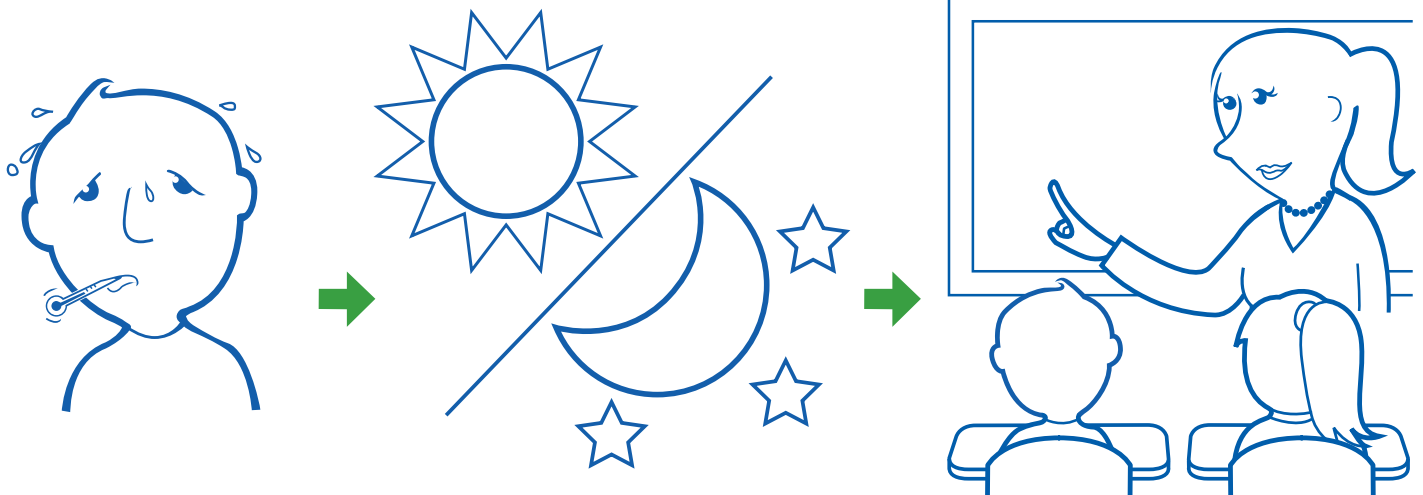
တီးကွတ်ဆါ(တီးကွ)

နမိမ့် ခီးန့တီးကွတ်ဆါ

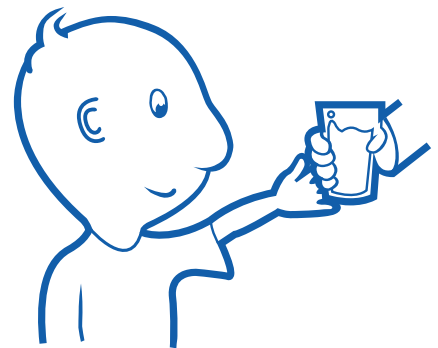
လာကမၤစၤလီၤ တီးကွတ်ဆါအတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကံအဂီၢ် န့ၣ်, ဟံနမိလၢအဘၣ်တီးကွတ်ဆါလၢ ဟံၣ်ပူၤအစၢၤ ကတၢၢ် ၂၄ န့ၣ်ရံၣ်ဖဲအတၢ်ကီၢ်လီၤပံၤအလီၢ်ခံ, မ့တမ့ၢ်လၢကလဲၤဒီးပွဲးသးအဂီၢ်န့ၣ်ဘၣ်လီၤ.



ဖိသၣ်တဖၣ်လဲၤထီၣ်ကွဲးသ့ဝဲ ဖဲတၢ်ကီၢ်လီၤကွဲးဝဲဝဲအလီၢ်ခံဒီး တလိၣ်လၢလၢကဘၣ်စူးကါ ကသံၣ်လၢ ကမၤ လီၤ တၢ်ကီၢ်လီၤဘၣ်အလီၢ်ခံ ၂၄ န့ၣ်ရံၣ် အတၢ်ပူၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

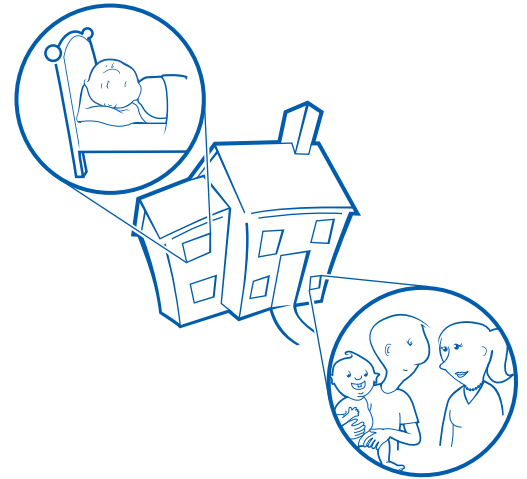


မၤလီၤတၢ်လၢနမိတဖၣ် ကမၤန့ၢ်တၢ်အိၣ်ဘုးအိၣ်သးဒီးတၢ်ထံတၢ်နီၤလၢလၢပုၤပုၤ (ဒ်အမ့ၢ်ထံ, တၢ်ချီထံ, တၢ်လိာ်ခိၣ်လိာ်ကွဲးအတၢ်အိတဖၣ်, အိၣ်လဲးထြီၣ်လဲး (electrolyte) အထံလၢဖိသၣ်အီၣ်တဖၣ်အဂီၢ်, ဖဲဒ်ယၢၣ်လဲး (Pedialyte®) အထံတဖၣ်လၢ ကမၤလီၤတၢ်ဝဲလၢ အနီၢ်ခိ အိၣ်ဒီးတၢ်ထံတၢ်နီၤလၢအလိၣ် ဘၣ်ဝဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

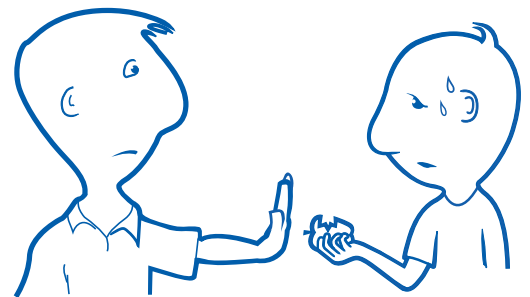


တၢ်လၢကဘၣ်မၤဝဲလၢကမၤစ့ၤလီၤတၢ်ရၤလီၤ တိးကူဆူပုၤအဂၤလၢဟံၣ်ပူၤတဖၣ်အဂီၢ်-

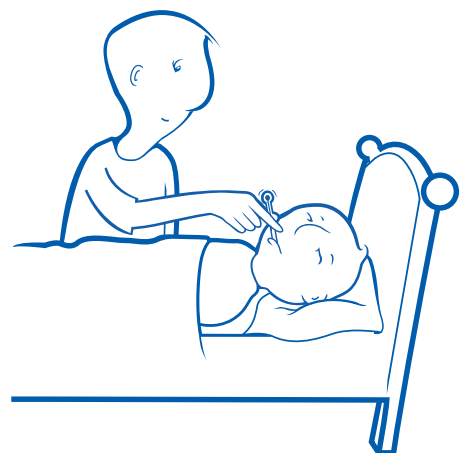
ဟံၣ်လီၤဆီနမိမ့ၢ်လၢအဆူၤက့ၢ်ဆါဘီလၢဒၢလီၤဆီလၢဟံၣ်ပူၤတသ့ဝဲအသ့ဒ်သိး ကဟံၣ်ပနီၣ်အဝဲသ့ၣ်လၢ အသုတမၤဘၣ် ဃုၣ်အသးဒီးဟံၣ်ဖိဃီမိမ့ၢ်လၢ အအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂၤတဖၣ် ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.



တဘၣ်ပျဲဖိသၣ်လၢကနီၤလီၤလိာ်သးတၢ်အိၣ်တၢ်အီ မ့တမ့ၢ် တၢ်အထံအနီၤလၢပုၤအဂၤတဖၣ်န့ၣ်တဂ့ၤ.



ဂ့ၢ်ကျဲးစးဟံၣ်ထဲဒ်ပုၤအခိၣ်သ့ၣ်တဂၤလၢကမ့ၢ်ပုၤကွၢ်ထွဲပုၤဖိသၣ်လၢအဆူၤက့ၢ်တဂၤအံၤတက့ၢ်. မ့ၢ်သ့န့ၣ်, ပုၤလၢ ကွၢ်ထွဲတၢ်န့ၣ် တကြးမ့ၢ်ပုၤတဂၤဂၤလၢ အတၢ်ဘၣ်ယီၣ် အိၣ်လၢအဘၣ်ကူဘၣ် တိးကူတၢ်ဆါနးနးတဖၣ်, ဒ်အမ့ၢ် ဝိာ်မ့ၢ်လၢအဒၢ မ့တမ့ၢ် ပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါထၢ ဒ်အမ့ၢ် တၢ်သးဘံးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



လၢနကသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်ဆဲးကျၢ CDC အတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ ဝဲ 1-800-CDC-INFO (232-4636) မ့တမ့ၢ် လၢကွၢ်ဖဲ www.cdc.gov/flu.