

တၢ်ကူးဖးထီ, ဖိသၢ်

တၢ်ကူးဖးထီန့ၣ် ဟဲကဲထီၣ်ခိဖျါ ကလံၤကျါအဖီခိၣ်န့ၣ် အညးဒီးအကျါအံၣ်လီၤဝဲလီၤ. အကဲထီၣ်သးအါတၢ် ကျါလီၤဖိသၢ်လီၤ. တၢ်ကူးဖးထီန့ၣ်အါတၢ်က့ၢ် အယံၣ်ဝဲဆၢကိးသီလီၤ. တၢ်ကူးဖးထီန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ တၢ်ကူးမိတၢ် လီၤ.

မၤထွဲတၢ်နဲၣ်လိသ့ၣ်တဖၣ်အံၤလၢဟံၣ်

တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်အိ

မၤန့ဖိအိတၢ်ထံအလၢအပဲၤဒီးသိး အကဆံၣ်ဆါဆံၣ်ဆံၣ် မ့တမ့ၢ် အဝါဘီလီၤ.

• တဘၣ် ဟ့ၣ်ဒုးတၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ထံ ဖဲန့ဖိကူးအခါမ့တမ့ၢ် ဖဲအဖျါလၢကသါအကီခါန့ၣ်လီၤ.

မၤနဲၣ်ထီၣ် (မၤလီၤကယး)န့ဖိ

• ဖဲကူးဖးထီအခါန့ၣ် မၤလီၤကယးန့ဖိတက့ၢ်. အအံၤကမၤစၢၤဝဲအကသါ လီၤ. မၤလီၤကယးန့ဖိလၢ

- အိၣ်ဘျၢၣ်ဘျီၣ်
- စိးဃးန့ဖိလၢန့သးန့ၣ်ပျါကဖိလီဒီး ဖူးလဲးန့ဖိတက့ၢ်.
- တဲမုၢ်န့ဖိသး ဒီးမၤနဲၣ်ထီၣ်န့ဖိတက့ၢ်.

တၢ်သိၣ်လိအညီန့ၣ်တဖၣ်

• ကလံၤမ့ၣ်န့ၣ် ဟူးယုန့ဖိလၢမုၢ်န့ၣ်ခါတက့ၢ်. ဒုးသိးန့ဖိတၢ်ကူတၢ်ကၤ လၢအကလၢတက့ၢ်.

- ဟ့ၣ်ဒုးန့ဖိကသံၣ်လၢကသံၣ်ခိထီၣ်ဒီးန့ဖိကသံၣ်သရၣ်တဲန့ၣ်အသိးတက့ၢ်. တဘၣ် ဟ့ၣ်ဒုး aspirin တ ဂ့ၤဘၣ်မနုၤအယံၣ်လဲၣ်န့ၣ် ဟိထွဲလီၤသးဒီး Reye syndrome အယံၣ်လီၤ.
- vaporizer, humidifier, မ့တမ့ၢ် steamer ချံၣ်ချံၣ်လၢန့ဖိဒီး လၢမုၢ်န့ၣ်ခါတက့ၢ်. Steamer တၢ်အကသံၣ်ဒါ မ့တ အိၣ်ဘၣ်န့ၣ် ဂ့ၢ်ကျဲးစးမၤန့ဖိဆၢနီၤလၢ တၢ်ကသံၣ်ပဲၤဒီးဒီးပူၤတက့ၢ်.
- ကမၤတၢ်ကသံၣ်ဒီး, အိးထီၣ်ထံကီၢ်လၢတၢ်လုၢ်ထံလီၢ် ဒီးပံးတၢ်ဟးလီၢ်ပဲၤတြီတက့ၢ်.
- ဆၢၣ်နီၤလၢဒီးပူၤဒီးန့ဖိတက့ၢ်.
- ကျါန့ဖိအတၢ်အိၣ်သးလီၤတၢ်လီၤဆဲးတက့ၢ်. အတၢ်ကူးန့ၣ်ထီၣ်သ့ဝဲလီၤ. ဖဲန့ဖိအိၣ်တဆူၣ်အခိၣ်တီ ဆၢ သီအခါန့ၣ် ပုၤသးပျါကြးအိၣ်ဒီးအီၤလီၤ.
- ကယံၣ်လၢကဘၣ်က့ၢ်ထံၣ်ဒီးန့ဖိကသံၣ်သရၣ်န့ၣ် လဲၤတက့ၢ်. အရ့ဒိၣ်ဝဲလီၤ.

ဒီးသအဲၣ်ကသုၣ်လဲၣ်?

• မၤန့ဖိသ့ၣ်ဒီးဆးပျံၣ်ဒီးထံတစီၢ် တလီၢ် (မုၢ်မုၢ်)တက့ၢ်. ဆးပျံၣ်ဒီးထံမ့ တအိၣ်ဘၣ်န့ၣ် သူ hand sanitizer တက့ၢ်. န့ဖိသးမ့စါန့ၣ် သ့ဃၢၤန့ၢ် အစုတက့ၢ်.

- ဟးဆဲးန့ဖိဒီးပူၤလၢအိၣ်တဆူၣ်ဘၣ်တက့ၢ်.
- မၤလီၤတၢ်လၢန့ဖိအိၣ်တၢ်အိၣ်လၢ ဂ့ၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်, ဟ် အိၣ်ဘျးမ့အါ, အိတၢ်ထံတၢ်နီမ့အါတက့ၢ်.
- ဆးန့ဖိကသံၣ်ဒီးသအဲၣ်တၢ်ဆါ လၢအဆၢကတီၢ်ဘၣ်တက့ၢ်.

ဆဲကျိုးဒီးကသံဉ်သရဉ်လၢ-

- တၢ် ကူးဖးထီအါန့ၢ်ဂ့ၤသီ
- နဖိတၢ် ကိၢ် အိၣ်ဒီး

ဟံးန့ၢ် တၢ် မၤစၢၤတဘျီဃီလၢ-

- နဖိကသါမ့ၢ် မ့တမ့ၢ် ယုၢ် လီၤတၢ် ကိ
- နဖိရီၤလီၤသးဒီးကသါ
- နဖိခဲၣ်ထံယုၤလီၤ ဒီးယုၢ် လီၤတၢ် တသ့ဘၣ်
- နဖိတၢ် တန့ၢ် မ့တမ့ၢ် ဟီၣ်တန့ၢ်ဘၣ်
- နဖိကသါသီၣ်မ့ဒိၣ်
- နဖိကသါသီၣ်ဆူဆူ မ့တမ့ၢ် အသီၣ်ဒ်သိးအူထီၣ်ကလံၤ
- အဂ့ၢ်ဃံးဒီးအဖံးဘျီအဘျီစၢၤ မ့တမ့ၢ် နဖိသးနီၤပုၢ် မ့တမ့ၢ် အကိးဘိ လီၤညါန့ၢ်ဖဲအကသါအခါ
- ဖဲအကသါအခါနဖိသးနီၤပုၢ် ထူးလီၤညါန့ၢ်
- နဖိထးခိၣ်, စုမ့ၢ်, မ့တမ့ၢ် ဖဲဘျီထီၣ်လုာ် (cyanosis).
- နဖိအသးစၢ်န့ၢ်ဂ့ၤလီၤအိၣ်ဒီးတၢ် ကိၢ် 100°F (38°C) မ့တမ့ၢ် ထီၣ်ထီၣ်န့ၢ်အံၤဒီး
- နဖိအသးအိၣ်တန့ၢ်မ့တမ့ၢ် သးစၢ်န့ၢ်ဒီး, ဖျါလၢတန့ၢ်ဘၣ်တၢ် ထံတၢ် နီၤလၢပုၤပုၤဘၣ် မ့တမ့ၢ် ထံလၢနီၢ် ကစၢ်လီၤ (dehydration). တၢ်ပနီၣ်န့ၢ်ပဉ်ဃုးဒီး-
- အခိၣ်ထံလီၤညါန့ၢ်
- ဖဲန့ၢ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤန့ၢ် အခံပးတဘၣ်စီၣ်ဘၣ်
- အက့ၢ်န့ၢ်ဒ်ညါန့ၢ်အသိး

- နဖိအသးအိၣ်တန့ၢ်မ့တမ့ၢ် သးပုၢ်န့ၢ်ဒီး, တၢ်ပနီၣ်န့ၢ်ပဉ်ဃုးဒီး-
- ၈-၁၂ န့ၢ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤမ့တမ့ၢ်ဆိၣ်ဆါဘၣ်
- ထးခိၣ်သ့ၣ်ဖး
- မ့ဟီၣ်န့ၢ်မၢ်ထံတထီၣ်ဘၣ်
- ကိးပူၤဃုထီ
- မၢ်ချလီၤညါန့ၢ်
- မံၤခ့
- ဂံၤဘါစၢ်

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ် ကျိအံၤတမ့ၢ် လၢမၤပုၤက့ၤလၢနတၢ် အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ကသံဉ်သရဉ်အန့ၢ်ကျဲန့ၢ်အလီၢ်ဘၣ်. မၤလီၤတၢ် လၢနတၢ် သံကွၢ် မ့အိၣ်တမံၤမံၤန့ၢ် တၢ်ပဉ်တၢ်ပဉ်သကိးဒီးနဖိတၢ် အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ပုၤမၤစၢၤတၢ် ဖိတက့ၢ်

