



တၢ်လၢကိၢ်လၢဖိသၣ်တဖၣ်အပူၤ

Karen

ဖတ်လို့လဲကိန်းကဲထိုင်တတ်လို့ဘဉ်ယိဉ်လမိဉ်ပာ်ကိန်းအခါ၊ ကသဉ်သရဉ်တဖဉ် ကဘဉ်ယိဉ်လတတ်မနုလမအဒုးကဲထိုင်တတ်လို့ကိန်းအဂု၊ ဒီးတဘဉ်ယိဉ်လမိဉ်သဉ်အတတ်ကိန်းအနီဉ်ထိုင်ဆိဉ်ထဲန့ဉ်ဘဉ်၊ မှ တ်အကဲဒိဉ်ဒီးလမနဂိလမနကကုာ်ထွဲတတ်အပိဉ်လမအပူဒိဉ်န့ဉ်ဒီး တ်လို့ကိန်းဒီးန့ဉ်လို့၊

တၢ်လိၤကိၢ်အတၢ်ပနီၣ်ဒီးအတၢ်အိၣ်ဖျါတဖၣ်

၆. နှုတ်သီးနဖိကတူၼ်ဘၣ်စ့ၼ်ကိး-

- အိတ်တချုပ်တချင်းကိုဖုန်းထိုးဘက်အိမ်အခါ
- သျှင်အုန်းသားအုန်း မှတမ့် ဟိပ်ဝဲ
- မဲမှဘက်အသားအါနီဒီးအညိုနီမဲဝဲ
- ဘိုး မှတမ့်၊ ဂုလိလ်လာကအိတ်
- ကနီး
- အိတ်လာတက်အိမ်အပူ

နမူနာအသေးမှတ်စုများနှင့်သေလိမ္မော်အတက်ကိန်းမှတ်စုများအား 38°C နှင့်၊ နမူနာအသေးမှတ်စုများကသင့်သရည်၊ ဖဲအတက်ဆါအပူခိုက်အကုန်တစ်ခုလုံးနှင့်လိမ္မော်

နကဘဉ်ထိဉ်ကွၢ်နဖိအတၢ်ကိၢ်

- သမိမိထောင်လားအိုင်ဒီး တံကရီးလားအိုင်တိုသ်အလဲ
- တံထိုင်တံကရီးလားအိုင်လံလဲ မုတမုာ် အပူ၊အမီလံလဲယုာ်ဒီးဒီးကွိုင်တုာ်, မုာ်ဥပျိုင်ရံင် မုတမုာ် တံထိုင်သံးသဟိုင်သမိမိထောင်
- တံထိုင်ကွာ်နံာ် (နံာ်အဆီပူ) အတံကရီးတံခုင်သမိမိထောင်
- တံကွာ်လဲယုာ်ဒီးစးတံထိုင်တံကရီးလားတံသွဲအလဲလားအိုင်တိုသ်အလဲ(တံအံတံတဟိုင်ကွိုင်လဲလားကသွဲအလဲမုာ်လားနံာ်နံာ်တသွဲထိုင်အလဲ)နံာ်လဲယုာ်

တၢ်ထီၣ်တၢ်ကိၢ်အဘိဓာန်ကြွေးဝဲဘၣ်ဝဲအလိမ္မံၣ်အသးန့ၣ်လီၤဆိကရၢၢ်အကိၢ်အယိန့ၣ်နကတၢ်ဖးဒီးလူၤဖိယထွဲတၢ်တုၤထီၣ်တၢ်ထီၣ်အဘိဓာန်အလံာ်တၢ်န့ၣ်လီၤဒီးသးကိးန့ၣ်တၢ်ကိၢ်တၢ်ထီၣ်အနီၣ်ကိၢ်နီၣ်ဒူးလီၤတၢ်လိၤဆဲးအကိၢ်န့ၣ်လီၤ. နသံးကုၢ်ကသံးသရၣ် မ့တဖၢ် ကသံးကုၢ်လအကဒးန့ၣ်နလၢနကတၢ်ထီၣ်တၢ်လိၤကိၢ်ဘိလံၣ်အကိၢ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. မတၢ်ဆံးတဖၢ်နလံၣ်ဘၣ်ဆိးဒီးအခါတက့ၢ်.

လူ့ကိစ္စနှင့်တော်ထိပ်

ဖိသင့်တန့်လိက်ကိဒ်အယိတံထိဒ်အိကဆိဒ်ဝဲသုဒ်သုဒ်(တံထိဒ်ယိယိ မုတမုာ် တံထိဒ်)ဖဲအဲသုဒ်လိက်ကိဒ်အိအနုဒ်လိ. တံသုဒ်တဖၣ်အံတကိးဝဲလလိကိဒ်တံထိဒ်နုဒ်လိ. နဖိကဆိဒ်ဒီးတံလိကိဒ်တံထိဒ်အိဖဲအလိကိဒ်ထိဒ်သတူကကလ်အနုဒ်လိ. တာၣ်တိဒ်, တံထိဒ်ဒ်အံတကလ်အံကဲထိဒ်အသးဖဲပံတသုဒ်ညါဒ်လ်လအဖိအိဒ်ဒီးတံလိကိဒ်ဘၣ်. လိကိဒ်တံထိဒ်အံတကထိဒ်ညါနုအသးဘၣ်ဒီးတဒးကဲထိဒ်တံသုးတံဆါလအယိအဆာဘၣ်နုဒ်လိ. ကွၢ်ပတံဂုာ်တံကွီအလ်ကဘျး[ဖဲလိကိဒ်တံထိဒ်](http://rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Febrile_Convulsions) (rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Febrile_Convulsions). တက့.

တၢ်ကွၢ်ထွဲကတီၤလၢဟံၣ်

တၢ်ယုးတၢ်ယၢလၢအနးကထိတၢ်လိၤကၢ်အံၤကထိၣ်ခီၣ်ဖျါ ဘဲရၢး(၈)တၢ်ဆါအယၢ၊ ဒီးတဘျီတခါကထိၣ်ခီၣ်ဖျါဘဲရၢးအယၢတဖၣ်န့ၣ်လီၤ၊ ထဲဒ်ဘဲရၢးအယၢဖိတၢ်ကူစါလၢကသံၣ်မၤသံတၢ်ဆါယၢန့ၣ်လီၤ၊ တၢ်ဆါအယၢလၢအဘၣ်ကတၢ်တဖၣ်ကထိၣ်ညါန့ၣ်အသးဒီးတလိၣ်ကသံၣ်မၤသံတၢ်ယၢဘၣ်၊ မ့ၢ်လၢကသံၣ်မၤသံတၢ်ယၢအံၤတဖျါတၢ်ဆါအယၢဘဲရၢး(၈)တဖၣ်အယၢန့ၣ်လီၤ။

လကမဇာ်လီုနဵုအတၢ်လိက်ီုအံၤတမၤကျါတၢ်ဆုးတၢ်ဆါလၢအအိၣ်ပုၤသးဘဉ်. တၢ်ကဲဘျးထဲတမံၤလၢနကမဇာ်လီုနဵုအတၢ်လိက်ီုအံၤမွဲဒ်သိးအဝဲကအိၣ်မုၢ်ထီၣ်ကျဲအဂီၢ်န့ၣ်လီု.

နမိမ္မာအိညှာအိညှာ၊ ဇိသးဖုံန့ၣ်၊ တလိၣ်တၢ်ကုၤစါလၢအတၢ်လိၤကိၢ်အဂီၢ်ဘၣ်၊ နမိအသးမ့ၢ်အုန့ၣ်၊ တၢ်အိၣ်ဝဲအါမံၤလၢကမၤစၢ်အိၣ်သးအဝဲကအိၣ်မ့ၢ်ထီၣ်ကၤဝဲအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။

- ဟုဌ်းဒ်ဆီနီဂီတိတံတံနီတဘျီတစဲးလးအကတီအဘျီအတီပူတက့ၢ်. မိသုအါဂုလ်လိာ်လဲလဲကဆီတံတံအလီလီကီအါန့ၢ်လီ. အဲသုအါအီပူတံတံတံနီမုတယုထီဘၣ်န့ၣ်တမုတံဂုကီဘၣ်.
- ဟုဌ်းဒ်ဆီအါထီၣ်အီန့ၢ်, တံန့ၢ်ထဲပလီ မုတမုာ် ထီၣ်မံခုၣ်အုမိသုလးအသးဆီၣ်ယုလီအုအမီလံတဖၣ်တက့ၢ်.
- ဟုဌ်းဒ်ဆီနီဂီတံတံပရုလဲတမီ (paracetamol) မုတမုာ် အံးဘျီဗြီတ (ibuprofen) ဝဲအတံလီကီဖါအုန့ၣ်အသး မုတမုာ် မုာ်ဆီၣ်ဒီးတံအါပနီၣ်လးအကတဖၣ်အါ. ဒ်အမုာ်တံကီယုာ်ဘီအါအသးတက့ၢ်. လူထီၣ်မုထွဲတံနီလီလးအကဘၣ်ဆီကသံထဲလဲၣ်ဖဲကသံပလီအစုအသးတက့ၢ်. တဘျီဟုဌ် အံးဘျီဗြီတ (ibuprofen) အုမိသုလးအသးစါန့ၢ်ဒ်သးလီအုအမီလံတဖၣ်မုတမုာ် မိသုလးအဆီပူအထဲအနီသးတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. တဘျီဟုဌ်မိသုကသံအသးစုဗြီ (aspirin) တက့ၢ်. ကွါပဲလံတံဂုတံကွါအကဘျီး[တံဖါကီညါလီတံအါလးမိသုတဖၣ်အါ](http://rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Pain_relief_for_children) (rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Pain_relief_for_children).
- ကွါးစးထုနီအီအီဂီကတီသံယုဒီးတံထုကတံ မုတမုာ် တံကံးသုထုခါဝဲလဲန့ၣ်လီအီလးထံကလးအပုဒ်သီးကမုအီလးအတံကီကတံလီဝဲအါန့ၢ်လီ. မုတံအကါဒီၣ်လးအသးသုအလီ

- ငှားကူးထိုင်နမိဖအဘဉ်းသီးအတက်ကို မှတမ့် တ်ရဉ်သုတအါတလကဉ်ဆိးအဂီၢ်န့ဉ်လီၤ. နမိမ့ၢ်ကနိးဝဲန့ဉ်, ငှားကူးအါထိုင်အိကူကူးမ့တမ့ၢ် ယဉ်လုးတကထွဲတုအကနိးပတုၢ်တစုတက့ၢ်.

ကွန်နစ်အတတ်အိဉ်သးအပနီဉ်ဘဉ်ယး အတတ်ဆါဟဲနးအါထီဉ်အဂုၢ်တက့ၢ်.

ထံဉ်လိာ်ကသံဉ်သရဉ်အခါဖဲလဲဉ်

နမိအသားမှစါနီသလါဒီးဆိဉ်ဒီးတၢ်ကီၢ်အါနီဒ်း **38°C**. မ့တမ့ၢ် နမိအစီၤပျံအပူတၢ်တြိဆတၢ်ဆါအကၢ်စါဒိဉ်ဖျိတၢ်ဆါအတၢ်ဆိဉ်သး မ့တမ့ၢ် ကသံဉ်ကသီတၢ်ကူစါအယိဒီးအလိမ့ၢ်ကီၢ်အါနီဒ်း **38°C** န့ဉ်, နကြးထံဉ် လိာ်ကသံဉ်သရဉ်အဝဲသ့ဉ်အတၢ်ဆါပနီဉ်အကမ့ၢ်တဆိဉ်န့ဉ်လံာ်အစါန့ဉ်လီၤ.

လၢဖိသၢ်အဂတဖၣ်အဂီၢ်, လဲၤကိးအဝဲသ့ၣ်ဆူကသံၣ်သရၣ်အအိၣ်ဖဲလၢအတၢ်ကိၢ်မ့ၢ်အိၣ်အါန့ၣ်ဒီး 38°C ဒီးဆူအဖိခိၣ်ဒီးဖဲလၢအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ပနီၣ်ဒ်အဖျါလၢလၢ်တဖၣ်တမံၤလၢ်လၢ်-

- အကိုင်ဘိသိုဉ် မုတုဗ် တၢ်ကဝီၤမၤဘၣ်ဒိဆါအဗ်န့ၢ်
- ဘျီဒီးဂၢ်လိာ်ဆိထံဆါအါ
- ဖဲးဘျုးသး
- မံခုအါန့ၢ်ဒီးညါန့ၢ်အသိး
- တၢ်ဂၢ်ကီၤလၢအကကသၢ်အဂီၢ်
- တၢ်ဆါလၢအဗ်မုၢ်ဆိကသံဉ်မၤလိၤတၢ်ဆါဒုဉ်လၢတကီၢ်ညၢ်ဘၣ်.

လဲကိးစိုကိးနဖိဆူကသံဉ်သရဉ်အအိဉ်ဖအဝသုဉ်-

- အလီကော်အါနုးခံ: 40°C
- အလီကော်အါနုးခံသီ
- ဖျါလာအဆိတ်တချဉ်ဘဉ်နးဒိုင်ထိုင်ဝဲ
- တာ်လီကော်ဒိုင်အယိတာ်ထိုင်အို

တၢ်အကါဒိၣ်လၢနဘၣ်သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်တဖၣ်

- တာလီကိုက်ကထိုင်ညီနီအသေးလာဖို့တဖန်လီ၊
- တာလီကိုက်နဲ့မုာ်ဝဲနဖိအတာကိုထိုင်အါနီဒံး **38°C** အခါနဲ့လီ၊
- နဖိမုာ်အိပ်ဆုဂ်အိပ်ချွဲ ဒီးမုာ်ဖျါသးဖုံနဲ့၊တလိဂ်ကုတါလီကိုက်ဘဂ်၊
- တာပနီဂ်လာအကမုာ်တအိပ်ဖျါဗဲလ်၊နဖိသးနံဂ်ဖျါနုာ်သးလီဒီးအလီကိုက်အါနီ**38°C**နဲ့လဲကီးအီဆုကသံသရဂ်အအိပ်တက့၊
- လဲကီးနဖိဆုကသံသရဂ်အအိပ်ဖဲအသဲသုဂ်မုာ်ဖျါလာအနးထီဂ် မုတမုာ် အလီကိုက်အါနီ **40°C** အခါတက့၊

လၢတၢ်သ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်အဂီၢ်

- မီးမိသည့်ဆုရှင်တစ်ဦး၏လိင်ကိုခိုင်တံဆိပ် (rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Febrile_Convulsions)
- မီးမိသည့်ဆုရှင်တစ်ဦး၏-ကသည့်ဖုလ်လိင်ဆဲလ်လ်မီးမိသည့်တဖှင်ဆီဂ်-ပရုရ်တမီးဆဲးဘျုရ် (rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Pain_relief_for_children)
- တဲးဒီးခိုင်ထိုင်မိသည့်တဖှင်ဆုရှင်အဲ-ထိုင်ကွာ်နုစိဆဲတဲကီ (raisingchildren.net.au/articles/taking_your_childs_temperature.html)
- ထိုင်လိန်နကသည့်သရည် မုတမုာ် မီးဒီးမီးဆဲးဆုရှင်အဲပုကွာ်ထွဲပုဆဲတဖှင်တကွာ်.



ဘုတ်မလဲထိုင်လဲထိပ်ခိဖို့ The Royal Children's Hospital ယုဒီးတံဆိပ်ထွဲဟဲလားထိရံယါကိၢ်စံးန့ၣ်လီၤ.
rch.org.au/kidsinfo

တၢ်ကွၢ်ကဒါက့၊ ၂၀၁၈

မိမိတို့သည် ဆုတံဆိပ်များကို အခမဲ့ဖြန့်ချိပါသည်။ The Royal Children's Hospital Foundation နှင့်လမ်း၊
လမ်းကမ္ဘာတစ်လျှောက်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့သည် rchfoundation.org.au တွင် တွေ့ရှိရပါသည်။

တၢ်တဟံးမုၢ်ဒါလၢတၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်အဖီခိၣ်

တၢ်ဂၢ်တၢ်ကျိတဖၣ်ဆဲးတၢ်တဘျီဟံးဒီးလၢတၢ်ဂၢ်တၢ်ကျိလၢန့ၣ်စီၣ်ယုၣ်ဒီးနကၢၣ်သၣ်ယုၣ် မ့တမုၢ် ဆၣ်ချ့ယုၣ်သ့ၣ်ဃုာ်ဒီးတဖၣ်ဆဲးလိာ်ဘၣ်. RCH ကျဲးစးအဂၢၢ်တၢ်ဒိသးတၢ်ဂၢ်တၢ်ကျိဆဲးကမၤဖဲတဲၣ်တဲၣ်တဲၣ်ကျဲးကျဲးထီၣ်ဒီးအါန့ၣ်လီၤ. RCH တပးမုၢ်လၢတၢ်ကမၤ, တၢ်နၢၤကမၤ မ့တမုၢ် တၢ်ကုမၤါဘျီလၢဆဲးတဲၣ်လိာ်ထီၣ်တဲၣ်တဲၣ်လၢယုၣ်ထီၣ်ဒီးလဲၣ်ဟ့ၣ်ယုၣ်တဖၣ်ဆဲးအဓိၣ်ဒီးနီၣ်တဖၣ်. တၢ်ဂၢ်တၢ်ကျိတဖၣ်ဆဲးတၢ်မၤထီၣ်ကျဲးဒီးထီၣ်တဲၣ်လီၤ. ထီၣ်မၤလၢတၢ်ဘၣ်ဒီးလၢန့ၣ်ဒီးန့ၣ်လၢထုထီၣ်လၢတၢ်မၤထီၣ်ဆဲးတဲၣ်တဲၣ်တဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.