

## ခံာ်အှာ်ထီာ်ဂီၤပြုတၢ်ဆါ (Lyme)

### ခံာ်အှာ်ထီာ်ဂီၤပြုတၢ်ဆါ (Lyme) န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ဆါမန့ၣ်လၢာ်.

ခံာ်အှာ်ထီာ်ဂီၤပြုတၢ်ဆါအံၤမ့ၢ်ဝဲခံာ်ရၤလီၤတၢ်ဆါတဖၣ် (tickeborne) အကျါတခါလၢမံာ်နံာ်စီထာ် (Minnesota) အပူၤန့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်ခံာ်အှာ်ထီာ်ဂီၤပြုတၢ်ဆါလၢအကဲထီာ်အါလၢ မံာ်နံာ်စီထာ်အပူၤဒီးကီၢ်အဝဲရကၤအပူၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဆါအံၤဒုးအိၣ်ထီာ်တၢ်ဆါပနီၣ်အကလုာ်ကလုာ်လၢအမၤဘၣ်ဒိ နီၣ်ခိက့ၢ်ဂီၤမိၢ်ပှၢ်အကူာ်အကူၤလီၤဆီအါမးန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤတၢ်ကိး အီၤလၢခံာ်အှာ်ထီာ်ဂီၤပြုတၢ်ဆါမ့ၢ်လၢတၢ်ယုထံာ်န့ၣ်အီၤအဆီ ကတၢ်လၢခံာ် (Lyme) အပူၤ, ခိာ်နဲးထံခဲး (Connecticut) လီၤကဝီၤ ဝဲ ၁၉၇၅ အပူၤန့ၣ်လီၤ.

### ပှၢ်မၤန့ၣ်ခံာ်အှာ်ထီာ်ဂီၤပြုတၢ်ဆါ (Lyme) ဖဲလဲာ်.

ပှၢ်မၤန့ၣ်ခံာ်အှာ်ထီာ်ဂီၤပြုတၢ်ဆါ (Lyme) သ့ခိဖျိခံာ်လၢအခိာ်သ့ သ့ (ခံာ်) လၢအဘၣ်ကိးဒီး ဘီရဲလံယါဘဲးဒီးဖဲရံာ် (*Borrelia burgdorferi*) ဘဲးထံရံယါအှာ်ပှၢ်အယီၤန့ၣ်လီၤ. တမ့ၢ်ခံာ်အခိာ် သ့သ့လဲာ်စီာ်ခိာ်ဘဲးထံရံယါတဖၣ်ဘၣ်ဒီးတမ့ၢ်ပှၢ်လၢအဘၣ်အှာ် ဒီးခံာ်အခိာ်သ့သ့လဲာ်ကဆိးက့ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ခံာ်အံၤကဘၣ်အိၣ် ဝဲထီၤလၢပှၢ်တၢ်အံၤအလီၤအါန့ၣ် ၂၄-၄၈ န့ၣ်ရံာ်တချးလၢ အရၤလီၤဝဲခံာ်အှာ်ထီာ်ဂီၤပြုတၢ်ဆါ (Lyme) ဘဲးထံရံယါသ့ န့ၣ်လီၤ.

ခံာ်အခိာ်သ့တဖၣ်အံၤအိၣ်လၢဟီၣ်ခိာ်အလီၤဝဲတၢ်လီၤကဝီၤတဖၣ် လၢအိၣ်ဒီးသ့ၣ်အါအါ မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီးနီၣ်ခဲသိၣ်တပျီၤထုၣ်အါအါ အပူၤန့ၣ်လီၤ. ခံာ်တဖၣ်အံၤယုအိၣ်တၢ်လီၤဝဲ မ့တမ့ၢ် ဘူးဒီးဟီၣ် ခိာ်အပတီၢ်ဒီးဖိၣ်စျီပှၢ်ကညီ မ့တမ့ၢ် ဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိတဖၣ်အလီၤ ဝဲအဝဲသ့ၣ်လဲၤခိာ်ဘၣ်အီၤအါန့ၣ်လီၤ. ခံာ်တဖၣ်အံၤတစံာ်, တ ယုၤ, မ့တမ့ၢ် ဟဲလီၤတၢ်လၢသ့ၣ်ထုၣ်တဖၣ်အဖိခိာ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

လၢမံာ်နံာ်စီထာ်အပူၤ, ဝဲလၢအ့ၣ်ဖြာ်တုၤလီၤဆူလၢယုၤလံးဒီးလၢစဲးဝ တ့ဘၣ်တုၤလီၤဆူလၢအိးကထိဘၣ်န့ၣ်တၢ်လီၤဘၣ်ယိာ်အခိာ် ကတၢ်န့ၣ်မ့ၢ်ခံာ်အခိာ်သ့သ့တဖၣ်အံၤအှာ်ဘၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်လီၤ ဘၣ်ယိာ်အါကတၢ်န့ၣ်ဝဲလၢယုၤအပူၤ မ့တမ့ၢ် လၢယုၤလံးအပူၤ ကိးနံာ်ဒဲးန့ၣ်လီၤ. ခံာ်အခိာ်သ့သ့တဖၣ်အံၤဆဲးဝဲ, အနီၣ်ဒိာ် တဖၣ်န့ၣ်ကအိၣ်ထဲသိးဒီးနီၣ်သိၣ်ခိးကိာ်ဖိတဖၣ် (ခံာ်အဆဲးဖိတ ဖၣ်) န့ၣ်အက့ၢ်အဂီၤအိၣ်ထဲသိးဒီးပံးရံၤဖိန့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်လၢအဝဲသ့ၣ် ဆဲးအယီၤ, ပှၢ်ကညီတဖၣ်ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တသ့ၣ်ညါလၢခံာ်အှာ်ဘၣ် အဝဲသ့ၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

### ခံာ်အှာ်ထီာ်ဂီၤပြုတၢ်ဆါ (Lyme) အက့ၢ်ပနီၣ် တဖၣ်န့ၣ်မ့ၢ်မန့ၣ်လၢာ်.

ခံာ်အှာ်ထီာ်ဂီၤပြုတၢ်ဆါ (Lyme) အက့ၢ်ပနီၣ်လၢအခိာ်ထံးန့ၣ် အါတက့ၢ်ကဖျါထီာ်ဝဲခံာ်အှာ်အသီ ၃၀ အတီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤ အါတက့ၢ်တၢ်ဂီၤထီာ်ပြုဒီးတဘျီတခါအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤလၢအသးဂံာ် သးက့ၤ, ဒိာ်ထီာ်တုၤလၢတၢ်လံာ်န့ၣ်အက့ၢ်အဂီၤ, ဝဲခံာ်အှာ်ဘၣ်တၢ် ဝဲအလီၤခံာ်တဘျီယီၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်လၢတၢ်သးဂံာ်သးက့ၤဟဲ လၢခံာ်အထးခိာ်ထံးဒီးတမ့ၢ်ခံာ်အှာ်ထီာ်ဂီၤပြုတၢ်ဆါ (Lyme) အပနီၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲလဲာ်ဂ့ၤ, ဆဲးကျဲနကသံာ်သရၣ်ဖဲန့ၣ်မ့ၢ် ထံာ်ဒီးဟဲသ့ၣ်ဟဲသးဒီးတၢ်ပနီၣ်ပိာ်ထွဲလၢလၢတမံၤလၢလၢ-

- တၢ်ဂီၤပြုထီာ်
  - ကလီၤကံာ်ဒဲးသိးကျိာ်အမဲာ်ချံး, မ့တမ့ၢ် တၢ်ဂီၤအက့ၢ် ဒီးတၢ်အခါသးပျီၤပျီၤလၢဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကဒိာ်ထီာ် တဘျီးစုမ့ၢ်ဒိာ်ဒီးအိၣ်ဖးလၢ
  - ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တသးဂံာ်သးက့ၤ မ့တမ့ၢ် ဆါဘၣ်
  - တၢ်ဂီၤပြုထီာ်အံၤပှၢ်တမၤန့ၢ်ဘၣ်အီၤကိးဂၤဒဲးဘၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဂီၤပြုထီာ်အက့ၢ်အဂီၤန့ၣ်တလီၤကံာ်ဒဲး သိးကျိာ်အမဲာ်ချံးလဲာ်ဘၣ်
- တၢ်လီၤကီၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဂီၤတံာ်
- ထုၣ်ပှၢ် မ့တမ့ၢ် ယံဆာတဖၣ်ဆါ
- ခိာ်ဆါ
- တၢ်လီၤဘူးလီၤတီၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဂီၤတံာ်ဘါစါ

တၢ်မ့ၢ်တယါဘျီပှၢ်တမၤအံၤအဆီအချၢ ဘၣ်န့ၣ်, တၢ်ဆါပနီၣ်ပိာ်ထွဲတခါ မ့တမ့ၢ် အါန့ၣ်အန့ၣ်ကဖျါထီာ်ဝဲန့ၣ် မ့တမ့ၢ် လၢလၢခံာ် တဖၣ်, တၢ်ဂီၤပြုထီာ်တဘျီးဖျါ, မဲာ်သ့ၣ်သံတခိၤ, တၢ်ဂီၤတံာ်ဘါ စါ မ့တမ့ၢ် တၢ်တီၢ်တုာ်လၢစု မ့တမ့ၢ် ခိာ်အပူၤ, သးစံာ်တမ့ၢ်ဒဲးအညီ န့ၣ်အသိး, မ့တမ့ၢ် တၢ်ညိးထီာ်လၢယံဆာတတီၤ မ့တမ့ၢ် အါန့ၣ် အန့ၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.

### ခံာ်အှာ်ထီာ်ဂီၤပြုတၢ်ဆါ (Lyme) အက့ၢ်ပနီၣ်အိၣ် ဖဲလဲာ်.

တၢ်မ့ၢ်တယါလၢပှၢ်တမၤအံၤအိၣ်ဒီးခံာ်အှာ်ထီာ်ဂီၤပြုတၢ်ဆါ (Lyme) န့ၣ်, အဝဲသ့ၣ်ကြးဆဲးကျဲကသံာ်သရၣ်လၢအဆီအချၢ လၢတၢ်ယုထံာ်တၢ်ဆါပနီၣ်ဒီးတၢ်ကူၤစါယါဘျီအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ခံာ် အှာ်ထီာ်ဂီၤပြုတၢ်ဆါ (Lyme) အပနီၣ်အံၤဒီးသန့ၤထီာ်အသး လၢတၢ်စံာ်စိၤတဲာ်စိၤလၢတၢ်ထံာ်န့ၣ်တၢ်လီၤလၢခံာ်အိၣ်အလီၤဒီးတၢ် သမံသမိးနီၣ်ခိမိၢ်ပှၢ်လၢကမၤက့ၢ်တၢ်ဂီၤပြုထီာ်တမံၤလၢလၢ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆါပနီၣ်အကၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤက့ၢ်တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ဘၣ်တၢ်မၤအီၤလၢကမၤလီၤတၢ်ဆါပနီၣ်န့ၣ်လီၤ.

### ခံာ်အှာ်ထီာ်ဂီုပြုတၢ်ဆါ (Lyme) န့ာ်တၢ်ကူစါယါ ဘျါအါဒီးလဲာ်.

ခံာ်အှာ်ထီာ်ဂီုပြုတၢ်ဆါ (Lyme) အံၤတၢ်ကူစါယါဘျါအါဒီး ကသံာ်မၤသံတၢ်ဆါယၢ်န့ာ်လီၤ. တၢ်ကူစါယါဘျါမၤတၢ်အဂၤက တၢ်ဖဲတၢ်ဆါကဲထီာ်သီသီအပတီၢ်န့ာ်လီၤ. တၢ်ယုထံာ်န့ာ်ခံာ်အှာ် ထီာ်ဂီုပြုတၢ်ဆါ (Lyme) လၢခံာ်န့ာ်တၢ်ယါဘျါအါဒီးကသံာ်မၤ သံတၢ်ဆါယၢ်သ့စ့ၢ်ကီးဘၣ်ဆၣ်တၢ်ဆါပနီၣ်ကအိၣ်ယၢ်ထၢလၢက လီၤမၤကွံာ်. ဖဲကသံာ်မၤသံတၢ်ဆါယၢ်မၤသံကွံာ် ခံာ်အှာ်ထီာ်ဂီုပြု တၢ်ဆါ (Lyme) ဘဲးထံာ်ရံၤယါဝံၤအလီၢ်ခံာ်အါဒ်လဲာ်န့ာ်လီၤ. လၢတၢ်ဂ့ၢ်အါမံၤအပူၤ. တၢ်ဆါပနီၣ်လီၤမၤကွံာ်ဖဲတၢ်ကူစါယါဘျါ ဝံၤအလီၢ်ခံာ်န့ာ်လီၤ. တၢ်မၤန့ာ် ခံာ်အှာ်ထီာ်ဂီုပြုတၢ်ဆါ (Lyme) အံၤအါန့ာ်တၢ်ဘျီသ့အယီၤဆဲးဒီးသၢအနီၣ်ကစၢ်အသးလၢခံာ်တအှာ် ဘၣ်န့ၤတဂ့ၢ်အဂီၢ်ဒီးဆဲးက့ၢ်န့ၤကသံာ်သရၣ်ဖဲန့ၤတယၢ်လၢန့ၤအိၣ် ဒီးခံာ်အှာ်ထီာ်ဂီုပြုတၢ်ဆါ (Lyme) ပနီၣ်တဖၣ်အါန့ၣ်တက့ၢ်.

### ယမၤစ့ၢ်လီၤယတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်ကသ့ဒ်လဲာ်.

အခဲအံၤပုၤကညီကသံာ်ဆဲးဒီးသၢအလၢခံာ်အှာ်ထီာ်ဂီုပြုတၢ်ဆါ (Lyme) အဂီၢ်တအိၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဘၣ်န့ၢ်ဘၣ်န့ၢ်ဒီးခံာ်စ့ၢ်လီၤ န့ၣ် မ့ၢ်တၢ်တြီဆၢထီၤခံာ်ရၢလီၤတၢ်ဆါတဖၣ် (tickeborne) အဂၤကတၢ်န့ၣ်လီၤ.

### တၢ်ဒီးသၢအလီၢ်နီၣ်ကစၢ်အသးလၢခံာ်အှာ်ဘၣ်တဖၣ် -

- သ့ၣ်ညါခံာ်အိၣ်ဆိးအလီၢ်ဖဲလဲာ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်တဖၣ်အိၣ်မ့ အိၣ်ဂဲၤအခါဖဲလဲာ်န့ၣ်တက့ၢ်.
  - ခံာ်လၢအခိၣ်သ့သ့တဖၣ်န့ၣ်အိၣ်ဆိးလၢသ့ၣ်ထုၣ် မ့တမ့ၢ် တပျီထုၣ်တဖၣ်အိၣ်အလီၢ်ကဝီၤန့ၣ်လီၤ.
  - လၢမံာ်န့ၣ်စိထံာ်အပူၤ, ခံာ်အခိၣ်သ့သ့တဖၣ်အိၣ်မ့ အိၣ်ဂဲၤဒီးအိၣ်အါစးထီာ်လၢ လါအ့ၣ်ဖျါ-လါယုလဲာ် ဒီးလါဖဲးပတ့ဘၣ်-လါအိးကထီဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- စူးကါခံာ်ကသံာ်လၢအပူၤဖျဲးဒီးဒီးသၢတၢ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးဖဲ နစူးကါတၢ်ဆါကတီၢ်လၢန့ၣ်ကလဲၤအိၣ်ဖဲခံာ်အိၣ်အလီၢ် မ့တမ့ၢ် ဖဲတၢ်လီၤလၢအဘူးအတၢ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. မၤပိာ်ထ့ ကသံာ်မၤပနီၣ်တၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်ဒီးစူးကါကဒါက့ၤအါဒ်တၢ် န့ၣ်လီၤအသိးန့ၣ်တက့ၢ်.
  - စူးကါခံာ်ကသံာ် **DEET** (တုၤ ၃၀%) လၢဖဲးဘၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ကူတၢ်သိးအလီၤတက့ၢ်. တဘၣ်စူးကါ DEET လၢဖိသၣ်ဆဲးဖိလၢအသးအိၣ်ခံာ်လါဆုအ ဖိလၢအဂီၢ်န့ၣ်တဂ့ၢ်.
  - မၤကဆိဆိတၢ်ကူတၢ်သိးတဖၣ်ဒီးစုၣ်ဒီးခံာ်ကသံာ် **permethrin** လၢကဒီးသၢခံာ်အှာ်ဘၣ်တဖၣ် အစ့ၢ်ကတၢ်ခံာ်လၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ဖျါလီၤဘၣ်န့ၣ်တ က့ၢ်. တဘၣ်ဖျါခံာ်ကသံာ် **permethrin** လၢန ဖဲးဘၣ်အလီၤတဂ့ၢ်.

- ကူကတၢ်ကူတၢ်သိးလၢအလဲာ်စၢ်တဖၣ်လၢကမၤစ့ၢ်လီၤ နကထံာ်ဘၣ်ခံာ်တဖၣ်အံၤညီညီအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. ကူကဆု ကၤရှးစုထီဒီးဖျါခံာ်ထီာ်တဖၣ်လၢကကျါဘၢနဖဲးဘၣ် တဖၣ်လၢခံာ်သ့တအှာ်ဘၣ်အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ဝံာ်ယုထံာ်တၢ်ကူတၢ်သိးဒီးတၢ်ကီၢ်အသဟီၣ်အထီကတၢ် အစ့ၢ်ကတၢ်လၢ ၆၀ မံးန့းဖဲန့ၤလဲၤအိၣ်ဘၣ်လၢခံာ်အိၣ်တၢ်အ လီၢ်ကဝီၤပူၤတဖၣ်ဝံၤအလီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- တဲသကိးတၢ်ဒီးဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိကသံာ်သရၣ်ဘၣ်ယးဒီးကသံာ် ပနီၣ်တဖၣ်လၢအပူၤဖျဲးဒီးဒီးသၢအနီၣ်ဒီးဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိလၢ နဘၣ်ကွံာ်ကီၢ်အါလၢဟံာ်တဖၣ်သ့န့ၣ်တက့ၢ်.

### သမံသမိးကွံာ်ခံာ်တဖၣ်အစ့ၢ်ကတၢ်တနံၤတဘျီဖဲန့ၤလဲၤဆုတၢ်လီၢ် လၢခံာ်တဖၣ်အိၣ်အလီၢ်ကဝီၤဝံၤအလီၢ်ခံ -

- သမံထံနီၣ်ခိမိာ်ပျါဒီးတက့ၤဘူးဘူးဒီးမဲာ်ထံကလၢ, လီၤဆိ ဒ်တၢ်တၢ်လီၤလၢတၢ်ထံာ်အါကီၢ်အလီၢ် ဒ်အမ့ၢ် ကံာ်ကၤ ထံးဒီးတံာ်လၢတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ဖဲန့ထံာ်ခံာ်န့ၣ်ထဲးဒီးမၤသံကွံာ်အါချ့ ချ့ တက့ၢ်.
- စူးကါနီၣ်တံာ်ဖိတဖၣ် မ့တမ့ၢ် နစုမ့ၢ်တဖၣ်လၢနကဖိခံာ် လၢအဘူးဒီးအကီၢ်ပူၤန့ၣ်တက့ၢ်. ထဲးထီာ်အါကယီကယီ ဒီးကဖိကဖိတက့ၢ်. မၤကဆိခံာ်အှာ်အလီၢ်ဒီးဆဲးပှၣ်ဒီးထံ တက့ၢ်.
- သမံသမိးနတၢ်ကူတၢ်သိးဒီးထံာ်ဒီးဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိလၢနဘၣ် ကွံာ်ကီၢ်အါတဖၣ် လၢမ့ၢ်အိၣ်ဒီးခံာ်တဖၣ်ခါန့ၣ်တက့ၢ်.

### ကွံာ်ထွဲမၤကဆိတၢ်လီၢ်ကဝီၤလၢခံာ်တဖၣ်အိၣ် -

- ကူးပျီကွံာ်နီၣ်တပံာ်တဖၣ်ဒီးတြျါအါခဲအံၤခဲအံၤတက့ၢ်.
- ခွဲပျီမၤပျီကွံာ်သ့ၣ်လၢတဖၣ်ဒီးနီၣ်ခွဲသိၣ်အထုၣ်တဖၣ်တ က့ၢ်.
- တ့ထီာ်တၢ်တြီဒီးသ့ၣ်အကူၣ်အက့တဖၣ် မ့တမ့ၢ် လၢာ်တဖၣ် လၢနီၣ်ဒီးသ့ၣ်လၢနကူးပျီပဲာ်ပျီကွံာ်အါတဖၣ်အဘၣ် စၢန့ၣ်တက့ၢ်.

Minnesota Department of Health  
Vectorborne Diseases Unit  
PO Box 64975  
St. Paul, MN 55164  
651-201-5414  
www.health.state.mn.us

### Lyme Disease – Karen (4/11/19)

လၢတၢ်မၤန့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအံၤလၢအက့ၢ်ဂီၢ်လီၤဆိလီာ်သးအဂီၢ်, ကိး ဘၣ်ဖဲ- 651-201-5414. ဖဲကျိးထုးထီာ်ဖဲစးခိလၢတၢ်စူးကါကဒါ က့ၤအါသ့အပူၤတက့ၢ်.