



အပြန်အလှန်ကူညီ  
အေးအတူပူအမျှနေထိုင်

缅甸文版

# COVID-19

## အဆုတ်ရောင်ရောဂါကာကွယ်ရေးလက်စွဲ

新型冠状病毒肺炎防护手册



ယူနန်ပြည်နယ်ကျန်းမာရေးကော်မတီ  
ကူမင်းဆေးတက္ကသိုလ်  
ယူနန်ပြည်နယ်ပညာရေးနှင့်သိပ္ပံနည်းပညာသုတေသနအကယ်ဒမီ  
ယူနန်ပြည်နယ်ပညာရေးပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရေးဌာန  
မှ ပြုစုတည်းဖြတ်သည်။

ယူနန်ပြည်နယ်ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရေးကုမ္ပဏီ လီမိတက်  
ယူနန်ပြည်နယ် ရုပ်သံသင်ထောက်ကူပစ္စည်းထုတ်လုပ်ရေးဌာန

# COVID-19 အဆုတ်ရောင်ရောဂါကာကွယ်ရေးလက်စွဲ

ယူနန်ပြည်နယ်ကျန်းမာရေးကော်မတီ  
ကူမင်းဆေးတက္ကသိုလ်  
ယူနန်ပြည်နယ်ပညာရေးနှင့် သိပ္ပံနည်းပညာသုတေသနအကယ်ဒမီ  
ယူနန်ပြည်နယ် ပညာရေးပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရေးဌာန

မှ ပြုစုတည်းဖြတ်သည်။

ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသူ၊ Li Wei, Hu Ping  
စီမံအုပ်ချုပ်သူ၊ Li Wei  
စီမံခန့်ခွဲသူ၊ Yang Jun, Zhao Yi  
စာမူပြုစုရေးသားသူ၊ Zhao Yi, Sun Hongyu, Lei Falin, Wu Huajuan,  
Zhang Li, Lv Min, Wang Xiyun, Ran Xu, Zhao Yixin,  
Zhang Jingyu, Rong Jing, Cheng Zhaohua, Dong Qiuxiang,  
Xu Zihan, Luo Xuan, Xu Jian  
အထူးစာတည်း၊ Du Zhen, Yang Bin  
သရုပ်ဖော်ပုံရေးဆွဲသူ၊ Li Jiaying  
ဒီဇိုင်းရေးဆွဲသူ၊ Qin Huixian

ပုံနှိပ်သူ၊ ယူနန်ပြည်နယ် ပညာရေးပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရေးဌာန  
ထုတ်ဝေသူ၊ ယူနန်ပြည်နယ်ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရေးကုမ္ပဏီ လီမိတက်  
ယူနန်ပြည်နယ် ရုပ်သံသင်တော်ကူပစ္စည်းထုတ်လုပ်ရေးဌာန

လိပ်စာ၊ ကျောက်ကွီပန်းခြံ ၊ ရိုးဟိုလမ်း၊ ရိုးစန်းရပ်ကွက်၊ ကူမင်းမြို့၊  
စာပို့သင်္ကေတ၊ ၆၅၀၂၂၈  
ဖုန်းနံပါတ်၊ ၀၈၇၁-၆၄၆၂၃၅၉၈  
website : [www.ynep.com](http://www.ynep.com)

## စာတည်းအဖွဲ့ဝင်စာရင်း

တာဝန်ခံစာတည်း၊ Yuan Bin, He Xiangqun, Bai Song,  
Xuan Yucai

အမှုဆောင်တာဝန်ခံစာတည်း၊ Xu Chuanzhi, Tang Songyuan,  
Xu Honghui, Duan Yong

ဒုတာဝန်ခံစာတည်း၊ Pan Xuyang, Wang Yongzhong,  
Zhang Ruilin, Zhou Hongxing,  
Li Kelin, Deng Rui,  
Huang Youqing, Cui Wenlong,  
Huang Yuan, Liu Huiqun

# မာတိကာ

၁။ သိသင့်သိထိုက်သည့် ဗဟုသုတများ ..... ၁

၂။ ရောဂါလက္ခဏာများ ..... ၇

၃။ ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများ ..... ၁၂

၄။ သိပ္ပံနည်းကျ စားသောက်ခြင်း ..... ၂၀

၅။ ကူးစက်ရောဂါပျံ့နှံ့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသောဖိအားလျှော့ချနည်း ..... ၂၄

၆။ ကျွမ်းကျင်သူများမှ မေးမြန်းမှုများကို ဖြေကြားခြင်း ..... ၂၇

一 常识部分 ..... 33

二 症状部分 ..... 39

三 防护部分 ..... 44

四 科学饮食 ..... 52

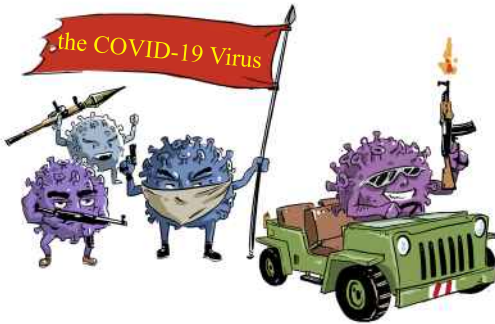
五 疫情期间压力应对 ..... 56

六 专家答疑解惑 ..... 59

# ၁။ သိသင့်သိထိုက်သည့် ဗဟုသုတများ

## COVID-19 နှင့် COVID-19 အဆုတ်ရောင်ရောဂါ ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (Corona Virus)သည် မျိုးကွဲများစွာရှိသော ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးမျိုးရိုးတူမိသားစုကြီးဖြစ်ပြီး အအေးမိဖျားနာခြင်း၊ အလွန်ဆိုးဝါးပြင်းထန်သောရောဂါ ထို့ထက်မကသေဆုံးမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ အရှေ့ အလယ်ပိုင်းဒေသတွင် ဖြစ်သောအသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါလက္ခဏာစု (MERS-CoV) နှင့် ရုတ်တရက် ပြင်းထန်သောအသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါလက္ခဏာစု (SARS-CoV) တို့သည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ် လာခြင်း ဖြစ်သည်။



COVID-19 သည် ယခင်ကလူသားများအကြားလုံးဝမတွေ့ခဲ့ဖူးသည့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (Corona Virus) မျိုးစိတ်သစ်တစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ၎င်းကူးစက်ခံရသောကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသောအဆုတ်ရောင်ရောဂါကို ကမ္ဘာ့ ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီး(WHO)က COVID-19 ဟု သတ်မှတ်ခေါ်ဝေါ်သည်။



# ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) သည် မည်ကဲ့သို့သောထူးခြားလက္ခဏာရှိသနည်း။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) သည် ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်နှင့် အပူဒဏ်ကို ခံနိုင်ရည်မရှိပဲ အပူချိန် (၅၆ °C) ရှိရေခဲခွေးတွင် မိနစ် (၃၀) ပြုတ်ခြင်း၊ diethyl ether ၊ အချိုးအစား(၇၅%) ရှိ ဆေးခန်းသုံးအရက်ပြန်၊ ကလိုရင်းပါသောပိုးသတ်ရည်၊ peroxyacetic acid နှင့် Trichloromethane စသည့် fat solvent များသည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ထိရောက်စွာ တိုက်ဖျက်နိုင်သည်။ chlorhexidine အရည်ကမူ ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးကို ထိရောက် စွာ မသတ်နိုင်ပါ။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) ၏ မျက်နှာပြင်အပေါ်ယံသည် သရဖူပုံကဲ့သို့သော ဆူးပေါက် ရှိနေသောကြောင့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (Corona Virus) ဟု နာမည်ပေးထားသည်။



လူများဖျားနာခြင်း၊ ရောဂါဆိုးခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း၊ နောက်ဆုံးတွင် သေဆုံးသည်ထိ ဖြစ်စေနိုင်သည်။



၂၀၁၉ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလက

တရုတ်နိုင်ငံဝူဟန်မြို့တွင် အကြောင်းရင်းမသိရသော အဆုတ်ရောင်ဝေဒနာရှင် ရှေ့စဉ် နောက်ဆက် ဖြစ်ပေါ်လာ ခဲ့သည်။

၂၀၂၀ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ(၁၂)ရက်နေ့က

အဆိုပါ ဖြစ်ပွားနေသည့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်အသစ် (the COVID-19 Virus) ကို ကမ္ဘာကျန်းမာရေး အဖွဲ့ကြီးသည် "2019-nCoV" ဟု ယာယီနာမည် သတ်မှတ်ခဲ့သည်။

၂၀၂၀ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ(၁၁)ရက်နေ့က

ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးသည် ယခုအချိန်ကာလတွင် ဖြစ်ပွားနေသည့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသောကူးစက်ရောဂါအား COVID-19 ဟု နာမည်ပေးသည်။



# ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) သည် မည်ကဲ့သို့ ကူးစက်ပျံ့နှံ့နေသနည်း။

## တိုက်ရိုက်ကူးစက်ခြင်း

ကူးစက်ခံရသူများက နှာချေ၊ ချောင်းဆိုး၊ စကားပြောရာတွင် မမြင်နိုင်သည့်အမှုန်အမွှားများနှင့် နီးကပ်စွာ ထိတွေ့ခြင်းသို့မဟုတ် တိုက်ရိုက်ရှူသွင်းမိပါက ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) ကူးစက်ခံရနိုင်သည်။

## ထိတွေ့ခြင်းကြောင့် ကူးစက်ခြင်း

လူတစ်ဦး၏ကိုယ်ခန္ဓာ သို့မဟုတ် အသုံးအဆောင်များသည် ပစ္စည်း၏မျက်နှာပြင်အပေါ်ယံတွင် မမြင်နိုင်သည့် အမှုန်အမွှားများကို ထိတွေ့ပြီးနောက် ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းနှင့် မျက်စိစသည်တို့နှင့် ထိတွေ့မိခြင်း ကြောင့်လည်း ကူးစက်ခံရနိုင်သည်။

## လေထဲမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ခြင်း

လေဝင်လေထွက်မကောင်းသော၊ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) ပျံ့လွင့်နေသော နေရာတွင် အချိန်ကြာရှည်စွာနေထိုင်ပါက ကူးစက်ခံရနိုင်သည်။

မစင်နှင့် ဆီးများတွင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) သီးခြားခွဲထွက်နိုင်သောကြောင့် မစင်နှင့် ဆီးများ လေထုတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ပြီး ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) ပါသော လေထုညစ်ညမ်းမှုဖြစ်ပြီး ကူးစက်ခံရနိုင်ကြောင်းကိုလည်း သတိထားသင့်သည်။





## အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များသည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) ကူးစက်နိုင်သလား။

ယခုအချိန်ထိတိုင် ဓမ္မ၊ ကြောင် စသည့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များက ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) ကူးစက်ကြောင်းအထောက်အထားမရှိသေးပါ။ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်နှင့်ထိတွေ့ပြီးနောက် လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် သန့်စင်ရေဖြင့် သေချာစွာ ဆေးပါက လူသားနှင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်အကြား အူမကြီးအတွင်းရှိ တုတ်ပိုး(Escherichia coli)နှင့် ဆာမ္မန်နယ်လာရောဂါပိုးကဲ့သို့သော အခြားသောရောဂါပိုးမွှားများ အချင်းချင်း ကူးစက်ခြင်းကို သိသိသာသာလျော့နည်းစေနိုင်သည်။



## နီကပ်စွာ ထိတွေ့သူများအား (၁၄)ရက်ကြာ ရောဂါစောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်းကို အဘယ်ကြောင့် ဆောင်ရွက် သနည်း။

ပုံမှန်အားဖြင့် COVID-19 အဆုတ်ရောင်ရောဂါပိုးပေါက်ဖွားခြင်းသည် အချိန် (၁)ရက်မှ (၁၄)ရက်ကြာပြီး များသောအားဖြင့် (၃)ရက်မှ (၇)ရက်ဖြစ်သည်။ (၁၄)ရက်ကျော်ပြီးနောက် ရောဂါလက္ခဏာ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း မရှိမှသာ ရောဂါကူးစက်ခံရခြင်းမရှိကြောင်း အတည်ပြုနိုင်သည်။

တင်းကျပ်သော ရောဂါစောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်းသည် အများပြည်သူများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်း လုံခြုံရေးအတွက် တာဝန်ခံသောဆောင်ရွက်ချက်ဖြစ်ပြီး နိုင်ငံတကာအသိုင်းအဝိုင်း၏ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းလည်းဖြစ်သည်။



## ဆေးရုံကို သွားသင့်သည်ဟု မည်ကဲ့သို့ ဆုံးဖြတ်ရမည်နည်း။

အကယ်၍ ဖျားခြင်း (ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် ၃၇.၃ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်နှင့် အထက်)၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ ချောင်း ခြောက်ဆိုးခြင်း စသည့်ရောဂါလက္ခဏာသည် ကူးစက်ခံရသည်ကို အတည်မပြုနိုင်သေးပါ။ သို့ရာတွင် အဆိုပါရောဂါလက္ခဏာနှင့်အတူ အောက်တွင် ဖော်ပြမည့် မည်သည့်အကြောင်းနှင့်ဖြစ်စေကို ကံညီလျှင် သတ်မှတ်ထားသောဆေးရုံသို့ မဖြစ်မနေသွားရောက်စစ်ဆေးမှု ခံယူရမည်ဖြစ်ပါသည်။

(က) ရောဂါလက္ခဏာဖြစ်ပွားမှုမတိုင်မီ (၁၄)ရက်အတွင်း COVID-19 ဖြစ်ပွားရာဒေသသို့ ခရီးသွားသို့မဟုတ် နေထိုင်မှု ရာဇဝင်ရှိခြင်း။

(ခ) ရောဂါလက္ခဏာဖြစ်ပွားမှုမတိုင်မီ (၁၄)ရက်အတွင်း COVID-19 အတည်ပြုသူ (Nucleic acid ဓာတ်ခွဲ စစ်ဆေးခြင်းသည် Positive ဖြစ်သည့်ဝေဒနာရှင်) နှင့် ထိတွေ့ခဲ့ခြင်း။



(ဂ) ရောဂါလက္ခဏာဖြစ်ပွားမှုမတိုင်မီ (၁၄)ရက်အတွင်း COVID-19 အတည်ပြုသူရှိသောဒေသမှ လူများနှင့် ထိတွေ့ဆက်သွယ်ခဲ့ခြင်း။

(ဃ) အစုလိုက်အပြုံလိုက်ရောဂါကူးစက်ခြင်း (၁၄ ရက်အတွင်း မိသားစု၊ ရုံးခန်း၊ ကျောင်းသင်တန်းစသည့် နေရာတွင် ဖျားခြင်း၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာ ဖြစ်ပေါ်သည့် ဝေဒနာရှင် (၂)ဦးနှင့် အထက်ရှိခြင်း)။



**၇ မိမိကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် မိသားစုဝင် တစ်စုံတစ်ဦးက COVID-19 ကူးစက်ခံရသည်ဟု သံသယဖြစ်လျှင် မည်ကဲ့သို့ဆောင်ရွက်ရမည်နည်း။**

အကယ်၍ မိမိကိုယ်တိုင်သို့မဟုတ်မိသားစုဝင် တစ်စုံတစ်ဦးက COVID-19 ကို ကူးစက်ခံရသည်ဟု သံသယဖြစ်လျှင် သင့်တော်သည့်အကွာအဝေးတွင် နေထိုင်ရန် မိသားစုထံ ချက်ချင်းအသိပေးအကြောင်းကြား ရမည်။ ထို့နောက် နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ကာ သတ်မှတ်ထားသည့်နီးကပ်ရာဆေးရုံသို့ သွားရောက်ပြီး ဆရာဝန်နှင့်ပြသရမည်။

အပြင်ထွက်ခြင်း၊ စုဝေးခြင်းနှင့် ခရီးထွက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ ထို့ပြင် အိမ်၌ နေထိုင်ရာမှာ လည်း နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ထားရန် လိုအပ်ပြီး လေထွက်ကောင်းရန်နှင့် ပိုးသတ်ခြင်းကို ဂရုစိုက်ရမည်။ မိသားစုဝင်အချင်းချင်း (၁)မီတာအထက် အကွာအဝေးမှ နေထိုင်ဆက်ဆံရပါမည်။

**၈ ဆေးရုံသို့ ဆရာဝန်သွားပြစဉ် မည်သည်တို့ကို ဂရုပြုသင့်သနည်း။**

နီးစပ်ရာဆေးရုံသို့ ဆရာဝန်သွားပြရာတွင် မိမိ၏ ရောဂါလက္ခဏာများနှင့် ယခုရက်ပိုင်းအတွင်း ခရီးသွားရာဇဝင်၊ အထူးသဖြင့် COVID-19 အတည်ပြုဝေဒနာရှင်ရှိရာဒေသသို့ ခရီးထွက်ခြင်းသို့မဟုတ် နေထိုင်ခြင်းရာဇဝင်၊ COVID-19 ကူးစက်ခံရသူနှင့်ထိတွေ့ခြင်း၊ တိရစ္ဆာန်များနှင့် ထိတွေ့ခြင်းစသည်တို့အား ဆရာဝန်အား အသေးစိတ်သေသေချာချာပြောပြရပါမည်။ မြေအောက်ရထား၊ ဘတ်စ်ကားစသည့် အများပြည်သူသုံး ဖော်တော်ယာဉ်များစီးခြင်းကို တတ်နိုင်သလောက် ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်။ ထို့ပြင် လူများစုဝေးရာနေရာ သွားခြင်းကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ အထူးသတိပေးလိုသည်မှာ မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများကို ကာကွယ်ရန် အပြင်ထွက်လျှင် တစ်ခါသုံးဆေးရုံသုံးနှာခေါင်းစည်းကို လုံခြုံစွာ တပ်ဆင်ထားရန် လိုအပ်သည်။



## COVID-19 အဆုတ်ရောင်ရောဂါ ကုသပျောက်ကင်းနိုင်ပါသလား။

COVID-19 အဆုတ်ရောင်ရောဂါကို ကုသပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။ သို့သော်လည်း လက်ရှိတွင် COVID-19 အတွက် တိကျသည့် ဆေးဝါးမတွေ့သေးသောကြောင့် ကူးစက်ခံသူများကို ရောဂါလက္ခဏာ အလိုက် ဆေးကုသပေးပြီး ( ဥပမာ - အအေးမိဖျားနာလျှင် ကိုယ်ပူကျစေရန် ဆေးကုသပေးခြင်း၊ ချောင်းဆိုးလျှင် ချောင်းဆိုးပျောက်အောင် ဆေးကုပေးခြင်း၊) ထောက်ပံ့ဆေးကုသနည်း (ဥပမာ - အာဟာရအားဖြည့်ပေးခြင်း၊ ကိုယ်ခံစွမ်းအားတိုးတက်စေခြင်း) တို့ကို အဓိကထားဆောင်ရွက်ပေးနေသည်။ ဆရာဝန်များသည် အစွမ်း ထက်ထိရောက်သည့်ဆေးဝါးကို ကြိုးပမ်းရှာဖွေနေပြီး နောက်တစ်ဖက်တွင်မူ ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆဲလ်ဖြင့် ဝိုင်းရပ်ရောဂါပိုးကို ပပျောက်သွားစေရန် ဆောင်ရွက်နေသည်။

COVID-19 အဆုတ်ရောင်ရောဂါသည် ပြင်းထန်စွာ ဆိုးရွားသောကြောင့် မိမိကိုယ်တိုင်သည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) ကူးစက်ခံလျှင် ဆေးရုံကို အချိန်မီသွားကာ ဆရာဝန်၏ ညွှန်ကြားချက်နှင့်အညီ ဆေးကုသခြင်းကို လက်ခံရမည်။



## ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) ကာကွယ်ဆေးရှိသလား။

လက်ရှိအချိန်ထိ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) အတွက် ကာကွယ်ဆေးမရှိသေးပါ။ ရောဂါသစ် အတွက် ကာကွယ်ဆေးကို အချိန်ယူကာ သုတေသနပြုရသည်။ ယခုအချိန်တွင် တရုတ်နှင့် အခြားနိုင်ငံများ၏ ဆေးပညာကျွမ်းကျင်သူများသည် စက္ကန့်တိုင်းမိနစ်တိုင်းတွင် ကာကွယ်ဆေးနှင့် ထိရောက်စွာ ရောဂါကုသ နိုင်ဆေးကို စနစ်တကျ သုတေသနပြု ဆောင်ရွက်နေသည်။





## နာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ခြင်းနှင့် လက်ဆေးခြင်းဖြင့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) ကို ကြိုတင် ကာကွယ်နိုင်ပါသလား။

နာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ခြင်းနှင့် မကြာခဏလက်ဆေးခြင်းသည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) ကိုယ်ခန္ဓာ အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ရန် ထိရောက်စွာ ကာကွယ်နိုင်သော်လည်း မှန်ကန်သည့်နည်းလမ်းဖြင့် နာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်ပြီး စနစ်တကျ လက်ဆေးရန် လိုအပ်သည်။ သို့မဟုတ်ပါက ထိရောက်စွာ ကာကွယ်ခြင်းမပြုနိုင်ပါ။

# ၂။ ရောဂါလက္ခဏာများ



### ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) ကူးစက်ခံရလျှင် မည်ကဲ့သို့သောရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ် မည်နည်း။

ကျွန်တော်တို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာသည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) ကူးစက်ခြင်းကို ခုခံရန် ခက်ခဲသည်။ အတည်ပြုဝေဒနာရှင်များနှင့် နီးကပ်စွာ ထိတွေ့ခြင်း၊ လက်မဆေးလိုခြင်းသို့မဟုတ် ကိုယ်ခံစွမ်းအားကျဆင်းခြင်း ကဲ့သို့သော အခြေအနေနှင့်ကြုံတွေ့လျှင် ကျွန်တော်တို့သည် ရောဂါကူးစက်ခံရနိုင်သည်။ ရောဂါကူးစက်ခံရလျှင် ကျွန်တော်တို့သည် ကိုယ်အပူချိန် မြင့်ကာ ဖျားနာခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် အသက်ရှူမဝခြင်း စသည့်ရောဂါ လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။ ထို့ပြင် အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်းကိုလည်း တွေ့ရှိနိုင်သည်။ ထိုထက်မက ဆိုးဝါးပြင်းထန်ဝေဒနာရှင်များသည် ခုတင်ပေါ်တွင် အချိန်ကြာရှည်စွာ နေရတတ်သည်။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus)ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ရောဂါလက္ခဏာထိခိုက်မှုကို မတူကွဲပြားအမျိုးမျိုးရှိပြီး ခုခံအား နည်းသူများသည် သေဆုံးသည့်အခြေအနေအထိ ဖြစ်နိုင်သည်။

J

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus)သည် ကိုယ်ခန္ဓာ အတွင်းတွင် မည်ကဲ့သို့ပြောင်းလဲနိုင်သနည်း။

COVID-19 အဆုတ်ရောင်ရောဂါဝေဒနာရှင်အသီးသီးသည် ရောဂါ လက္ခဏာဖြစ်ပေါ်သည့် အဆင့်မှာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးမတူကွဲပြားခြားနားကြ သည်။ ပထမအစဉ်တွင် ဖျားနာခြင်း၊ ရောင်ဆိုးခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် အားအင် ကုန်ခမ်းခြင်းစသည့်လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပြီး တဖြည်းဖြည်းချင်း အသက်ရှူ လမ်းကြောင်း ဆိုင်ရာရုံးနိမ့်မှု ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုး သည် ခန္ဓာကိုယ်တွင် (၇)ရက်ကြာ နေပြီးနောက် ရောဂါလက္ခဏာဖြစ်ပေါ်တတ် ပြီး အချို့သည်လည်း ရောဂါလက္ခဏာဖြစ်ပေါ်ရန် (၁၄)ရက်ထိ ကြာတတ်သည်။ ရောဂါလက္ခဏာမဖြစ်ပေါ်ခင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus)က မည်သို့အလုပ်လုပ်နေသည်ကို အဆွေတို့ သိပါသလား။ ၎င်းတို့သည် ကိုယ်ခန္ဓာ တွင် အရှိန်အဟုန်ဖြင့် မျိုးပွားယူလေ့ရှိကာ အလွန်မြန်ဆန် သောကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို ကာကွယ်သောခုခံစွမ်းအားများသည် ၎င်းတို့ကို တိုက်ဖျက်ရန် ခက်ခဲသည်။ ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးများသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်သည် နှင့် မိတ္တူကူးစက်ကဲ့သို့ အခြားကျန်းမာသူကို ကူးစက်နိုင်သည်။



၃

ဆေးရုံ၌ ဆေးကုသမှုခံယူနေချိန်တွင် မိမိကိုယ်ကို မည်ကဲ့သို့ ကောင်းမွန်အောင် ကာကွယ်ရမည်နည်း။

အကယ်၍ သင်သည် မကျန်းမာလျှင် ဆေးရုံသို့ အချိန်မီ သွားသင့်သည်။ ဆေးကုသမှုခံယူချိန် တွင် ဆေးရုံရှိ မည်သည့်ပစ္စည်းကိုမျှ မိမိသဘောဖြင့် ထိတွေ့ခြင်းမပြုရပါ။ လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုလုံးတွင် နှာခေါင်းစည်းကို လုံအောင် ဖုံးထားပြီး ဆရာဝန်၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ရပါမည်။ မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများကို ကာကွယ်ရန် ဓာတ်လှေကားစီးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။ ဆေးကုသ မှုခံယူပြီးနောက် အိမ်ကို ပြန်ရောက်လျှင် ဆင်ပြာနှင့်ရေသန့်ဖြင့် စနစ်တကျ လက်ဆေးရပါမည်။

COVID-19 အဆုတ်ရောင်ရောဂါ၊  
အအေးမိဖျားနာခြင်းနှင့် တုတ်ကွေး  
ရောဂါတို့အကြား ခြားနားချက်က  
အဘယ်နည်း။



ပုံမှန်အအေးမိဖျားနာခြင်းသည် ကျွန်တော်တို့ အအေးမိခြင်း၊ ပင်ပန်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်ပြီး ကြုံတွေ့ ရသော ရောဂါလက္ခဏာများမှာ နှာစေးခြင်း၊ နှာရည်ထွက်ခြင်း၊ နှာချေခြင်းဖြစ်ကာ ဖျားခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အဆစ်နာခြင်းသို့မဟုတ် တစ်ကိုယ်လုံးကိုယ်လက်မအီအသာဖြစ်ခြင်းစသည့် သိပ်မထင်ရှားလှသော လက္ခဏာ များသာဖြစ်ပေါ်သည်။ ရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာခွန်အားနှင့် အစာစားချင်စိတ် ခံတွင်းအတွက်လည်း ထိခိုက်မှုမရှိပါ။ အအေးမိဝေဒနာရှင်များသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း၏ အထက်ပိုင်းတွင် ရောဂါလက္ခဏာထင်ရှားစွာ ဖြစ်ပေါ် သော်လည်း တစ်ကိုယ်လုံးရောဂါလက္ခဏာကမူ သိပ်မထင်ရှားပါ။ အသက်အန္တရာယ်လည်းမရှိပါ။

တုတ်ကွေးရောဂါသည် တုတ်ကွေးဗိုင်းရပ်ရောဂါပိုးကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါဖြစ်ပြီး အသက်ရှူလမ်းကြောင်း၏အထက်ပိုင်းတွင် ရောဂါဖြစ်နေရုံမကဘဲ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း၏ အောက်ပိုင်းတွင်လည်း ရောဂါကူးစက်နိုင်သည် ဖြစ်ရာ တစ်နည်းဆိုရလျှင် အဆုတ်ရောဂါပင် ဖြစ်သည်။ တုတ်ကွေးရောဂါသည် ဆောင်းနှင့် နွေဦးရာသီတွင် ပျံ့နှံ့ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိပြီး ဝေဒနာရှင်များသည် ပြင်းထန် သောရောဂါလက္ခဏာများ လျင်မြန်စွာ တွေ့ရှိနိုင်ကာ ဖျားနာခြင်းဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ တစ်ရက်နှစ်ရက်အတွင်းတွင် ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်သည် (၃၉ °C) နှင့်အထက်သို့ ရောက်ရှိနိုင်သည်။ ထို့ပြင် ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ကြွက်သား အားနည်းခြင်း၊ ခံတွင်းမတွေ့ခြင်းစသည့်လက္ခဏာများထင်ရှားလာပါသည်။ တုတ်ကွေးသည် ခုခံအား နည်းသူများအတွက် ထိခိုက်မှုများစွာ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ကာ သေဆုံးသည်အထိ အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည်။

COVID-19 အဆုတ်ရောင်ရောဂါကူးစက်ခံရသူများတွင် ပထမအစဦးတွင် ရောဂါလက္ခဏာများ မပြပဲ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းအတွင်းတွင်သာ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးကို စစ်ကြည့်နိုင်သည်။ ရောဂါလက္ခဏာ ထင်ရှားသည့်အခြေအနေမရောက်ခင် ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အအေးကိုကြောက်ခြင်းနှင့် ကိုယ်လက်မအီ မသာဖြစ်ခြင်း စသည့်လက္ခဏာများကို အနည်းငယ်သာ ခံစားရသည်။ ရောဂါလက္ခဏာ ပြင်းထန်သူများသည် ပထမ (၃)ရက်မှ (၅)ရက်အချိန်အတွင်း ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ် အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်း စသည့် လက္ခဏာများသည် တဖြည်းဖြည်းပြင်းထန်လာနိုင်သည်။ အချိန်တစ်ပတ်ကြာပြီးနောက် ရောဂါ လက္ခဏာများသည် ပိုမိုပြင်းထန်သည့်အခြေအနေကို ရောက်ရှိလာပြီး ဝေဒနာရှင်များ၏ အဆုတ်ကို ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်က ကျူးကျော်သိမ်းပိုက်ခံလိုက်ရကာ အဆုတ်ရောင်ရောဂါဖြစ်သွားစေနိုင်သည်။ အလွန် ဆိုးဝါးသည့်အခြေအနေသည် ပြင်းထန်သောအဆုတ်ရောင်ရောဂါ ဖြစ်လာသည်။



မိမိကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်များတွင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) ကူးစက်ခံရလျှင် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်နည်း။

မိမိကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်များတွင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်(the COVID-19 Virus)ကို ကူးစက် ခံရသည်ဟု သံသယဖြစ်လျှင် ဆေးရုံသုံးနှာခေါင်းစည်းကို တပ်ဆင်ပြီး အနီးဝန်းကျင်ရှိသတ်မှတ်ထား သည့်ဆေးရုံ၏ ဖျားနာကုဆေးခန်းသို့ သွားရောက်ကာ ဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်သင့်သည်။ ဆရာဝန်နှင့် ပြုချိန်တွင် ဘယ်နေရာ သွားခဲ့သည်၊ ဘယ်သူနဲ့ထိတွေ့ခဲ့သည် စသည်တို့ကို ဆရာဝန်ထံ တက်ကြွစွာ ပြောပြရမည် ဖြစ်သည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် မိမိ၏ တစ်ကိုယ်ရည်ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ကာ မကြာ ခဏလက်ဆေးပြီး လေဝင် လေထွက်ကောင်းစေရန် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ပြတင်းပေါက်ဖွင့်ထားရမည်။

သင့်မိတ်ဆွေသည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) ကူးစက်ခံရသည်ဟု သံသယဖြစ် လျှင် ဆေးရုံသုံး နှာခေါင်းစည်းကို လုံအောင် ဖုံးထားသင့်ပြီး နီးကပ်စွာထိတွေ့ခြင်းကို ရှောင်ရှားနိုင်ရန် မိတ်ဆွေနှင့် သင့်တော် သည့်အကွာအဝေးကို ထိန်းသိမ်းရပါမည်။ ဆွေမျိုးသို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းများတွင် COVID-19 အဆုတ်ရောင် ရောဂါကို အတည်ပြုကြောင်းတွေ့ရှိလျှင် ၎င်းတို့ကို သီးခြားခွဲထားပြီး ဆေး ကုသပေးရန်အတွက် သတ်မှတ် ထားသည့်ဆေးရုံသို့ ပို့ဆောင်သင့်သည်။ ထို့ပြင် ၎င်းတို့ မကြာခဏ ထိတွေ့သည့် ပစ္စည်းနှင့် နေရာများကိုလည်း ထိရောက်စွာ သေသေချာချာပိုးသတ်ရပါမည်။



မည်သူသည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) ကူးစက်ရန် ပိုလွယ်ကူသည်နည်း။



မည်သူ့ကိုမဆို ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) ကူးစက်ခံရနိုင်သည်။ သို့ရာတွင် ကျန်းမာရေးကောင်း သူနှင့် ကိုယ်ခံအားကောင်းသောသူများသည် အမြဲတမ်း ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ပြီး စိတ်ပျော်ရွှင်သောကြောင့် ကူးစက်ခံရခြေ နည်းပါးသည်။ ကိုယ်ခံအားနည်းသည့်လူများ၊ ဥပမာသက်ကြီးရွယ်အို၊ ကလေးများနှင့် မကြာခဏ ရောဂါဖြစ်တတ်သူများအတွက်မှာမူ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) ကူးစက်ခံရမှုနှုန်းများပါသည်။ အကယ်၍ ကူးစက်ခံရလျှင် ရောဂါအခြေအနေလည်း ပိုမိုပြင်းထန်ဆိုးရွားနိုင်သည်။ ထို့ပြင် COVID-19 ကို ဆေးကုသပေးရန် ရှေ့တန်းနေရာတွင် အလုပ်လုပ်ကြံနေသည့် ဆရာဝန်များ၊ သူနာပြုများနှင့် အခြားဆေးဘက်ဆိုင်ရာပညာရှင်များသည်လည်း ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) ကူးစက်ခံရနိုင်သူများဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် နှာခေါင်းစည်းကို လုံအောင် ဖုံးသင့်ပြီး မကြာခဏလက်ဆေးရမည်ဖြစ်သည်။ လူအများ စုဝေးရာနေရာသွားခြင်း ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်။ ယခုကဲ့သို့လုပ်လျှင် ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးက ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းသို့ ကျူးကျော်ဝင်ရောက်ရန် ခက်ခဲမည်။

# ၃။ ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းများ



အိမ်၌ နေထိုင်ချိန်တွင် မည်ကဲ့သို့ ကာကွယ်ရမည်နည်း။

## က။ မကြာခဏလက်ဆေးပါ

အပြင်မှ အိမ်သို့ပြန်လာသည့်အချိန်တွင်လည်းကောင်း၊ ထမင်းမစားခင် သို့မဟုတ် စားပြီးချိန်တွင် လည်းကောင်း၊ ချောင်းဆိုးနှင့် နှာချေပြီးချိန်တွင်လည်းကောင်း၊ သန့်စင်ခန်းသုံး ပြီးချိန်တွင်လည်းကောင်း၊ တိရစ္ဆာန်နှင့် ထိတွေ့ပြီး ချိန်တွင်လည်းကောင်း အချိန်မီ လက်ဆေးပိုး သတ်ရပါမည်။



①

(က) ဖဝါး၊ လက်ချောင်းများစုပြီး လက်ဖဝါးနှင့် ဖက် အပြန်အလှန်ပွတ်တိုက်ဆေးပါ။



②

(ခ) ဖဝါး၊ လက်ဖဝါးပူးကပ်ကာ လက်ဖဝါးများ အပြန်အလှန်ပွတ်တိုက် ဆေးပါ။



③

(ဂ) လက်ကြား၊ လက်ချောင်းများ ကြက်ခြေခတ်ပြီး အပြန်အလှန်ပွတ်တိုက် ဆေးပါ။



④

(ဃ) လက်ခေါက်ချိုးပြီးအပြန်အလှန် ပွတ်တိုက်ဆေးပါ။



⑥

(စ) လက်ဖဝါး နှစ်ဖက်ကို သေချာစွာကုတ်ခြစ်ပါ။



⑦

(ဆ) လက်ကောက်ဝတ်၊ ဝက် အူရစ်ပုံဖြင့် လက်ကောက်ဝတ်ကို ပွတ်တိုက်ဆေးပါ။







ခ။ လေဝင်လေထွက် အဆင်ပြေအောင် မကြာခဏ ဆောင်ရွက်ပါ။

လေဝင်လေထွက် အဆင်ပြေစေရန် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ပြတင်းပေါက် ဖွင့်ထားပါ။

ဂ။ ပိုးသတ်ဆေးဖြန်းခြင်းကို မကြာခဏဆောင်ရွက်ပါ။

စားပွဲနှင့်ထိုင်ခုံများစသည့် အိမ်သုံးပစ္စည်းများကို နေ့စဉ်နေ့တိုင်းသန့်ရှင်းပြီး သတ်မှတ်ထားသည့်အချိန်အလိုက် ပိုးသတ်ဆေးဖြန်းပါ။

အိမ်တွင် ဧည့်သည်ရှိလျှင် အိမ်ရှိပစ္စည်းများကို ပိုးသတ်ဆေးဖြန်းပါ။

င။ ယဉ်ကျေးသော နှာချေခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းဆိုင်ရာအပြုအမူများကို လိုက်နာခြင်း။

နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည့်အခါ ရောဂါပိုးကို မပန်းထွက်စေရန် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို တံတောင်၊ တစ်ရှူးသို့မဟုတ် နှာခေါင်းစည်းဖြင့် ဖုံးအုပ်ပါ။ မိမိကိုယ်ကို ရောဂါရှိမရှိဆိုသော် နှာချေသည့်အခါ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို လုံခြုံစွာ ဖုံးအုပ်သည်ဟု သတိပြုသင့်သည်။





နာချေချောင်းဆိုးရင် သူတစ်ပါးကို တိုက်ရိုက်မျက်နှာမပြုပါနဲ့။

နာချေချောင်းဆိုးရင် ပါးစပ်နဲ့နှာခေါင်းကို လက်နဲ့ တိုက်ရိုက်မဖုံးပါနဲ့။



နာချေချောင်းဆိုးရင် တစ်ရှူးနဲ့ ပါးစပ်နဲ့နှာခေါင်းကို ဖုံးအုပ်ပါ။ တစ်ရှူးတွေကို အသုံးပြုပြီးရင် သုံးပြီးသားအမှိုက် များကိုအမှိုက်ပုံးထဲ ဖွန့်ပစ်ပါ။

တစ်ရှူးမရှိရင် တံတောင်အတွင်းဘက်၊အင်္ကျီလက်နဲ့ ပါးစပ်နဲ့နှာခေါင်းကို ဖုံးအုပ်ပါ။



လက်နဲ့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှ ထွက်ရည်ကို ထိတွေ့ရင် လက်ကို ချက်ချင်းဆေးကြောပါ။

မိမိမှာ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကူးစက်ရောဂါ ကို ခံစားတွေ့ရှိရင် အိမ်ထဲမှာ သီးသန့်နေပါ။ ရောဂါရဲ့ အခြေအနေအရ အချိန်မီမေးမြန်းစစ်ဆေးပြီး ဆရာဝန် နဲ့ တွေ့ဆုံပါ။ အပြင်ထွက်ရင် နှာခေါင်းစည်းကို တပ်ဆင် ပါ။



၅။ အနားယူချိန် ပုံမှန်ဖြစ်စေသင့်သည်။ အိမ်နီးချင်းများကို ထိခိုက်စရာ မရှိခြင်းဆိုပါက အိမ်၌ အားကစားလေ့ကျင့်ရေးကိုအတန်အသင့် လုပ်သင့်သည်။

၆။ မိမိနှင့် မိသားစုတို့၏ နေ့စဉ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို စစ်ဆေးရသည်။

မိမိကိုယ်ကို သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်များသည် အောက်ပါသံသယရှိရောဂါလက္ခဏာများ ပေါ်ထွက်လာလျှင် သေချာစွာ သီးသန့်နေထိုင်ရမည်။ ရောဂါအခြေအနေအရ ဆေးရုံသို့ အချိန်မီ သွား၍ ဆရာဝန်ထံသို့ အကူအညီတောင်းဆိုသင့်သည်။  
သံသယရှိရောဂါလက္ခဏာများ အောက်ပါအတိုင်း ရှိကြပါသည်။  
အပူတက်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ ရင်ကျပ်ခြင်း၊ အသက်ရှူကျပ်ခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်း၊ အားပျော့ခြင်း၊ စိတ်လက်မကြည်လင်ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ ဝမ်းလျော့ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ရင်တုန်ခြင်း၊ မျက်ဆက်မြှေးရောင်နာခြင်း၊ လေးဖက်နာ(သို့)ခါးနှင့်နှောက်ကျောကြွက်သားကိုက်ခဲခြင်းစသည်တို့ ဖြစ်သည်။

၇။ မိသားစုကာကွယ်ရေးကို သေချာစွာ ပြုလုပ်ရမည်။

- က။ မိမိ(သို့)မိသားစုဝင်များသည် အပြင်ထွက်လျှင် နှာခေါင်းစည်းကိုမှန်ကန်စွာ တပ်ဆင်ရမည်။ နှာခေါင်းစည်းကို သေချာစွာ တပ်ဆင်ပြီးမှ Virus ကို ပါသော တံထွေးမှုန်ကို တားဆီးနိုင်ပြီး လူတို့၏ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းသို့ မဝင်နိုင်ချေ။
- ခ။ မိသားစုဝင်များသည် တံထွေးရှောက်ထွေးခြင်းစသည့် မသန့်ရှင်းသောအမူအရာပြုလုပ်လျှင် မြန်မြန် တားဆီးပေးပါ။
- ဂ။ မိမိ၏မိသားစုဝင်များထဲတွင် ဆရာဝန်နှင့်သူ့နာပြုရှိလျှင် သူတို့၏လုံခြုံရေးနှင့် ကာကွယ်ရေးများကို သေချာသွားမှားကြားပေးသင့်ပါသည်။





### သတိပြုချက်များ

နှာခေါင်းစည်းကို မည်သို့ ရွေးချယ်သနည်း။  
ထိရောက်စွာ ကာကွယ်ပေးနိုင်သည့် နှာခေါင်းစည်းများ။



ဆေးရုံတစ်ခါသုံးနှာခေါင်းစည်း



N95 နှာခေါင်းစည်း



ဝါဂွမ်းချည်နှာခေါင်းစည်း

နှာခေါင်းစည်းကို မှန်ကန်စွာ တပ်ဆင်ပြီးမှ မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။

### နံပါတ်(၁)



နှာခေါင်းစည်း မတပ်ဆင်မီ Virus ၊  
ရောဂါပိုးမွှားများကို ဖျောက်အောင် လက်  
ဆေးပါ။

### နံပါတ်(၂)

နှာတံချပ်ကို ထိန်းညှိပြီး နှာ  
ခေါင်း၊ အောက်ပိုင်းအာခေါင်းနှင့်နှာ  
ခေါင်းစည်း လုံခြုံအောင် ကပ်ရန်  
စစ်ဆေးသင့်ပါသည်။ လေယိုပါက  
Virus က ပါစပ်နှင့်နှာခေါင်းထဲသို့  
ဝင်နိုင်သည်။



## နံပါတ်(၃)



နာခေါင်းစည်းကို တပ်ဆင်ပြီး နာခေါင်းစည်းအပြင်ဘက်မှ စစ်ချိရသော ပစ္စည်းများကို စုပ်ကပ်သောကြောင့် လက်ဖြင့် လုံးဝမထိတွေ့ပါနှင့်။

## နံပါတ်(၄)

နာခေါင်းစည်းကို ဖြုတ်သည့်အခါ နာခေါင်းစည်းအပြင်ဘက်ကို လက်ဖြင့်မထိပါနှင့်။ နာခေါင်းစည်း ဖြုတ်ပြီးလျှင် လက်ကိုလည်း သေချာစွာ ဆေးကြောသင့်သည်။



မှန်ကန်သော နာခေါင်းစည်းဖြုတ်နည်းလမ်း

က။ တစ်ဘက်နားရွက်ကို ဆွဲထားသောကြိုး(သို့) ပလတ်စတစ်ကွင်းတို့ကို အရင်ဖြုတ်ရမည်။ (ညာဘက်ကြိုးလည်းကောင်း၊ ဘယ်ဘက်ကြိုးလည်းကောင်း အဆင်ပြေသကဲ့သို့လုပ်ပါ။)

ခ။ မျက်မှန်ပါလျှင် မျက်မှန်ကို မကျစေရန် လက်တစ်ဘက်ဖြင့် ထောက်ထားရမည်။

ဂ။ ပြီးတော့ နောက်တစ်ဘက်ဆွဲကြိုးကို ကိုင်ပြီးအမှိုက်ပုံးသို့စွန့်ပစ်လိုက်သင့်ပါသည်။ နာခေါင်းစည်း ကိုဖြုတ်ရာတွင် နာခေါင်းစည်းအပြင်ဘက်ကို လုံးဝမထိပါနှင့်။

အပူတက်ခြင်းနှင့် ချောင်းဆိုးခြင်းစသည့် ရောဂါလက္ခဏာများ မရှိသော ပုံမှန်ပြည်သူများအတွက် အသုံးပြုပြီးသော နာခေါင်းစည်းကို ဖျက်လိုက်ပြီး အန္တရာယ်ရှိအမှိုက်များအမှိုက်ပုံးထဲသို့ စွန့်ပစ်ရသည်။  
အပူတက်ခြင်းနှင့်ချောင်းဆိုးခြင်းစသည့် ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိသော ပြည်သူများအတွက် အသုံးပြုပြီးသော နာခေါင်းစည်းကို အနည်းဆုံး ရေဖျန်း ၅၆ ထက် ပိုပူသော ရေနွေးထဲသို့ မိနစ် ၃၀ ကြာ အောင် စိမ့်ရမည်။ (သို့)အရက်ပုံဖျန်းဖြင့် ပိုးသတ်ပြီး ပလတ်စတစ်အိတ်ထဲ ထည့်၍ အန္တရာယ်ရှိ အမှိုက်များအမှိုက်ပုံးထဲသို့ စွန့်ပစ်ရမည်။



အများပြည်သူဆိုင်ရာ နေရာများ၌ မည်သို့ကာကွယ်သနည်း။

အပြင်ထွက်လျှင် Virus အမြစ်များ၏ထိတွေ့ခြင်းကို လျော့ကျစေရန် နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင် ရမည်။အိမ်ပြန်ပြီး အချိန်မီ လက်ဆေးရမည်။အပူတက်ခြင်း သို့မဟုတ် အခြားအသက်ရှူရောဂါလက္ခဏာ များကို ပေါ်ထွက်လာလျှင် အထူးသဖြင့် အပူတက်ခြင်းကြာရှည်စွာ မပျောက်လျှင်အချိန်မီ ဆေးရုံသို့ သွား၍ ဆရာဝန်ကို ပြသင့်ပါသည်။

လူစုလူဝေးနေရာများ(စုပါမတ်ကတ်၊ ဈေးဆိုင်၊ ကစားကွင်း၊ အင်တာနက်ဆိုင်၊ ဝိမ်းဆိုင်၊ စားသောက် ဆိုင်သို့သွားရန် ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ လူသွားလူလာများနေရာသို့ မသွားပါနှင့်။

တံထွေးရှောက်မထွေးပါနှင့် နှာရည်နှင့်တံထွေးများကို တစ်ရှူးစက္ကူဖြင့် ဖုံးပြီး အဖုံးပါသော အမှိုက်ပုံးထဲ သို့ စွန့်ပစ်ရမည်။ မိမိသည် ချောင်းဆိုး သို့မဟုတ် နှာချေလျှင် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို တစ်ရှူးဖြင့် လုံခြုံ အောင်ဖုံးအုပ်ရမည်။ Virus ကူးစက်မှု တားဆီးစေရန် အသုံးပြုပြီးသောတစ်ရှူးများကို အန္တရာယ်ရှိအမှိုက် များအမှိုက်ပုံးထဲသို့ ချက်ချင်းစွန့်ပစ်သင့်သည်။ချောင်းဆိုး သို့မဟုတ် နှာချေပြီး လက်ဆေးရမည်။ မျက်စိနှာခေါင်း နှင့် ပါးစပ်တို့ကို လက်နှင့်မထိတွေ့ပါနှင့်။

အချိန်မီပိုးသတ်ခြင်း အများပြည်သူဆိုင်ရာ နေရာများ၌ အများပြည်သူဆိုင်ရာ ပစ္စည်းများ (စာအုပ်၊ ထိုင်ခုံ၊စားပွဲစသည့် ပစ္စည်းများ)ကို ထိလိုက်ပြီး လက်ကို အချိန်မီ ဆေးကြောသင့်သည်။ သို့မဟုတ် အရက်ပျံပါသောပိုးသတ်ရန်သုံးပစ္စည်းများဖြင့် လက်ကို သန့်ရှင်းအောင် သုတ်သင့်ပါသည်။

အများပြည်သူဆိုင်ရာ နေရာများ၌ စကားပြောလျှင် သူတစ်ပါးနှင့် ဝ မီတာ(လက်ကို ဆန့်အောင်) အဝေးနေသင့်ပါသည်။

အပြင်၌ ထမင်းစားရန် ရှောင်ကြဉ်ရမည်။



## အပြင်ထွက်သည့်အခါ ကားကိုစီးလျှင် မည်သို့ ကာကွယ်သနည်း။

### ဘတ်စ်ကား စီးရန် သတိပြုချက်များ

က။ ဘတ်စ်ကားကို စီးလျှင် နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်ရမည်။ တစ်ခါသုံးနှာခေါင်းစည်းကို အတတ်နိုင်ဆုံး အသုံးပြုပါ။

ခ။ ချောင်းဆိုး(သို့)နှာချေလျှင် လူအသိုက်အဝန်းကို ရှောင်ကြဉ်ဖြစ်ရုံသာမက ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို တံတောင်ဆစ်အတွင်းဘက်(သို့)တစ်ရှူးဖြင့် လုံခြုံအောင် ဖုံးအုပ်ပါ။

ဂ။ ဘတ်စ်ကားပေါ်တွင် အအေးမိခံစားသည့်လူကို ကြိုတွေ့လျှင် ထိတွေ့ရန် ရှောင်ကြဉ်ပါ။ လေဝင်လေထွက်ကောင်းရန် ပြတင်းပေါက်ကို ဖွင့်လိုက်သင့်သည်။

ဃ။ ကားဆင်းပြီးမှ လက်ကို ဆပ်ပြာ(သို့)လက်ဆေးဆပ်ပြာရည်ဖြင့် ချက်ချင်းဆေးပါ။ ဆေးရန် မလိုသော လက်ဆေးဆပ်ပြာရည်ဖြင့် လက်ကို ချက်ချင်းသုတ်ပါ။

### အိမ်ပိုင်ကားများကို စီးရန် သတိပြုချက်များ

က။ သာမန်အားဖြင့် အိမ်ပိုင်ကားကို ပိုးသတ်ရန် မလိုပါ။ လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင် အမြဲ သတိထားသင့်ပါသည်။

ခ။ ကားမောင်းဆရာသည် အများပြည်သူဆိုင်ရာ နေရာများမှ ပြန်လာလျှင် ပိုးသတ်ဆေးဖြင့် လက် ကို အရင်ပိုးသတ်ရမည်ဟု အကြံပေးသည်။ လိုအပ်လျှင် ကလိုရင်းပါသော ပိုးသတ်ဆေး(သို့) ၇၅ ရာခိုင်နှုန်း ရှိသော အရက်ပုံဖြင့် ကားအတွင်းရှိပစ္စည်းများ၏ အပေါ်ယံကို သုတ်ရမည်။

ဂ။ သံသယရှိရောဂါလက္ခဏာများ(အပူတက်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်းစသည်များ) ကို ရှိသော လူတို့နှင့် ကားအတူစီးလျှင် အတန်အသင့် ကွာဝေးသင့်သည်။ ကားအဲလ်ကွန်းကို မဖွင့်ပါနှင့်။ လေဝင်ရန် ပြတင်းပေါက်ဖွင့်ရမည်။ သံသယရှိရောဂါလက္ခဏာများရှိသည့်သူများ ကားဆင်းပြီးမှ လေဝင်လေထွက်စေရန် ပြတင်းပေါက်ဖွင့်ရမည်။ သူတို့ထိတွေ့ခဲ့သော ပစ္စည်းများ၏ အပေါ်ယံကို ပိုးသတ်ရမည်။ COVER-19 လူနာသည် မိမိကားကို စီးခဲ့လျှင် အချိန်မီ ပိုးသတ်ပြီး သက်ဆိုင်ရာဌာန စီမံခန့်ခွဲရန် အကြောင်းကြားပေးသင့်သည်။

## ၄။ သိပ္ပံနည်းလမ်းဖြင့် စားသောက်ပါ။



The COVID-19 Virus ကို ကင်းရှင်း သိပ္ပံနည်းလမ်းဖြင့် မည်သို့ စားသောက်သနည်း။

အစားအစာမျိုးစုံကို စားသင့်ကြောင်း၊ ကောက်ပဲသီးနှံမျိုးများကို အဓိကစားပါရန်လိုအပ်ခြင်း

ကောက်ပဲသီးနှံနှင့် ကန်စွန်းဥမျိုးအစားအစာ (ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပြောင်း၊ ဘတ်ဟွမ်ဂျုံ၊ ကန်စွန်းဥ၊ အာလူး စသည်တို့ ပါဝင်ပါသည်။)ကို နေ့တိုင်း ဂရမ် ၂၅၀-၄၀၀ စားသင့်ခြင်းကို အာမခံပေးသင့်သည်။

အားကစားကို အတန်အသင့် လုပ်ပါ။ ကိုယ်အလေးချိန်ကို စောင့်ထိန်းပါ။

အားကစားကို အတန်အသင့် လုပ်ပါ။ ကြာရှည်စွာ ထိုင်ရာမှထပြီး လမ်းကို တစ်နာရီတစ်ကြိမ်စီ လျှောက်ရမည်။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်နို့ထွက်ပစ္စည်းပဲများကို များစွာ စားရမည်။

လတ်ဆတ်သော အမျိုး ၅ မျိုးထက်မနည်းသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို( အလေးချိန် ဂရမ် ၅၀၀ ကျော်) စားရပါမည်။ ၎င်းတို့အနက် အရောင်ရင့်သောအသီးအရွက်များတစ်ဝက်ခန့်ပါဝင်ရမည်။ နို့များကို တစ်နေ့တစ်ထုပ်သောက်ပါ။ ပဲထွက်ပစ္စည်းများကိုလည်း များစွာစားရမည်။



ငါး၊ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်၊ ဥ၊ အဆီမပါသောအသားများကို အတန်အသင့် စားပါ။

ပရိုတင်ဓါတ်ပါသော အရည်အသွေးကောင်းမွန်သည့် အစားအစာမျိုး(အဆီမပါသောအသား၊ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်၊ ငါး၊ ပုစွန်၊ ဥစသည်များ)များကို နေ့တိုင်း ၈ရမ် ၁၅၀ မှ ၈ရမ် ၂၀၀ အထိ စားရသည်။ ကြက်ဥကို တစ်နေ့တစ်လုံးအာမခံ၍ စားရမည်။ အဆီ၊ မီးခိုးဖြင့်အရေခြောက်အောင်လုပ်ထားသော အစားအစာနှင့် ဆားသိပ်ထားသောအစားအစာမျိုးကို စားရန် လျော့နည်းစေပါ။

ဆား၊ ဆီ၊ အချိုများနှင့် အရက်များကို ထိန်းချုပ်ပါ။

အစားအစာသည် ပေါ့ပါးစွာစားရမည်။ ဟင်းချက်လျှင် နေ့တိုင်းသုံးဆီက အများဆုံး ၈ရမ် ၃၀ ကိုပင် သုံးသင့်ပါသည်။ ဆား(ငံပြာရည်နှင့် အခြားအစားအစာထဲ ပါဝင်သောဆားများ)ကို သင့်တော်အောင် ထည့်လိုက်ရမည်။ လူတစ်ယောက်သည် ဆားကို နေ့တိုင်း အများဆုံး ၆ ၈ရမ်ကို စားရမည်။ ကလေး၊ လူငယ်များသည် အရက်ကို မသောက်ရ။ သကြားကို နေ့တိုင်းအများဆုံး ၈ရမ် ၅၀ စားသင့်ပါသည်။ အကောင်းဆုံးက ၂၅၀ရမ်ထက်ပို၍နည်းပြီးစားရန် လိုအပ် သင့်ပါသည်။ ရေကို လုံလောက်စွာသောက်ရမည်။ တစ်နေ့ဆိုလျှင် ရေကို ၇ ခွက် မှ ၈ ခွက်(၁၅၀၀ ml မှ ၁၇၀၀ ml အထိ)အထိ သောက်ရမည်။ ရေဓနွေးသောက်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

ဖြုန်းတီးမှုကို ပပျောက်အောင် လုပ်သင့်သည်။ ခေတ်မီသော စားသောက်နည်းလမ်းကို လိုက်နာပါ။

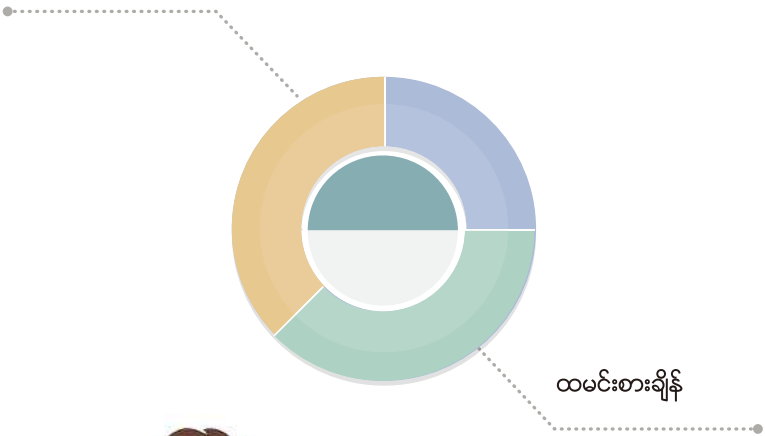
စားနပ်ရိက္ခာကို တန်ဖိုးထားပါ။ အလိုအတိုင်း အစားအစာ စီစဉ်ရသည်။ ဖြုန်းတီးမှုမှ ရှောင်ကြဉ်ရန် ခွဲစားရသည်။ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော အစားအစာများကိုနှင့်ကိုက်ညီသော ချက်ပြုတ်နည်းလမ်းကို ရွေးချယ်သင့်သည်။ မကျက်သော အစားအစာနှင့် ကျက်သည့်အစားအစာများကို အတူ မထားပါနှင့်။ ကျက်ပြီးသားအစားအစာများသည် ထပ်မံနွေးလျှင် ကျက်အောင်စားသင့်ပါသည်။ အစားအစာရွေးချယ်သောအခါတွင် စာတမ်းကိုလိုက်ဖြတ်၍ ရွေးရမည်။ အတတ်နိုင်ဆုံး အိမ်မှာ ထမင်းစားပါ။ မိသားစုဝိုင်းဖွဲ့ပြီး ရိုးရာအစဉ်အလာကိုလိုက်၍ ယဉ်ကျေးခေတ်မီသော နည်းလမ်းနှင့် ထမင်း ကိုစားပါ။



တစ်နေ့ဆိုလျှင် ထမင်း ၃ ခါကို မည်သို့နည်းဖြင့် အချိန်မှန်မှန် စီစဉ်ရမည်နည်း။

မနက်စာ၊ နေ့လယ်စာနှင့် ညစာမှ ရရှိနိုင်သော အင်အားနှင့် အာဟာရများသည် တစ်နေ့ထဲ၌ ရာခိုင်နှုန်း ၂၅-၃၀ ၊ ရာခိုင်နှုန်း ၃၅-၄၀% ၊ ရာခိုင်နှုန်း ၃၀-၃၅% ဟု ခွဲခွာအမျိုးကျရမည်။

ထမင်းစားရန် အချိုးအစား



မနက်စာကို မနက် ၆ နာရီခွဲ မှ ၈ နာရီခွဲ အကြား စားရန် သင့်တော်သည်။ နေ့လယ်စာကို ၁၁ နာရီခွဲ မှ ၁၃ နာရီခွဲအကြား စားရန် သင့်တော်သည်။ ညစာကို ၁၇ နာရီခွဲ မှ ၁၉ နာရီခွဲ အကြား စားရန် သင့်တော်သည်။

ခုခံအားကိုမြှင့်တင်ပြီး ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) ကူးစက်ခြင်းကြိုတင်ကာကွယ်ဖို့ ဘယ်လိုလုပ်ရသလဲ။

တေဇော်ဓာတ်ကို ခန္ဓာကိုယ် စုပ်ယူပြီးဗီတာမီစီရဖို့ နေ့တိုင်း လိမ္မော်ချိုမျိုးအသီးနှစ်လုံး လောက်စားပါ။

ဗီတာမင်ဘီဓာတ်မျိုးနွယ်ကို ဖြည့်စွက်စေဖို့ ခရမ်းချဉ်သီးနဲ့ အနီရောင်၊ အရောင်နက်အသီး တွေကို စားသုံးပါ။

ဗီတာမင်အေကိုလည်း သင့်တော်စွာ ဖြည့်စွက်ပေးပါ။ ၎င်းကိုဖြည့်စွက်ဖို့ တရုတ်ဆန်ရဲ့ အသည်းတွေ တစ်ပတ်တစ်ခါ တစ်ခါဆိုရင် ၈ရပ် (၃၀)က (၅၀)လောက် စားသုံးပါ။ အသည်း စားခြင်းနဲ့ အသက်ရှူအမြှေးကို ပြည့်တင်းစေပြီး ရောဂါဗိုင်းကိုကာကွယ်ဖို့ အကျိုးပေးတယ်။

ဒီလိုအချိန်ကာလထဲမှာ ပြင်းထန်တဲ့ အားကစားလေ့ကျင့်ရေးများကို မလုပ်သင့်ပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ပြင်းထန်တဲ့ အားကစားလေ့ကျင့်ရေးကိုလုပ်ရင် ရောဂါခုခံအားတွေကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ် (အထက်အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ရောဂါကူးစက်ခြင်းနဲ့ဆိုင်တဲ့ ခုခံအား စနစ်များကိုဆိုတာပါ)။ ပေါ့ပါး တဲ့အားကစားလေ့ကျင့်ရေးတွေကိုပဲ လုပ်ပါ။

ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ဓါတ်ပြည့်ဝတဲ့ အစားအစာများကို လုံလောက်စွာစားသုံးပါ။ ဥပမာ ဆိုရရင် ဆန်နဲ့ကော်မှုန့်ကြွယ်ဝတဲ့အစားအစာမျိုးကိုစားပါ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကာဗိုဟိုက် ဒရိတ်ဓါတ်တို့က ရောဂါခုခံအားဆဲလ်များရဲ့အရေးကြီးအစားအစာ ဖြစ်ပါတယ်။

နေ့တိုင်း အိပ်ရေးဝအောင်နေပါ။စိတ်အားတင်းကြပ်စွာ ဖိအားကြီးများစွာနဲ့မနေပါနဲ့။



# ၅။ ကူးစက်ရောဂါပျံ့နှံ့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသောဖိအားလျှော့ချနည်း



## ဆက်သွယ်မှုကို ချောမွေ့အောင် နေခြင်း

ဘေးအန္တရာယ်များကြုံတွေ့သောအခါတွင် ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ဖိအားခံခြင်း၊ အကျပ်ရိုက်ခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်းနှင့် ဒေါဒများကို ခံစားနေကြခြင်းသည် မှန်ကန်သောအခြေအနေလည်းဖြစ်သည်။ ယုံကြည်အားကိုးသောလူနှင့် စကားပြောဆိုလျှင် ကူညီမှုပေးနိုင်သည်ဟု သေချာသည်။ ထို့ကြောင့် သူငယ်ချင်း၊မိသားစုများနှင့် မှန်ကန်အောင်ဆက်သွယ်ပါ။





## ကျန်းမာသောနေထိုင်စားသောက်ပုံကို စောင့်ထိန်းပါ။

အိမ်ထဲတွင် မနေမဖြစ်နေရမည်ဆိုလျှင် ကျန်းမာသောနေထိုင်စားသောက်ပုံကို စောင့်ထိန်းပါ။ ၎င်းတို့သည် သင့်လျော်သောအစားအသောက်၊ ပြည့်ဝသောအိပ်ရေး၊ မှန်ကန်သော ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်မှုနှင့် မိသားစုအကြား၏ဆက်သွယ်မှု ဟိုသမျှပါဝင်ပါသည်။ ထို့ပြင် အီမေးလ်၊ ဖုန်းဖြင့် အခြားမိတ်ဆွေ၊သူငယ်ချင်းများနှင့် ဆက်သွယ်ပါ။



## ကူညီမှု တောင်းဆိုခြင်း။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်းနှင့် ဆေးဝါးများသောက်ခြင်းအားဖြင့် စိတ်လျှော့စေခြင်းကို မလုပ်ပါနှင့်။  
မည်သို့လုပ်ရသည်ကို မသိသောအခါ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် သက်ဆိုင်ရာပညာရှင်ထံသို့ ကူညီသွားတောင်းပါ။ အကယ်၍လိုအပ်လျှင် စီမံချက်တစ်ခုကို ပြုလုပ်ပါ။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖြစ်စေ၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ဖြစ်စေ အကုန်ရေးသားဆွဲဆို၍ အချိန်မှန်အောင် ကူညီသွားတောင်းပါ။



## အကြောင်းအရာအစစ်၊ သတင်းအချက်အလက်အစစ်များပင် ယုံကြည်အားကိုးခြင်း

ရင်ဆိုင်နေသောအန္တရာယ်များကို တိကျစွာ သိရှိရန် သတင်းအချက်အလက်များ မှန်ကန်အောင် စုစည်းထားသင့်ပါသည်။ ဤသတင်းများဖြင့် မှန်ကန်သောရောဂါကာကွယ်နည်းများကို ကျင့်သုံးစေနိုင်ပါသည်။ သတင်းအစစ်ရရှိရန် WHO ဝက်ဘ်ဆိုက်၊ အစိုးရကျန်းမာရေးဌာနစသည်တို့ နေရာမှ သတင်းရှာဖွေစုံစမ်းသင့်သည်။

၅။

ပူဆွေးစိုးရိမ်မှုကို ဖြေလျော့ခြင်း

မိသားစုတို့နှင့် စိတ်ကျစေသော မိဒီယာသတင်းထုတ်ပြန်ချက်များကို ကြည့်ရှုရန် လျှော့ချ (သို့) ရှောင်ရှားပေးပါ။ ဤသို့ဖြင့် ပူဆွေးစိုးရိမ်မှုကို ဖြေလျော့စေနိုင်ပါသည်။

၆။

စိတ်အနေအထားကို ထိန်းချုပ်ခြင်း

ယခင်သုံးခဲ့သောနည်းလမ်းဖြင့် ဘဝ၏ကျပ်တည်းမှုတို့ကိုဖြေရှင်းပါ။ ဤနည်းလမ်းတို့ဖြင့် ရင်ဆိုင် နေကြသော ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အခြေအနေထဲဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်အနေအထားများကို ထိန်းချုပ်သင့်သည်။



# ၆။ ပညာရှင်ပုဂ္ဂိုလ် သင်္သယများကို ဖြေရှင်းပေးခြင်း



တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်များကိုမစားမီရင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်မကူးစက်နိုင်ဘဲ စိတ်ချသင့်သလား။

အခုဆိုရင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) ကူးစက်ခြင်းသည် လူနှင့်တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်တွေ အကြား ကူးစက်ရုံသာမကဘဲ လူနဲ့လူချင်းချင်း လဲ ကူးစက်တတ်ကြပါတယ်။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရဲ့အဓိက ကူးစက်နည်းက အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရှိတဲ့ထွေးများနှင့် လူအချင်းချင်းဖြစ်ခဲ့တဲ့ ထိတွေ့မှုတွေ ကတစ်ဆင့် ကူးစက်လာတာဖြစ်ပါတယ်။

ဆေးရုံတစ်ခါသုံးနှာခေါင်းစည်း၊ N95၊ KN95နှာခေါင်းစည်းအပြင် တခြားနှာခေါင်းစည်းမျိုး (ဥပမာ သာမန်နှာခေါင်းစည်း၊ ဝါဂွမ်း နှာခေါင်းစည်းစတာတွေ)တွေက ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus)ကို အဆက်ဖြတ်ခြင်းမရှိဘူးလား။ အထပ်များနှာခေါင်းစည်းက ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကာကွယ်ဖို့ ပိုကောင်းသလား။ နှာခေါင်းစည်းပိုထူရင် ရောဂါကြိုတင်ကာကွယ်ဖို့ ပိုကောင်းသလား။



ဆေးရုံတစ်ခါသုံးနှာခေါင်းစည်း၊ N95၊ KN95နှာခေါင်းစည်းကို ဦးစားပေးပြီးသုံးပါ။ ကျန်တဲ့နှာခေါင်းစည်းဟာ ဒီသုံးမျိုးထက်ကာကွယ်ပေးစွမ်းရည် သိပ်မကောင်းပါဘူး။ ဆေးရုံတစ်ခါသုံး နှာခေါင်းစည်းဆိုရင် အရည်အသွေးမီရင် တစ်ခုနဲ့မှ ကာကွယ်ပေးတဲ့အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိတယ်။ အထပ်များတဲ့နှာခေါင်းစည်းက ကာကွယ်ပေးတဲ့အကျိုးသက်ရောက်မှု မတိုးဘဲ အသက်ရှူကြပ်စေနိုင်ပါ သေးတယ်။



### အနီးတစ်ဝိုက်မှာ ကူးစက်ရောဂါမရှိရင် နှာခေါင်းစည်းတပ်စရာမလိုတာလား။

အနီးတစ်ဝိုက်မှာ ကူးစက်ရောဂါရှိတာဖြစ်ဖြစ်၊ မရှိတာဖြစ်ဖြစ် နှာခေါင်းစည်းတပ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်လို့ အကြံပေးတယ်။ အခုဆိုရင် COVID-19 က ဖြစ်ပွားနေကြတာဖြစ်ပြီး နိုင်ငံတကာ အနှံ့ ဖြစ်ပွားမယ်လို့ ယူဆနေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တချို့ရောဂါသယ်ဆောင်သူက ရောဂါလက္ခဏာမပေါ်လွင်သေးပါ တယ်။ ဒါကြောင့် လူတိုင်းက ဒီလိုရောဂါသယ်ဆောင်သူနဲ့ထိတွေ့နိုင်ပါ့မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

### ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့်အရက်သောက်ခြင်းသည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) ကြောင့်ကူးစက်လာတဲ့ COVID-19 ကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သလား။



ဆေးလိပ်သောက်တဲ့အခါ လက်ကပါးစပ်နဲ့နှာခေါင်းကို အကြိမ်ကြိမ်ထိတွေ့ပြီး ရောဂါပိုးတွေက ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ ဝင်တာ ပိုလွယ်ပါတယ်။ နောက်တစ်ခုကတော့ ဆေးလိပ်သောက်တဲ့အခါမှာ နှာခေါင်းစည်းတပ်လို့မရလို့ မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်ဖို့ မရပါဘူး။ 75 ရာခိုင်နှုန်း ဖြစ်တဲ့ အရက်ပျံ့နဲ့ ပိုးသတ်လို့ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အရက်ပျံ့နဲ့ ပိုးသတ်တာက အရက်သောက်တာနဲ့ မတူပါဘူး။ ပြင်းတဲ့အရက်က ရောဂါပိုးကိုသတ်နိုင်ပေမဲ့ အရက်သောက်ပြီးမှ အာနိသင်လျော့နည်းသွားနိုင်ပါတယ်။ ရောဂါပိုးသတ်ဖို့ အသုံးမဝင်တော့ဘူး။ ဒီပြင် အရက်အများကြီးသောက်ရင် ရောဂါခုခံအားလျော့သွားစေနိုင်လို့ ရောဂါကူးစက်တာပိုလွယ်ပါတယ်။





**ကြက်သွန်ဖြူစားတာ၊ လက်ဖက်ရည်သောက်တာက COVID-19 အဆုတ်ရောင်ကို ကြိုတင် ကာကွယ်ပေးနိုင်သလား။**

ကြက်သွန်ဖြူထဲက ရရှိနိုင်တဲ့ အခါတ်ပစ္စည်းတွေကို ပိုးသတ်လို့ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကြက်သွန်ဖြူက ပိုးမွှားတွေကို မကာကွယ်နိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကြက်သွန်ဖြူကို တိုက်ရိုက်စားတာ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဖျော်ရည်နဲ့သောက်တာဖြစ်ဖြစ် အကျိုးမရှိပါဘူး။ အခုမှာဆိုတော့ လက်ဖက်ရည်သောက်ပြီး COVID-19 အဆုတ်ရောင်ရောဂါကိုကြိုတင်ကာကွယ်ဖို့ သက်သေပြချက်မရှိသေးဘူး။

**အပူချိန် ၆၀ ရှိတဲ့ရေကို သောက်တာဒါမှမဟုတ် ရေခဲနွေးနွေးရေချိုးတာက ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) ကူးစက်ခြင်းကိုကြိုတင် ကာကွယ်သလား။**



သာမန်အားဖြင့် အပူချိန်(၅၆)ရှိရေခဲနွေးတွင်မိနစ်(၃၀) ပြုတ်ပြီးပိုးသတ်လို့ရနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus)က အသက်ရှူလမ်းကြောင်းထိခိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရေခဲနွေးက အစာသွားရာလမ်းကြောင်းကို ဝင်တာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလောက်ပူတဲ့ရေကိုသောက်တာဖြစ်ဖြစ်၊ ပူနွေးတဲ့ရေနဲ့ရေချိုးတာဖြစ်ဖြစ် ပိုးမသတ်နိုင်ဘဲ ရေပူလောင်စေနိုင်ပါတယ်။



**COVID-19 အဆုတ်ရောင်ရောဂါ ကူးစက်ခြင်းဖြစ်ကပွားတဲ့ ကာလအတွင်း အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်၊ ပင်လယ်အစာများ စားလို့ ရသလား။**

အချစ်ဖြစ်ပွားတဲ့ COVID19 အဆုတ်ရောင်ရောဂါရဲ့ အဓိကအကြောင်းရင်းက တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်တွေကို တရားမဝင်ရောင်းချခြင်းဖြစ်တယ်။ အခုဆိုရင် ရောဂါပိုးကြားခံကပ်ပါးအမှီခံတဲ့ အရာက မသေချာသေးပါဘူး။ တရားဝင်နည်းလမ်းနဲ့ ရောင်းချသောအသားများကိုတော့ စားလို့ရနိုင်မှာပါ။



## COVID-19 အဆုတ်ရောင်ရောဂါ ကူးစက်ခြင်းဖြစ်ပွားတဲ့ကာလ အတွင်းမှာ အိမ်မှာ ၁၄ ရက် သီးခြားထားစေရမလား။

အားလုံးက ကြိုတင်ကာကွယ်တဲ့အသိအမြင်များကို အားဖြည့်ပေးရပါတယ်။ စောစောတွေ့ရှိပြီး စောစောသီးခြားထားရှိရင် ကူးစက်မှုကို တတ်နိုင်သလောက်လျော့သွားစေနိုင်ပါတယ်။ အရမ်းကြောက်တာလဲ မလိုပါဘူး။ အမျိုးသူငယ်ချင်းသို့ရှောက်လည်တာကတော့မလုပ်နဲ့။ အိမ်မှာပဲနေပါ။ လူများတဲ့နေရာတွေကိုလည်း သိပ်မသွားပါနဲ့။ နှာခေါင်းစည်းကိုတပ်ပြီးမှ အပြင်ကို သွားပါ။ အခန်းထဲလေဝင် လေထွက်တာကို သတိထားပြီးနေပါ။ လက်ကိုအချိန်မှန်မှန်နဲ့ဆေးပါ။ အားကစားလေ့ကျင့်ရေးကို များများလုပ်ပါ။ အိပ်ရေးဝဖို့ စောစောအိပ်ပါ။

## ပိုးသတ်ဆေး ဒါမှမဟုတ် တုပ်ကွေးနာခုခံဆေးဝါးက ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) ကူးစက်မှုကိုကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သလား။



ပိုးသတ်ဆေးက ပိုးမွှားကူးစက်ခြင်းကို ကုသပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ COVID-19 အဆုတ်ရောင်ရောဂါဖြစ်စေသောအရာဝတ္ထုက ရောဂါပိုးဖြစ်ပါတယ်။ ပိုးသတ်ဆေးသောက်ပြီး ဒီရောဂါကို ကာကွယ်ကုသရင် အကျိုးသက်ရောက်မှုမရှိဘဲ ဆေးနဲ့မတည့်တဲ့ အခြေအနေကိုဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါတယ်။ တုပ်ကွေးနာခံဆေးဝါးဖြစ်တဲ့ Oseltamivir (Tamiflu) ၊ Ribavirin စသောဆေးဝါးတွေက ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19) ကို ကာကွယ်လို့မရပါဘူး။ အခုထိ COVID-19 အဆုတ်ရောင်ရောဂါ အတွက် အထူးကုသဆေးမရှိသေးပါဘူး။



## ဖုန်းစတဲ့အီလက်ထရွန်ပစ္စည်းတွေကို ပိုးသတ်တာလိုသလား။

လိုအပ်ပါတယ်။ အပြင်ကပြန်လာရင် ဖုန်းကိုပိတ်ပြီး 75% ဖြစ်တဲ့ အရက်ယုံဖြင့် ဖုန်းကိုပိုးသတ်ပေးပါ။ ပိုးသတ်တဲ့အခါမှာ အသံပေါက်၊ စကားပြောပေါက်၊ ငနာကျပ်ပေါက်၊ အားသွင်းကြိုးနဲ့ ဖုန်း ဘေးနားဆက်စပ်နေရာလည်း ပိုးသတ်ရမှာပါ။