

အပြန်အလုန်ကူညီ
ဒေါ်အတူပူအမျှနေထိုင်

缅甸文版



COVID-19

အဆုတ်ရောင်ရောဂါကာဂွယ်ရေးလက်ခွဲ

新型冠状病毒肺炎防护手册



ယူနစ်ပြည်နယ်ကျန်းမာရေးကော်မတီ
ကုမ္ပဏီးဆေးတဗ္ဗာသိုလ်

ယူနစ်ပြည်နယ်ပညာရေးနှင့်သိပ္ပါန်းပညာသုတေသနအကောင်ဒါ
ယူနစ်ပြည်နယ်ပညာရေးပုံနှိပ်စုတိဝင်ရေးဌာန
မှ ပြစ်စုံမြတ်သည်။

ယူနစ်ပြည်နယ်ပုံနှိပ်စုတိဝင်ရေးကုမ္ပဏီ လီမိတက်
ယူနစ်ပြည်နယ် ရပ်သံသင်တောက်ကုပစွဲည်းထုတ်လုပ်ရေးဌာန

COVID-19 အဆုတ်ရောင်ရောဂါကာကွယ်ရေးလက်ခွဲ

ယူနန်ပြည်နယ်ကျိုးမာရေးကော်မတီ
ကူမားဆေးတဗ္ဗာသိုလ်
ယူနန်ပြည်နယ်ပညာရေးနှင့် သိပ္ပံနည်းပညာသုတေသနအကယ်ဒမီ
ယူနန်ပြည်နယ် ပညာရေးပုံစံပို့စ်ထုတ်ဝေရေးဌာန

မှ ပြုစုစုပေါင်းဖြတ်သည်။

ပုံစံပို့စ်ဝေသူ၊ Li Wei, Hu Ping

စီမံအုပ်ချုပ်သူ၊ Li Wei

စီမံခန့်ခွဲသူ၊ Yang Jun, Zhao Yi

စာများပြုစုစုပေါင်းသားသူ၊ 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

ပုံစံသူ၊ ယူနန်ပြည်နယ် ပညာရေးပုံစံပို့စ်ဝေရေးဌာန
ထုတ်ဝေသူ၊ ယူနန်ပြည်နယ်ပုံစံပို့စ်ထုတ်ဝေရေးကုမ္ပဏီ လီမိတက်
ယူနန်ပြည်နယ် ရပ်သံသင်ထောက်ကုပစွဲည်းထုတ်လုပ်ရေးဌာန

လိပ်စာ၊ ကျောက်ကွိပန်းမြဲ၊ ရီးဟိုလမ်း၊ ရီးစန်းရပ်ကွက်၊ ကူမားမြို့၊

စာလိုသက်တာ၊ ၆၇၀၂၂၈

ဖုန်းနံပါတ်၊ ၀၈၇၁-၆၄၆၂၃၅၉၉၈

website : www.yneph.com

တာဝန်ခံစာတည်း၊ အဖွဲ့ဝင်စာရင်း

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။ သိသင့်သိတိက်သည့် ဗဟိသုတများ	၃
၂။ ရောဂါလက္ခဏာများ	၇
၃။ ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများ	၁၂
၄။ သိပုံနည်းကျ စားသောက်ခြင်း	၂၀
၅။ ကူးစက်ရောဂါပုံနည်းခြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသောဖိအားလျှော့ချနည်း	၂၄
၆။ ကျမ်းကျင်သူများမှ မေးမြန်းမှုများကို ဖြော်ားခြင်း	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။ သိသင့်သိတိက်သည့် စဟုသုတများ



COVID-19 နှင့် COVID-19 အဆုတ်ရောင်ရောဂါ ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

ကိုရိုနားရပ်စ် (Corona Virus)သည် ဗျိုးကွဲများစွာရှိသော ပိုင်းရပ်ရောဂါပိုးမျိုးတို့သား စုစုံဖြစ်ပြီး အအေးမိဖျားနာခြင်း၊ အလွန်ဆုံးဝါးပြင်းထန်သောရောဂါ ထို့တက်မကသေဆုံးမှတို့ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ အရှေ့ အလယ်ပိုင်းဒေသတွင် ဖြစ်သောအသက်ရှုလမ်းကြောင်းရောဂါလကွဲကာစု (MERS-CoV) နှင့် ရုတ်တရက် ပြင်းထန်သောအသက်ရှုလမ်းကြောင်းရောဂါလကွဲကာစု (SARS-CoV) တို့သည် ကိုရိုနားရပ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ် လာခြင်း ဖြစ်သည်။



COVID-19 သည် ယခင်ကလူသားများအကြားလုံးဝမတွေ့ခဲ့ဖူးသည့် ကိုရိုနားရပ်စ် (Corona Virus) မျိုးစိတ်သစ်တစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ငါးကူးစက်စံရသောကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသောအဆုတ်ရောင်ရောဂါကို ကမ္ဘာ ကျိုးမာရေးအဖွဲ့ကြီး(WHO)က COVID-19 ဟု သတ်မှတ်ခဲ့ပေါ်သည်။

J

ကိုရှိနာစိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) သည် မည်ကဲ့သို့သောထူးခြား
လက္ခဏာရှိသနည်း။

ကိုရှိနာစိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) သည် ခရီးစွာနေရာ၏ခြောက်နှင့် အမူဆုံးကို ဆိုင်ရည်
မရှိပဲ အပူရီနှင့် (၄၆ °C) ရှိရောနွေးတွင် မိနစ် (၂၀) ပြုတ်ခြင်း diethyl ether အချိုးအတေး(၇၅%)ရှိ
ဆေးခန်းသုံးအပ်ပြန်၊ ကလိုရင်းပါသောပိုးသတ်ရည် peroxyacetic acid နှင့် Trichloromethane
စသည့် fat solvent ပျေားသည် ကိုရှိနာစိုင်းရပ်စ်ပိုး ထိရောက်စွာ တိုက်ဖျက်စိုင်သည်။ chlorhexidine
အရည်ကမူ မိုင်းရပ်ရောဂါးကို ထိရောက် စွာ မသတ်နိုင်ပါ။

ကိုရှိနာစိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus)
၏ ချုပ်နာပြင်အပေါ်ယူသည် သရဖုဂ္ဂတုံးသို့သော
ဓားပေါက် ရှိရောနွေးတွင် ကိုရှိနာစိုင်းရပ်စ်
(Corona Virus) ဟု နာမည်ပေးထားသည်။



လူများရှားနာခြင်း၊ ရောင်းရုံးခြင်း၊ ဝင်ပန်း
နှင့်နာယ်ခြင်း၊ ခုခွာဘုံး၊ နာကျုံကိုကဲခြင်း၊
အသက်ရှုမှုပေးအပ်ခြင်း၊ နောက်ဆုံးတွင် သေဆုံးသည်ထိ
ခြောက်စိုင်သည်။



၂၀၁၉ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလက
တရာ်နိုင်ငံဌားနာရီမြို့တွင် အကြောင်းရင်းမသိရသော အဆုတ်ရောင်ဝေဒနာရှင် ရှုံးစဉ်
နောက်ဆက် ဖြစ်ပေါ်လာ ခဲ့သည်။

၂၀၂၀ ခုနှစ် အန်နဝါရီလ(၁၂)ရက်နောက်

အဆိုပါ ဖြစ်ပွားနေသည့် ကိုရှိနာစိုင်းရပ်စ်အသစ် (the COVID-19 Virus)ကို ကဗျွှေကျွန်းမာရေး
အေးကြီးသည် "2019-nCoV" ဟု ယာယိနာမည် သတ်မှတ်ခဲ့သည်။

၂၀၂၀ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ(၁၁)ရက်နောက်

ကဗျွှေကျွန်းမာရေးအေးကြီးသည် ယခုအချိန်ကာလတွင် ပြစ်ပွားနေသည့် ကိုရှိနာစိုင်းရပ်စ် (the
COVID-19 Virus) ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသောကူးစက်ရောဂါအား COVID-19 ဟု နာမည်ပေးသည်။



ကိုရှိနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) သည် မည်ကဲသို့ ကူးစက်ပျုံနံ
နေသနည်း။

တိုက်ရိုတ်ကူးစက်ခြင်း

ကူးစက်ခံရသူများက နာချေ၊ ရွောင်းဆိုး၊ ကကားပြောရာတွင် မမြင်နိုင်သည့်အမျှန်အမွှားများနှင့်
နီးကပ်စွာ ထိတွေ့ခြင်းဆို့မဟုတ် တိုက်ရိုက်ရှုံးသွင်းပါပါက ကိုရှိနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus)
ကူးစက်ခံရနိုင်သည်။

ထိတွေ့ခြင်းကြောင့် ကူးစက်ခြင်း

လူတစ်ဦး၏ကိုယ်ခန္ဓာ သို့မဟုတ် အသုံးအဆောင်များသည် ပစ္စည်း၏မျက်နှာပြင်အဘေးယံတွင်
မမြင်နိုင်သည့် အမျှန်အမွှားများကို ထိတွေ့ပြီးနောက် ပါးဝပ် နာခေါင်းနှင့် မျက်စိစာသွင်းလိုန် ထိတွေ့ခြင်း ကြောင့်လည်း ကူးစက်ခံရနိုင်သည်။

လေထံမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ခြင်း

လေဝင်လေတွက်မကောင်းသော ကိုရှိနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) ဖျုံလွှင့်နေသော
နေရာတွင် အချိန်ကြောရည်စွာနေထိုင်ပါက ကူးစက်ခံရနိုင်သည်။

မစင်နှင့် ဆီးများတွင် ကိုရှိနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) သီးမြားခွွဲတွက်နိုင်သောကြောင့်
မစင်နှင့် ဆီးများ လေထံတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ပြီး ကိုရှိနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) ပါသော
လေထံညာစွမ်းမှုဖြစ်ပြီး ကူးစက်ခံရနိုင်ကြောင်းကိုလည်း သတိထားသင့်သည်။





၉ အိမ်မွေးတိရ့စ္စနှင့်များသည် ကိုရှိနားလိုင်းရပ်စဲ (the COVID-19 Virus) ကူးစက်နိုင်သလား။

ယနားအရှိန်ထိတိုင် ခွေး၊ ကြောင် စသည့် အိမ်မွေးတိရ့စ္စနှင့်များက ကိုရှိနားလိုင်းရပ်စဲ (the COVID-19 Virus) ကူးစက်ကြောင်းအထောက်အထားမရှိသေးပါ။ အိမ်မွေးတိရ့စ္စနှင့်ထိတွေ့ပြီးနောက် လက် ကို ဆင်ပြေနှင့် သန်စင်ရောဖြင့် သေချာတွေ အေးပါက လူသားနှင့် အိမ်မွေးတိရ့စ္စအကြား အုမံကြီး အတွင်းရှိ တုတ်ပိုး (Escherichia coli)နှင့် ဆာဗွန်နယ်လာရောဂါးကဲ့သို့သော အခြားသောရောဂါး ပိုးမွှားများ အချင်းချင်း ကူးစက်ခြင်းကို သိသိသာလျော့နည်းစေနိုင်သည်။



၁၀ နိုကပ်စွာ ထိတွေ့သူများအား (၁၄)ရက်ကြာ ရောဂါတောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်း ကို အဘယ်ကြောင့် ဆောင်ရွက် သနည်း။

ပုံမှန်အားဖြင့် COVID-19 အဆုတ်ရောင်ရောဂါးပေါက်ဖွားခြင်းသည် အချိန် (၁)ရက်မှ (၁၄)ရက်ကြား များသောအားဖြင့် (၃)ရက်မှ (၇)ရက်ဖြစ်သည်။ (၁၄)ရက်ကြော်ပြီးနောက် ရောဂါလကွေက ဖြစ်ပေါ်ခြင်း မရှိမှုသာ ရောဂါကျေးစက်ခြင်းမရှိကြောင်း အတည်ပြုနိုင်သည်။

တင်းကျပ်သော ရောဂါတောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်းသည် အများပြည်သူများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် သေးကင်း လုံခြုံရေးအတွက် တာဝန်ခံသောဆောင်ရွက်ချက်ဖြစ်ပြီး နိုင်တော်အသိုင်းအပိုင်း၏ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းလည်းဖြစ်သည်။



၁၁ ဆေးရုံကို သွားသင့်သည်ဟု မည်ကဲ့သို့ ဆုံးဖြတ်ရမည်နည်း။

အကယ်၍ ဖျားခြင်း (ခန္ဓာကိုယ်အပူပိုဒ် ၃၇.၃ ဒီဂရီစိန်တိရိတ်နှင့် အထက်)၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ် ခြင်း၊ ရောင်း ခြောက်ဆိုးခြင်း စသည့်ရောဂါလကွေကသည် ကူးစက်ခံရသည်ကို အတည်ပြုနိုင်သေးပါ။ သို့ရာတွင် အဆိပ်ရောဂါလကွေကနှင့်အတူ အောက်တွင် ဖော်ပြုမည့် မည်သည့်အကြောင်းနှင့်ပြစ်စေကို ကိုညီလျင် သတ်မှတ်ထားသောဆေးရုံသို့ မဖြစ်မရနွားရောက်စစ်ဆေးမှ ခံယူရမည်ဖြစ်ပါသည်။

(က) ရောဂါလကွေကဖြစ်ပွားမှုမတိုင်ပါ (၁၄)ရက်အတွင်း COVID-19 ဖြစ်ပွားရာအောင်သို့ ခရီးသွားသို့မဟုတ် နေထိုင်မှု ရာစဝင်ရှိခြင်း။

(ခ) ရောဂါလကွေကဖြစ်ပွားမှုမတိုင်ပါ (၁၄)ရက်အတွင်း COVID-19 အတည်ပြုသူ (Nucleic acid စတ်ခွဲ စစ်ဆေးခြင်းသည် Positive ဖြစ်သည့်အောက်ပါ) နှင့် ထိတွေ့ခဲ့ခြင်း။

(က) ရောဂါလက္ခဏာမြစ်ဘူးမှုမတိုင်မီ (၁၄)ရက်အတွင်း COVID-19 အတည်ပြုသူရှိသောအောမှ လူများနှင့် ထိတွေ့ဆက်သွယ်ခဲ့ခြင်း။

(ယ) အစုလိုက်အပြုလိုက်ရောဂါလူးစက်ခြင်း (၁၄ ရက်အတွင်း မိသားစု၊ ရုံးခန်း၊ ကျောင်းသင် တန်းစသည့် နေရာတွင် ရှားခြင်း၊ အသက်ရှုလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာ ဖြစ်ပေါ်သည့် ဝေဒနာရှင် (၂)လီးနှင့် အထက်ရှိခြင်း)။



၇ မိမိကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် မိသားစုဝင် တစ်စုံတစ်ဦးက COVID-19 ကူးစက်ခံရသည့် ဘူးသိသယဖြစ်လျှင် သင့်တော်သည့်အကွာအဝေးတွင် နေထိုင်ရန် မိသားစုထံမှ ချက်ချင်းအသိပေး အကြောင်းကြား ရမည်။ ထိုနောက် နာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ကာ သတ်မှတ်ထားသည့်နှီးကပ်ရာအေးရှုံးသွားရောက်ပြီး ဆရာဝန်နှင့်ပြုသရမည်။

အကယ်၍ မိမိကိုယ်တိုင်သို့မဟုတ်မိသားစုဝင် တစ်စုံတစ်ဦးက COVID-19 ကို ကူးစက်ခံရသည့် ဘူးသိသယဖြစ်လျှင် သင့်တော်သည့်အကွာအဝေးတွင် နေထိုင်ရန် မိသားစုထံမှ ချက်ချင်းအသိပေး အကြောင်းကြား ရမည်။ ထိုနောက် နာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ထားရန် လိုအပ်ပြီး လေထွက်ကောင်းရန်နှင့် ပိုးသတ်ခြင်းကို ရရှိခိုက်ရ မည်။ မိသားစုဝင်အချင်းချင်း (၁)မိတာအထက် အကွာအဝေးမှ နေထိုင်ဆက်ဆံပါမည်။

၈ ဆေးရုံသို့ ဆရာဝန်သွားပြုစဉ် မည်သည့်တို့ကို ရရှုပြုသင့်သနည်း။

နီးဝပ်ရာဆေးရုံသို့ ဆရာဝန်သွားပြုရာတွင် မိမိ၏ ရောဂါလက္ခဏာများနှင့် ယခုရရှိရိုင်းအတွင်း ခရီးသွားရာအပ်၊ အထူးသွှေ့၍ COVID-19 အတည်ပြုဝေဒနာရှင်ရှိရာအောမှု ခရီးထွက်ခြင်းသို့မဟုတ် နေထိုင်ခြင်းရာအပ်၊ COVID-19 ကူးစက်ခံရသူနှင့်ထိတွေ့ခြင်း၊ တိဇ္ဇာနှုန်းများနှင့် ထိတွေ့ခြင်းသည်တို့ အား ဆရာဝန်အား အသေးစိတ်သေသေချာချာပြောပြုရပါမည်။ မြေအောက်ရထား၊ ဘတ်စိကားစသည့် အများပြည်သူသုံး မော်တော်ယော်များခြုံးကို တတ်နိုင်သလောက် ရောဂါလက္ခဏာအောင် မြတ်ဆုံးရမည်။ ထိုပြင် လူများစုဝေးရာနေရာ သွားခြင်းကိုလည်း ရောဂါလက္ခဏာရမည်။ အထူးသတ်ပေးလိုသည်မှာ မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသွားရှိ ကာကွယ်ရန် အပြင်ထွက်လျှင် တစ်ခါသုံးဆေးရုံသွားခြုံးနာခေါင်းစည်းကို လုံခြုံစွာ တပ်ဆင်ထားရန် လိုအပ်သည်။

၆

COVID-19 အဆုတ်ရောင်ရောဂါ ကုသပျောက်ကင်နှင့်ပါသလား။

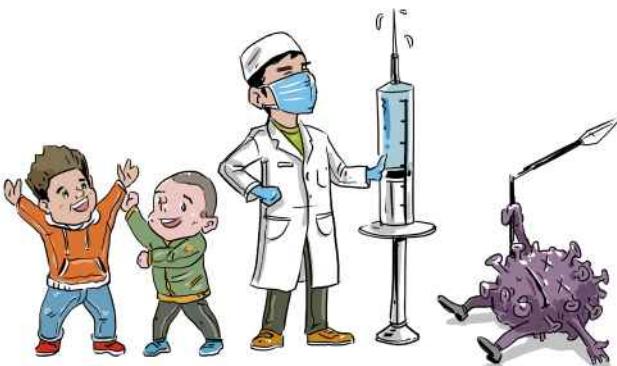
COVID-19 အဆုတ်ရောင်ရောဂါကို ကုသပျောက်ကင်နှင့်ပါသည်။ သို့သော်လည်း လက်ရှိတွင် COVID-19 အတွက် တိကျသည့် ဆေးဝါးမတွေ၊ သေးသောကြောင့် ကူးစက်ခံသူများကို ရောဂါလွှာကာ အလိုက် ဆေးကုသပေးပြီး (ဥပမာ - အအေးမီးဖျားနာဂျုံ ကိုယ်ပူကျစေရန် ဆေးကုသပော်၊ ချောင်းဆိုးလျှင် ချောင်းဆိုးပျောက်အောင် ဆေးကုသပေးခြင်း) ထောက်ပံ့ဆေးကုသနည်း (ဥပမာ - အာဟာရအားဖြည့်ပေးခြင်း၊ ကိုယ်ခံစွမ်းအားတိုးတက်စေခြင်း) တို့ကို အမိကထားဆောင်ရွက်ပေးနေသည်။ ဆရာဝန်များသည် အစွမ်း ထက်ထိရောက်သည့် ဆေးဝါးကို ဖြေားပမ်းရှာဖွေနေပြီး နောက်တစ်ဖက်တွင်မူ ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆဲလိုဖြင့် ပိုင်းရောဂါပိုးကို ပပျောက်သွားစေရန် ဆောင်ရွက်နေသည်။

COVID-19 အဆုတ်ရောင်ရောဂါသည် ပြင်းထန်စွာ ဆိုးစွာသောကြောင့် မိမိကိုယ်တိုင်သည် ကိုရှိနာမိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) ကူးစက်ခံလျှင် ဆေးရုံကို အချိန်ဖို့သွားကာ ဆရာဝန်၏ ထွန်ကြားချက်နှင့်အညီ ဆေးကုသခြင်းကို လက်ခံရမည်။

၁၀

ကိုရှိနာမိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) ကာကွယ်ဆေးရှိသလား။

လတ်ရှိအချိန်ထိ ကိုရှိနာမိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) အတွက် ကာကွယ်ဆေးမရှိသေးပါ။ ရောဂါသစ် အတွက် ကာကွယ်ဆေးကို အချိန်ယူကာ သုတေသနပြုရသည်။ ယခုအချိန်တွင် တရာတ်နှင့် အ္ခားနှင့်များ၏ ဆေးပညာကျမ်းကျင်သူများသည် စဲ့နှုန်းတိုင်းမီနဲ့တိုင်းတွင် ကာကွယ်ဆေးနှင့် ထိရောက်စွာ ရောဂါကုသ နိုင်ဆေးကို စနစ်တာကျ သုတေသနပြု ဆောင်ရွက်နေသည်။





နာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ခြင်းနှင့် လက်ဆေးခြင်းဖြင့် ကိုရိနာစိုင်းရပ်စံ (the COVID-19 Virus) ကို ကြိတ် ကာကွယ်နိုင်ပါသလား။

နာခေါင်းစည်းတပ်ခြင်းနှင့် မကြေခကလက်ဆေးခြင်းသည် ကိုရိနာစိုင်းရပ်စံ (the COVID-19 Virus) ကိုယ်စွာ အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ရန် ထိရောက်စွာ ကာကွယ်နိုင်သော်လည်း မှန်ကန်သည့်နည်းလမ်းဖြင့် နာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်ပြီး စနစ်တကျ လက်ဆေးရန် လိုအပ်သည်။ သို့မဟုတ်ပါက ထိရောက်စွာ ကာကွယ် ခြင်းမပြုနိုင်ပါ။

၂။ ရောဂါလကွကာများ



ကိုရိနာစိုင်းရပ်စံ (the COVID-19 Virus) ကူးစက်ခံရလျှင် မည်ကဲ့သို့သောရောဂါလကွကာများ ဖြစ်ပေါ် မည်နည်း။

ကျွန်ုတ်တို့၏ ကိုယ်စွာသည် ကိုရိနာစိုင်းရပ်စံ (the COVID-19 Virus) ကူးစက်ခံရပ်စံ၊ ကို စုံရန် စက်ခဲသည်။ အတည်ပြုဝေဒနာရှင်များနှင့် နီးကပ်စွာ ထိတွေ့ခြင်း၊ လက်မဆေးလို ခြင်းသို့မဟုတ် ကိုယ်ခံစွမ်းအားကျေဆင်းခြင်း ကဲ့သို့သော အခြေအနေနှင့်တွေ့ကျင် ကျွန်ုတ်တို့သည် ရောဂါကူးစက်ခံရလျှင် ကျွန်ုတ်တို့သည် ကိုယ်အပျို့နှင့် ကျွန်ုတ်တို့၏ ဖောင်းဆိုးခြင်းနှင့် အသက်ရှုမှုဝြင်း စသည့်ရောဂါ လကွကာများ ဖြစ်ပေါ် လာနိုင်သည်။ ထို့ပြင် အားအင်ကုန်ခမီးခြင်းကိုလည်း တွေ့ရှိနိုင်သည်။ ထိုထက်မက ဆိုးဝါး ပြင်းထန်ဝေဒနာရှင်များသည် ခုတင်ပေါ်တွင် အနီးကြောရည်စွာ နေရာတိသည်။ ကိုရိနာစိုင်းရပ်စံ (the COVID-19 Virus)ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ရောဂါလကွကာတိနိုက်မှတိ မတူကဲ့ပြား အမျိုးမျိုးရှိပြီး စုံအား နည်းသူများသည် သေဆုံးသည့်အခြေအနာတိ ဖြစ်နိုင်သည်။

J

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

COVID-19 အဆုတ်ရောင်ရောဂါဝေအနာဂတ်အသီးသည် ရောဂါ လက္ခဏာဖြစ်ပေါ်သည့် အဆင့်မှာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးမတူကွဲပြားများနားကြ သည်။ ပထမအစဉ်းတွင် များနာခြင်း၊ ရောင်းဆိုးခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် အားအင် ကုန်ခမ်းခြင်းစသည့်လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပြီး တာဖြည့်ဖြည့်းချင်း အသက်ရှု လမ်းကြောင်း ဆိုင်ရာရုံးနှင့်မှု ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ ဗုံးမှန်အားဖြင့် ပိုင်းပိုင်ရောဂါပိုး သည် ခန္ဓာကိုယ်တွင် (၇)ရက်ကြာ နေပြီးနောက် ရောဂါလက္ခဏာဖြစ်ပေါ်တထ် ပြီး အချို့သည်လည်း ရောဂါလက္ခဏာဖြစ်ပေါ်ရန် (၁၄)ရက်ထိ ကြာတတ်သည်။ ရောဂါလက္ခဏာမဖြစ်ပေါ်ခင် ကိုရိန္ဒာပိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus)က ဖည်သို့အလုပ်လုပ်နေသည်ကို အဆွဲတို့ ထိပါသလား။ ငါးတို့သည် ကိုယ်ခန္ဓာ တွင် အရှိန်အဟန်ဖြင့် မျိုးစွားယူလေ့ရှိကာ အလုပ်မြှင့်ဆန် သောကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို ကာကွယ်သောစုစုပွားမားသည် ငါးတို့ကို တိုက်ဖျက်ရန် စက်ခဲသည်။ ပိုင်းရပ်ရောဂါပိုးများသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်သည် နှင့် မိတ္တာကျားစက်ကဲ့သို့ အခြားကျို့မာသူတို့ ကူးစက်နိုင်သည်။



R

ဆေးရုံး ဆေးကုသမှုခံယဉ်နေချိန်တွင် မိမိကိုယ်ကို မည်ကဲ့သို့ ကောင်းမွန်အောင် ကာကွယ်ရမည်နည်း။

အကယ်၍ သင်သည် မကျိန်းမာရှုပ် ဆေးရုံးသို့ အချိန်ထိ သွားသင့်သည်။ ဆေးကုသမှုခံယဉ်ချိန် တွင် ဆေးရုံးရုံး မည်သည့်ပစ္စည်းကိုမျှ မိမိသော်ဖြင့် ထိတွေ့ခြင်းမပြုရပါ။ လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ရုလုံးတွင် နှာခေါင်းစည်းတို့ လုံအောင် ဗုံးထားပြီး ဆရာဝန်၏ ဥပုံနှိပ်ကြောချက်အတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ရပါမည်။ မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသုမားကို ကာကွယ်ရန် စာတ်လေ့ကားစီးပြင်းကို ရောင်ကြည့်ရပါမည်။ ဆေးကုသ မှုခံယဉ်းနောက် အမိမိကို ပြန်ရောက်လျှင် ဆပ်ပြာနှင့်ရောသနဖြင့် စနစ်တော် လက်ဆေးရပါမည်။

COVID-19 အဆုတ်ရောင်ရောဂါ၊
အအေးမိဖျားနာခြင်းနှင့် တုတ်ကွေး
ရောဂါတို့အကြား ခြားနားချက်က
အဘယ်နည်း။



ပုံမှန်အအေးမိဖျားနာခြင်းသည် ကျွန်ုတ်တော်တို့ အအေးမိခြင်း၊ ပင်ပန်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်ပြီး ကြံ့ထွေ၊ ရသော ရောဂါလက္ခဏာများမှာ နာစေးခြင်း၊ နာချော်ထွက်ခြင်း၊ နာချော်ခြင်းဖြစ်ကာ ဖျားခြင်း၊ ခေါင်းကိုကိုခြင်း၊ အဆစ်နာခြင်းသို့မဟုတ် တစ်ကိုယ်လုံးကိုယ်လက်မသီအသာခြစ်ခြင်းသည့် သိမ်မထင်ရှားလှသော လက္ခဏာ များသာဖြစ်ပေါ်သည်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာခွန်အားနှင့် အစာတားချင်စိတ် ခံတွင်းအတွက်လည်း ထိနိုင်မရှုပါ။ အအေးမိဝေအနာရှင်များသည် အသက်ရှုလမ်းကြောင်း၏ အထက် ပိုင်းတွင် ရောဂါလက္ခဏာထင်ရှားစွာ ဖြစ်ပေါ် သော်လည်း တစ်ကိုယ်လုံးကိုယ်လက္ခဏာကဗျာမှ သိပ်မ ထင်ရှားပါ။ အသက်အန္တရာယ်လည်းမရှုပါ။

တုတ်ကွေးရောဂါသည် တုတ်ကွေးပိုင်းရှင်ရောဂါပိုးကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော အသက်ရှုလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါဖြစ်ပြီး အသက်ရှုလမ်းကြောင်း၏အထက်ပိုင်းတွင် ရောဂါဖြစ်နေရှုမကာသူ အသက်ရှုလမ်းကြောင်း၏ အောက်ပိုင်းတွင်လည်း ရောဂါကူးစက်နိုင်သည် ဖြစ်ရ တစ်နည်းဆိုရလျှင် အဆုတ်ရောဂါပင် ဖြစ်သည်။ တုတ်ကွေးရောဂါသည် ဆောင်းနှင့် နွေးဦးရာသွင့် ပျုံးနှံဖြစ်ပေါ်လေ့ရှုပြီး ဝေဒနာရှင်များသည် ပြင်းထန် သောရောဂါလက္ခဏာများ လျှင်မြန်စွာ တွေ့ရှိနိုင်ကာ ဖျားနာခြင်းဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ တစ်ရက်နှစ်ရက်အတွင်းတွင် ဆွဲကိုယ်အပူရှိနိုင်သည် (90°C) နှင့်အထက်သို့ ရောက်ရှိနိုင်သည်။ ထို့ပြင် ခေါင်းကိုကိုခြင်း၊ ကြိုက်သား အားနည်းခြင်း၊ ခံတွင်းမေတ္တာခြင်းသည့်လက္ခဏာများထင်ရှားလာပါသည်။ တုတ်ကွေးသည် ခုံအား နည်းသူများအတွက် ထိနိုင်မှုများစွာ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ကာ သေဆုံးသည်အထိ အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည်။

COVID-19 အဆုတ်ရောင်ရောဂါကူးစက်ခံရသူများတွင် ပထမအစိုင်းတွင် ရောဂါလက္ခဏာများ မပြု အသက်ရှုလမ်းကြောင်းအတွင်းတွင်သာ ကိုရှိနာခိုင်းရပ်စီရောဂါပိုးကို စစ်ကြည့်နိုင်သည်။ ရောဂါလက္ခဏာထင်ရှားသည့်အခြေအနေမရောက်ခင် ဖျားခြင်း၊ ရောင်းဆိုခြင်း၊ အအေးကိုကြိုက်ခြင်းနှင့် ကိုယ်လက်မသီ မသာဖြစ်ခြင်း စသည့်လက္ခဏာများကို အနည်းငယ်သာ ခံစားရသည်။ ရောဂါလက္ခဏာပြင်းထန်သူများသည် ပထမ (2)ရက်မှ (3)ရက်အချိန်အတွင်း ဖျားခြင်း၊ ရောင်းဆိုးခြင်းနှင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ် အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်း စသည့် လက္ခဏာများသည် တဖြည့်းဖြည့်းထန်လာနိုင်သည်။ အချိန်တစ်ပတ်ကြော်းနောက် ရောဂါလက္ခဏာများသည် ဓိစိပြင်းထန်သည့်အခြေအနေထိုး ရောက်ရှိလာပြီး ဝေဒနာရှင်များ၏ အဆုတ်ကို ကိုရှိနာခိုင်းရပ်စီက ကူးကော်သိမ်းပိုက်ခံလိုက်ရကာ အဆုတ်ရောင်ရောဂါဖြစ်သွားစေနိုင်သည်။ အလွန် ဆိုးဝါးသည့်အခြေအနေသည် ပြင်းထန်သောအဆုတ်ရောင်ရောဂါ ဖြစ်လာသည်။



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

မိမိကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်များတွင် ကိုရှိနာဂိုင်းရပ်စဲ (the COVID-19 Virus)ကို ကူးစက်ခံရသည်ဟု သံသယဖြစ်လျှင် ဆေးရုံသံနာခေါင်းစဉ်းကို တပ်ဆင်ပြီး အနီးစန်းကျင်ရှိသတ်မှတ်ထား သည့်ဆေးရုံ၏ ဖျားနာကုဆေးခန်းသို့ သွားရောက်ကာ ဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်သင့်သည်။ ဆရာဝန်နှင့် ပြုချိန်တွင် ဘယ်နေရာ သွားခဲ့သည်၊ ဘယ်သူနဲ့တိတော့ခဲ့သည် စသည်တို့ကို ဆရာဝန်ထံ တက်ကြွား ပြောပြုရမည် ဖြစ်သည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် မိမိကိုယ်ရည်ကျွန်းမာရေးကို ရရှိကိုကာ မကြား ခကေလက်ဆေးပြီး လေဝင် လေထွက်ကောင်းစေရန် နေစဉ်နောက်တိုင်း ပြတင်းပေါက်ဖွင့်ထားရမည်။

သင့်မိတ်ဆွေသည် ကိုရှိနာဂိုင်းရပ်စဲ (the COVID-19 Virus) ကူးစက်ခံရသည်ဟု သံသယဖြစ်လျှင် ဆေးရုံသံနာခေါင်းစဉ်းကို လုပ်အောင် ဖွံ့ထားသင့်ပြီး နီးကပ်စွာထိတွေ့ခြင်းကို ရောင်ရှားနိုင်ရန် မိတ်ဆွေနှင့် သင့်တော် သည့်အကြာအဝေးကို ထိန်းသိမ်းရပါမည်။ ဆွေမျိုးသို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းများတွင် COVID-19 အဆုတ်ရောင် ရောက်ကို အတည်ပြုပြောကြောင်းတွေ့ရှိလျှင် ငါးတို့ကို သီးမြားခွဲထားပြီး ဆေးကူသပေးနိုင်အတွက် သတ်မှတ်ထားသည့်ဆေးရုံသို့ ပို့ဆောင်သင့်သည်။ ထိုပြင် ငါးတို့ မကြားခက်ထိတွေ့သည့် ပစ္စည်းနှင့် နေရာများကိုလည်း ထိရောက်စွာ သေသေချာချာရှိုးသတ်ရပါမည်။

၆

မည်သူသည် ကိုရိုနာစိုင်းရပ်စ်
(the COVID-19 Virus) ကူးစက်
ရန် ပိုလွယ်ကူသနည်း။



မည်သူမဆို ကိုရိုနာစိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) ကူးစက်ခံရနိုင်သည်။ သို့ရာတွင် ကျွန်းမာရေးကောင်း သူနှင့် ကိုယ်ခံအားကောင်းသောသူများသည် အဲဖြေတစ်း ကျွန်းမာရေးလေ့ကျင့်ပြီး စတ်ပျော်ခြင်သော ကြောင့် ကူးစက်ခံရခြင်း နည်းပါးသည်။ ကိုယ်ခံအားနည်းသည်လုပ်များ၊ ဥပမာသက်၌ချုပ်အို၊ ကလေးများနှင့် မကြာခကာ ရောဂါဖြစ်တတ်သူ များအတွက်မှာဖူ ကိုရိုနာစိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) ကူးစက်ခံရမှုနှင့်များပါသည်။ အကယ်၍ ကူးစက်ခံရလျှင် ရောဂါအကြောအနေ လည်း ပိုမိုပြင်းထုန်ဆိုးဆားနိုင်သည်။ ထို့ပြင် COVID-19 ကို ဆေးကုသပေးရန် ရေးတန်း နေရာတွင် အလုပ်လုပ်ကြနေသည့် ဆရာဝန်များ၊ သူနာပြုများနှင့် အခြားဆေးဘက် ဆိုင်ရာပညာရှင်များသည်လည်း ကိုရိုနာစိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) ကူးစက်ခံရနိုင်သူများ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် နာခေါင်းစဉ်းကို လုံအောင် ဖုံးသင့်ပြီး မကြာခကာလက်ဆေးရ မည်ဖြစ်သည်။ လုအများ စုဝေးရာနေရာသွားခြင်း ရောင်ကြော်သင့်သည်။ ယခုတဲ့သို့လုပ်ကျွဲ့ စိုင်းရပ်ရောဂါပိုးက ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းသို့ ကျွဲ့ကော်ဝင်ရောက်ရန် ခက်ခဲမည်။

၃၊ ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းများ

၁

အိမ်၌ နေထိုင်ချိန်တွင် မည်ကဲသို့ ကာကွယ်ရမည်နည်း။

က၊ မကြာခကဗေလက်ဆေးပါ

အပြင်မှ အီမိသို့ပြန်လာသည့်အချိန်တွင်လည်းကောင်း၊ ထမင်းမစားခင် သို့မဟုတ် တားပြီးချိန်တွင် လည်းကောင်း၊ ချေပိုးဆိုးနှင့် နာချေပြီးချိန်တွင်လည်းကောင်း၊ သန်စင်ခန်းသို့ ပြီးချိန်တွင်လည်းကောင်း၊ တိရစ္ဆာန်နှင့် ထိတွေ့ပြီး ချိန်တွင်လည်းကောင်း အချိန်မိ လက်ဆေးပါး သတ်ရရှိမည်။

①



(က) ပေါ်၊ လက်ချေပိုးများစြိုး လက်ဝတီနှင့် ဝတ်အပြန်အလှုန့်မွတ်တိုက်ဆေးပါ။

②



(ခ) ဖိုး၊ လက်ဝတီပူးကာင်ကာ လက်ဖိုးများ အပြန်အလှုန့်မွတ်တိုက် ဆေးပါ။

③



(ဂ) လက်ခြား၊ လက်ချေပိုးများ ကြိုင်ခြေခံပါ။ အပြန်အလှုန့်မွတ်တိုက် ပွတ်ပို့ရေးများ အပြန်အလှုန့်မွတ်တိုက် ဆေးပါ။



⑦



(ဇ) လက်ကောက်ဝတ်၊ ဝတ်အုရစ်ပုံဖြင့် လက်ကောက်ဝတ်ကို ပွတ်တိုက်ဆေးပါ။

⑥



(ဃ) လက်ဝတီး နှစ်ဝက်ကို သေချာစွာကျော်ခြေပါ။

④



(ဃ) လက်ချေပိုး၊ လက်ချေပိုးများ အပြန်အလှုန့်မွတ်တိုက် ပွတ်ပို့ရေးများ အပြန်အလှုန့်မွတ်တိုက် ဆေးပါ။

⑤



(က) လက်မ၊ လက်တံ့တံ့ဖြင့် နောက်တစ်ကိုရိုင်တော်ပြီးလက်မ ကို လည့်ပတ်ခြင်းမြင့် ပွတ်တိုက် ဆေးပါ။



၁။ လေဝင်လေထွက် အဆင်ပြေအောင် မကြာခက် ဆောင်ရွက်ပါ။

လေဝင်လေထွက် အဆင်ပြေစေရန် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ပြတင်းပေါက် ဖွင့်ထားပါ။

၂။ ပိုးသတ်ဆေးဖြန်းခြင်းကို မကြာခက်ဆောင်ရွက်ပါ။

စားပွဲနှင့်ထိုင်ခံများစသည့် အိမ်သံးပစ္စည်းများကို နေ့စဉ်နေ့တိုင်းသန်ရှင်းပြီး သတ်မှတ်ထားသည်အချင်အလိုက် ပိုးသတ်ဆေးဖြန်းပါ။

အိမ်တွင် ညွှန်သည်ရှိလျှင် အိမ်ရှိပစ္စည်းများကို ပိုးသတ်ဆေးဖြန်းပါ။

၄။ ယဉ်ကော်သာ နာရော်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းဆိုင်ရာအပြုအမှုများကို လိုက်နာခြင်း။

နာရော်၊ ချောင်းဆိုးသည့်အခါ ရောဂါပိုးကို မပန်းထွက်စေရန် ပါးစပ်နှင့်နာခေါင်းကို တံတောင်၊ တစ်ရှူးသို့မဟုတ် နာခေါင်းစည်းဖြင့် ဖုံးအပ်ပါ။ ထိမိကိုယ်ကို ရောဂါရိပရိစိသော် နာရော်သည့်အခါ ပါးဝင်နှင့် နာခေါင်းကို လုံခြုံစွာ ဖုံးအပ်သည်ဟု သတိပြုသင့်သည်။





၅။ အနားယူရှိန် ပုံမှန်ဖြစ်စေသင့်သည်။ အိမ်နီးချင်းများကို ထိခိုက်စရာ မရှိခြင်းဆိုပါက အိမ်၌ အားကတာလေ့ကျင့်ရေးကိုအတန်အသင့် လုပ်သင့်သည်။

၆။ မိမိနှင့် မိသားစုတို့၏ နေ့စဉ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို စဉ်ဆေးရသည်။

မိမိကိုယ်ကို သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်များသည် အောက်ပါသံသယရှိရောဂါလွှာကာများ ပေါ်ထွက်လာလျှင် သေချာစွာ သီးသန်နေထိုင်ရမည်။ ရောဂါအခြေအနေအရ ဆေးရုံသို့ အရှိန်မီ သွား၍ ဆရာဝန်ထံသို့ အကူအညီတောင်းဆိုသင့်သည်။

သံသယရှိရောဂါလွှာကာများ အောက်ပါအတိုင်း ရှိကြပါသည်။

အပူတက်ခြင်း၊ ရောင်းဆိုခြင်း၊ လည်ရောင်းနာခြင်း၊ ရင်ကျပ်ခြင်း၊ အသက်ရှုကျပ်ခြင်း၊ ခံတွင်းပါ်ခြင်း၊ အားပျောခြင်း၊ စိတ်လက်ပဲကြည်လင်ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ ဝင်းလျောခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ရင်တုန်ခြင်းများကိုဖြောင်နာခြင်း၊ လေးပက်နာ(သို့)ခါးနှင့်နောက်ကျော်ကြွက်သားကိုက်ခြင်းစာသည်တို့ ဖြစ်သည်။

၇။ မိသားစုကာကွယ်ရေးကို သေချာစွာ ပြုလုပ်ရမည်။

က။ မိမိ(သို့)မိသားစုဝင်များသည် အပြင်တွက်လျှင် နာခေါင်းစည်းကိုမှန်ကန်စွာ တပ်ဆင်ရမည်။ နာခေါင်းစည်းကို သေချာစွာ တပ်ဆင်ပြီးမှ Virus ကို ပါသော တံတွေ့မှုန်ကို တားဆီးနိုင်ပြီး လူတို့၏ပါးပေါ်နှင့် နာခေါင်းသို့ မဝင်နိုင်ပေါ်။

ခ။ မိသားစုဝင်များသည် တံတွေးရောက်တွေးခြင်းစာသည့် မသန်ရှင်းသောအမှုအရာပြုလုပ်လျှင် မြန်မြန် တားဆီးပေးပါ။

ဂ။ မိမိ၏မိသားစုဝင်များထံတွင် ဆရာဝန်နှင့်သူနာပြုရှိလျှင် သုတို့၏လုံခြုံရေးနှင့် ကာကွယ်ရေးများတို့ သေချာသွားမှုးကြားပေးသင့်ပါသည်။





သတိပြုချက်များ

နာခေါင်းစည်းကို မည်သို့ ရွေးချယ်သနည်း။
ထိရောက်စွာ ကာကွယ်ပေးနိုင်သည့် နာခေါင်းစည်းများ။



ဆေးရှုံးစာစ်ခံလုံးနာခေါင်းစည်း



N95 နာခေါင်းစည်း

ဝါဂ္ဂမ်းချည့်နာခေါင်းစည်း

နာခေါင်းစည်းကို မှန်ကန်စွာ တပ်ဆင်ပြီးမှ ဖိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။

နံပါတ်(၁)



နာခေါင်းစည်း ဟတ်ဆင်စီ Virus အရေးကိုဖွေ့စွားမှုံးကို ဖျောက်အောင် လက် ဆောင်။

နံပါတ်(၂)



နာတဲ့ရဲပို့ ထိန်းညီညြီး နာ ခေါင်း၊ အောက်ပိုင်းအာခေါင်နှင့်နာ ခေါင်းစည်း လုံးခြုံအောင် ကပ်ရန် စစ်ဆေးသင့်ပါသည်။ လေယဉ်ပါက Virus က ပါးစံပိုင်းနာခေါင်းထဲသို့ ဝင်နိုင်သည်။

နံပါတ်(၃)



နာဂောင်းစည်းကို တပ်ဆင်ပြီး နာ
ဂောင်းစည်းအပြင်ဘက်မှ စစ်ခဲ့ရသော
စွဲညွှေ့များကို စုပ်ကပ်သောကြောင့် လက်
ဖြင့် လုံးဝမထွေ့ပါနော်။

နံပါတ်(၄)

နာဂောင်းစည်းကို ပြုတ်သည့်အခါ နာဂောင်း
စည်းအပြင်ဘက်ကို လက်ဖြင့်မထွေ့ပါနော်။ နာဂောင်း
စည်း ပြုတ်ပြီးလျှင် လက်ကိုလည်း သေချာစွာ
သောကြာသင့်သည်။



မှန်ကန်သော နာဂောင်းစည်းဖြေတ်နည်းလမ်း

က။ တစ်ဘက်နားရွှေ့ကို ဆွဲထားသောကြိုး(သို့) ပလတ်စတစ်ဂွင်းထို့ကို
အရင်ဖြေတ်ရမည်။ (ညာဘက်ကြိုးလည်းကောင်း၊ ဘယ်ဘက်ကြိုးလည်းကောင်း
အဆင်ပြောသကုံသို့လုပ်ပါ။)

ခ။ မျက်မှန်ပါလျှင် မျက်မှန်ကို ပက္ခဖောန် လက်တစ်ဘက်ဖြင့် ထောက်
ထားရမည်။

ဂ။ ပြီးတော့ နောက်တစ်ဘက်ဆွဲကြိုးကို ကိုင်ပြီးအမျိုက်ပုံးသို့စွာနှစ်လိုက်
သုံးပါသည်။ နာဂောင်းစည်း ကိုဖြေတ်ရာတွေ နာဂောင်းစည်းအပြင်ဘက်ကို လုံးဝ
မထိပါနော်။

အပူတက်ခြင်းနှင့် ရောင်းဆိုခြင်းစည်း ရောဂါလကွဲကာများ
မရှိသော ပုံမှန်ပြည်သူများအတွက် အသုံးပြုပြီးသော နာဂောင်းစည်းကို
မျက်လိုက်ပြီး အန္တရာယ်ရှိအမျိုက်များအမျိုက်ပုံးထဲသို့ စွဲနှစ်ရသည်။

အပူတက်ခြင်းနှင့်ရောင်းဆိုခြင်းစည်း ရောဂါလကွဲကာများ
ရှိသော ပြည်သူများအတွက် အသုံးပြုပြီးသော နာဂောင်းစည်းကို
အနည်းဆုံး ရော့ချိန် ၅၆ ထက် ပုံမှုသော ရေနွေးထဲသို့ မိနစ် ၃၀ ကြာ
အောင် စိမ်ရမည်။ (သို့)အရက်ပုံမှန်းဖြင့် ပိုးသတ်ပြီး ပလတ်စတစ်
အိပ်ထ ထည့်၍ အန္တရာယ်ရှိ အမျိုက်များအမျိုက်ပုံးထဲသို့ စွဲနှစ်ရမည်။

အများပြည်သူဆိုင်ရာ နေရာများ၏ မည်သိုကာကွယ်သနည်း။

အပြင်ထွက်လျှင် Virus အဖြစ်များ၏တိတွေ၊ ခြင်းကို လျော့ကျစေရန် နာခေါင်းစဉ်း တပ်ဆင် ရမည်။ အမြတ်ပြန်ပြီး အချိန်မီ လက်ဆေးရမည်။ အပူတက်ခြင်း သို့မဟုတ် အခြားအသက်ရှာရောဂါလဘွဲ့ကာ များကို ပေါ်ထွက်လာလျှင် အထူးသဖြင့် အပူတက်ခြင်းကြောရှုညွှာ မပောက်လျှင်အချိန်မီ ဆေးရှုသို့ သွား၍ ဆရာဝန်ကို ပြောင့်သည်။

လူစုလုဝေးနေရာများ(စုပါမတ်ကတ်)၊ ရေးဆိုင်၊ ကစားကွင်း၊ အင်တာနှင်းဆိုင်၊ စားသောက် ဆိုင်သို့သွားရန် ရောင်ကြည်ရမည်။ လူသွားလူလာများနေရာသို့ မသွားပါနှင့်။

တံတွေးရောက်မထွေးပါနှင့် နာရည်နှင့်တံတွေးများကို တစ်ရှားစက္ကာဖြင့် ဖုံးပြီး အားပါသော အို့ကိုပုံးထဲ သို့ စွန်ပစ်ရမည်။ မိမိသည် ရောင်းဆိုး သို့မဟုတ် နာချေလျှင် ပါးစပ်နှင့်နာခေါင်းကို တစ်ရှားဖြင့် လုပြီ၊ အောင်ဖုံးအုပ်ရမည်။ Virus ကူးစက်မှု တားဆီးစေရန် အသုံးပြုပြီးသောတစ်ရှားများကို အန္တရာယ်ရှိအနိုင်

များအို့ကိုပုံးထဲသို့ ချက်ချင်းစွန်ပစ်သည်။ ရောင်းဆိုး သို့မဟုတ် နာချေပြီး လက်ဆေးရမည်။ မျက်စီနှာခေါင်း နှင့် ပါးစပ်တို့ကို လက်နှင့်မတိတွေ့ပါနှင့်။

အချိန်မီပိုးသတ်ခြင်း၊ အများပြည်သူဆိုင်ရာ နေရာများ၏ အများပြည်သူဆိုင်ရာ ပစ္စည်းများ (စာအုပ်၊ ထိုင်နှုတ်းပွဲစသည့် ပစ္စည်းများ)ကို ထိလိုက်ပြီး လက်ကို အချိန်မီ ဆေးကြောသင့်သည်။ သို့မဟုတ် အရောင်ပုံပါသောပိုးသတ်ရန်သုံးပစ္စည်းများဖြင့် လက်ကို သန္တရှုင်းအောင် သုတေသနပါသည်။

အများပြည်သူဆိုင်ရာ နေရာများ၏ စကားပြောလျှင် သူတစ်ပါးနှင့် ၁ မီတာ(လက်ကို ဆန်အောင်) အဝေးနေသင့်ပါသည်။

အပြင်၌ ထမင်းစားရန် ရောင်ကြည်ရမည်။

အပြင်ထွက်သည့်အခါ ကားကိုစီးလျှင် မည်သို့ ကာကွယ်သနည်း။

ဘတ်စိကား စီးရန် သတိပြုချက်များ

က။ ဘတ်စိကားကို စီးလျှင် နှာခေါင်းစည်း တင်ဆင်ရမည်။ တစ်ခါသုံးနှာခေါင်းစည်းကို အတတ်နှင့်ဆုံး အသုံးပြုပါ။

ခ။ ရောင်းဆိုး(သို့)နှာချေလျှင် လူအသိကိုအတန်းကို ရောင်းကြည့်ဖြစ်ရှုသာမက ပါးဝပ်နှင့်နှာခေါင်းကို တံတောင်ဆင်အတွင်းဘက်(သို့)တစ်ရှားဖြင့် လုံခြုံအောင် ဖွံ့ဖြိုးပါ။

ဂ။ ဘတ်စိကားပေါ်ထွက် အအေးစိမိစားသည့်လျက် ကြော်တွေ့လျှင် ထိတွေ့ရန် ရောင်းကြည်ပါ။ လေဝင်လေထွက်ကောင်းရန် ပြေတင်းပေါ်ကို ဖွင့်လိုက်သင့်သည်။

ခ။ ကားဆင်းပြီးမှ လက်ကို ဆင်ပြာ(သို့)လက်ဆေးဆပ်ပြာရည်ဖြင့် ချက်ချင်းဆေးပါ။ ဆေးရန် မလိုသော လက်ဆေးဆပ်ပြာရည်ဖြင့် လက်ကို ချက်ချင်းသုတ်ပါ။

အမိမိပိုင်ကားများကို စီးရန် သတိပြုချက်များ

က။ သာမဏ်အားဖြင့် အမိမိပိုင်ကားကို စီးသတ်ရန် မလိုပါ။ လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင် အမြဲ
သတိထားသင့်ပါသည်။

ခ။ ကားမောင်းဆရာတေသည် အများပြည်သူဆိုင်ရာ နေရာများမှ ပြန်လာလျှင် စိုးသတ်ဆေးဖြင့်
လက် ကို အရင်စိုးသတ်ရမည်ဟု အကြံးပေးသည်။ လိုအပ်လျှင် ကလိုရင်းပါသော စိုးသတ်ဆေး(သို့)
ရှု ရာဆိုင်နှင့် ရှိသော အရက်ပုံဖြင့် ကားအတွင်းရှုပါစွဲလျှင်များ၏ အပေါ်ယိုကို သုတ်ရမည်။

ဂ။ သံသယရှုရောဂါလကွာကာများ(အုပ္ပတာကိုခြင်း၊ ရောင်းဆီးခြင်း၊ လည်းရောင်းနာခြင်းစသည်များ)
ကို ရှိသော လုပ်နှင့် ကားအတူစီးလျှင် အတန်အသင့် ကွာဝေးသင့်သည်။ ကားအပေါ်ကွန်းကို မဖွင့်ပါနေ့။
လေဝင်ရန် ပြေတင်းပေါ်ကိုဖွင့်ရမည်။ သံသယရှုရောဂါလကွာကာများရှုသည့်အား ကားဆင်းပြီးမှ
လေဝင်လေထွက်စေရန် ပြေတင်းပေါ်ကိုဖွင့်ရမည်။ သူတို့ထိတွေ့ခဲ့သော ပစ္စည်းများ၏ အပေါ်ယိုကို
စိုးသတ်ရမည်။ COVER-19လူနာသည် ပိမိကားကို စီးခဲ့လျှင် အရှိန်ဖို့ စိုးသတ်ပြီး သက်ဆိုင်ရာဌာန
ပိမိစန်းခွဲရန် အကြောင်းကြေားပေးသင့်သည်။

၄။ သိပုံနည်းလမ်းဖြင့် စားသောက်ပါ။

၁။

The COVID-19 Virus ကို ကင်းရန် သိပုံနည်းလမ်းဖြင့် မည်သို့ စားသောက်သနည်း။

အစားအသာမျှေးစုံကို စားသင့်ကြောင်း၊ ကောက်ပဲသီးနှံများကို အစိကာစားပါရန်လိုအပ်ခြင်း

ကောက်ပဲသီးနှံနှင့် ကန်စွန်းဥမျှေးအစားအသာ (ဆန်း ဂျာခြားပြောင်း၊ ဘတ်ဟွှန်ဂုံး၊ ကန်စွန်းဥမျှေး စသည်တို့ ပါဝင်ပါသည်။)ကို နောက်တိုင်း ကျမ်းမာရ် ပြောင်းလုပ် ပေးသင့်သည်။

အားကတားကို အတန်အသင့် လုပ်ပါ။ လိုပ်အလေးချိန်တို့ စောင့်ထိန်းပါ။

အားကတားကို အတန်အသင့် လုပ်ပါ။ ကြာရည်စွာ ထိုင်ရာမှတ်ပြီး လမ်းကို တစ်နာရီတစ်ကြိမ်စီ လျှောက်ရမည်။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ နှီးတွက်ပစ္စည်းပဲများကို များစွာ စားရမည်။

လတ်ဆတ်သော အဖျိုး ၅ ပျိုးထက်မနည်းသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို (အစေးဦး ကျမ်းမာရ်) စားရပါမည်။ ရင်းတို့အနက် အရောင်ရင့်သောအသီးအရွက်များတစ်ဝါက်ခန့်ပါဝင်ရမည်။ နှီးများကို တစ်နေ့တစ်ထုပ်သောက်ပါ။ ပဲတွက်ပစ္စည်းများကိုလည်း များစွာစားရမည်။

ဝါး၊ အိမ်မွေးတရှုံးနှင့် အဆီပါသောအသာများကို အတန်အသင့် စားပါ။

ပရိတ်ခါတ်ပါသော အရည်အသွေးကောင်းမွန်သည့် အစားအစာမျိုး(အဆီပါသောအသာများ၊ အိမ်မွေးတရှုံးနှင့် ပုစ္စနှင့် ဥစာလုပ်များ)များကို နေ့တိုင်း ဂရမ် ၁၅၀ မှ ဂရမ် ၂၀၀ အထိ စားရသည်။ ကြက်ဥက္ကာကို တစ်နေ့တစ်လုံးအာမခံ၍ စားရမည်။ အဆီ၊ ပါးပိုးဖြင့်အရေခြားကြောင်လုပ်ထားသော အစာများနှင့် ဆားသိပ်ထားသောအစားအစာမျိုးကို စားရန် လျှော့နည်းစေပါ။

ဆား၊ ဆီ၊ အချို့များနှင့် အရက်များကို တိန်းချုပ်ပါ။

အစားအစာသည် ပဲ့ပါးစွာစားရမည်။ ဟင်းချက်လျှင် နေ့တိုင်းသုံးခါးက အများဆုံး ဂရမ် ၃၀ ကိုပင် သုံးသင့်ပါသည်။ ဆား(ပို့ပြာရည်နှင့် အဗြားအစားအစာထ ပါဝင်သောဆားများ)ကို သင့်တော်အောင် ထည့်လိုက်ရမည်။ လူတစ်ယောက်သည် ဆားကို နေ့တိုင်း အများဆုံး ၆ ဂရမ်ကို စားရမည်။ ကလေး၊ လူလုပ်များသည် အရက်ကို မသောက်ရာသွားကို နေ့တိုင်းအများဆုံး ဂရမ် ၅၀ စားသင့်ပါသည်။ အကောင်းဆုံးကျော်စုစုပေါင်းပို့စာရင်းပြီးစာရင်း လိုအပ် သင့်ပါသည်။ ရေကို လုံလောက်စွာသောက်ရမည်။ တစ်နေ့ဆုံးလျှင် ရေကို ၈ ခွက်(၁၇၀၀ ml မှ ၁၇၀၀ ml အထိ)အထိ သောက်ရမည်။ ရေနွေးသောက်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

ဖြန်းတီးမှုကို ပပေါ်အောင် လုပ်သင့်သည်။ ခေတ်မိသော စားသောက်နည်းလမ်းလမ်းကို လိုက်နာပါ။

စားနှပ်ရိက္ခာကို တန်ဖိုးထားပါ။ အလိုအတိုင်း အစားအစာ စီစဉ်ရသည်။ ဖြန်းတီးမှုမ ရော်ကြည့်ရန် ခွဲစားရသည်။ သန်ရှင်းလတ်ဆတ်သော အစားအစာများကိုနှင့် ကိုက်ညီသော ချက်ပြုတ်နည်းလမ်းကို ရွှေးချယ်သင့်သည်။ မကျော်သော အစားအစာနှင့် ကျော်သည့်အစားအစာများကို အတူမထားပါနေ့။ ကျက်ပြီးသားအစားအစာများသည် ထပ်မံနေးလျှင် ကျက်အောင်စားသင့်ပါသည်။

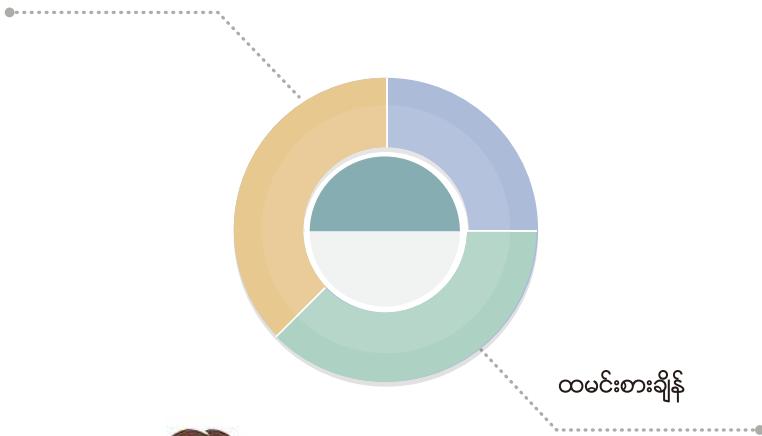
အစားအစာရွှေးချယ်သောအခါတွင် စာတမ်းကိုလိုက်ဖြတ်၍ ရွှေးရမည်။ အတတ်နိုင်ဆုံး အိမ်မှာ ထမင်းစားပါ။ မိသားစုစုပေါင်း၌ ပြီး ရိုးရာအစဉ်အလာကိုလိုက်၍ ယဉ်ကျေးခေတ်မိသော နည်းလမ်းနှင့် ထမင်းကိုစားပါ။



တစ်နေ့ဆိုလျှင် ထမင်း ၃ ခါကို မည်သို့နည်းဖြင့် အချိန်မှန်မှန် စီစဉ်ရမည်နည်း။

မနက်တာနေ့လယ်တန်င့်ညာမှုရရှိနိုင်သော အင်အားနှင့်အာဟာရများသည် တစ်နေ့တဲ့ ရာရိုင်နှုန်း ၂၅-၃၀၊ ရာရိုင်နှုန်း ၃၅-၄၀%၊ ရာရိုင်နှုန်း ၃၀-၃၅% ဟု ခွဲခွာအချိုးကျေမည်။

ထမင်းတားရန် အချိုးအစား



မနက်တာကို မနက် ၆ နာရီခဲ့ မှ ၈ နာရီခဲ့ အကြား တားရန် သင့်တော်သည်။နေ့လယ်တာကို ၁၁ နာရီခဲ့ မှ ၁၃ နာရီခဲ့အကြား တားရန် သင့်တော်သည်။ညာကို ၁၇ နာရီခဲ့ မှ ၁၉ နာရီခဲ့ အကြားတားရန် သင့်တော်သည်။

ခုခွဲအားကိုမြင့်တင်ပြီး ကိုရိုနာစိုင်းရပ်စံ (the COVID-19 Virus) ကူးစက်ခြင်းကြိုတင်ကာကွယ်ဖို့ ဘယ်လိုလုပ်ရသလဲ။

တော်ဇော်ကို ခန္ဓာကိုယ် စုပ်ယူပြီးတိတာမိစီရဖို့ နေ့တိုင်း လိမ့်ချုမျှီးအသီးနှစ်လုံး လောက်တဲ့ပါ။

ဒိတာမင်းတိတာမျိုးနှင့်ယူလိုက်တော်တိုင်း ခရမ်းချဉ်သီးနှံ အနီးဆုံး အရောင်နှင်းအသီး တွေ့ကို တားသုံးပါ။

ဒိတာမင်းအောက်လည်း သင့်တော်စွာ ဖြည့်စွက်ပေးပါ။ ငြိုးကိုဖြည့်စွက်ဖို့ တရာ့စွာနဲ့၊ အသည်းတွေ တစ်ပတ်တစ်ခါ တစ်ခါရိုင် ရေစ် (၃၀)က (၄၀)လောက် တားသုံးပါ။ အသည်း တားခြင်းနဲ့ အသက်ရှုံးအမြှေးတို့ ပြည့်တင်းစေပြီး ရောဂါးကိုကာကွယ်ဖို့ အကျိုးပေးတယ်။

ဒိုက်အသုံးနှင့်ကာလထဲမှာ ပြင်းထန်တဲ့ အားကတားလေ့ကျင့်ရောများကို မလုပ်သင့်ပါဘူး။ ဘာဖြစ်လိုလဲဆိုတော့ ပြင်းထန်တဲ့ အားကတားလေ့ကျင့်ရေားကိုလုပ်ရင် ရောဂါးအေးတွေကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ် (အထက်အသက်ရှုံးလမ်းကြောင်း ရောဂါးကူးစက်ခြင်းနဲ့ဆိုင်တဲ့ ခံအား စနစ်များကိုဆိုတာပါ)။ ငဲ့ပါး တဲ့အားကတားလေ့ကျင့်ရေးတွေကိုပဲ လုပ်ပါ။

ကာဗိုလိုက်အခိုက်ခါတ်ပြည့်ဝတဲ့ အတေးအစာများကို လုံလောက်စွာတားသုံးပါ။ ဥပမာ ဆိုရရင် ဆန်နဲ့ကော်မှုနဲ့ကြွယ်ဝတဲ့အတေးအစာများကိုတာပါ။ ဘာဖြစ်လိုလဲဆိုတော့ ကာဗိုလိုက် အရိတ်ခါတ်ထို့က ရောဂါးအေးဆုံးများရဲ့ အရေးကြီးအတေးအစား ဖြစ်ပါတယ်။

နေ့တိုင်း အိပ်ရေးဝေအားဖြင့်များရဲ့ အရေးကြီးအတေးအစား ဖြစ်ပါတယ်။



၅။ ကူးစက်ရောဂါပျုံနှံခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသောဖိအားလျှော့ချနည်း

၁။

ဆက်သွယ်မှုကို ရောမွှေ့အောင် နေခြင်း

သေးအန္တရာယ်များကြံ့တွေ့သောအခါတွင် ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ဒီအားခံခြင်း၊ အကျပ်ရှိကြခြင်း၊ ကြောက်ရွှေ့ခြင်းနှင့် ဒေါဒများကို ခံစားနေကြခြင်းသည် မှန်ကန်သောအခြေအနေလည်းဖြစ်သည်။ ယုံကြည်အားကိုသောလူနှင့် စကားပြောဆိုလျှင် ကူညီမှုပေးနိုင်သည်ဟု သေချာသည်။ ထို့ကြောင့် သူငယ်ချင်းမိသားစုများနှင့် မှန်ကန်အောင်ဆက်သွယ်ပါ။



၂။

ကျန်းမာသောနေထိုင်စားသောက်ပုံကို တောင့်ထိန်းပါ။

အိမ်ထဲတွင် မနေဖြစ်နေရမည်ဆိုလျှင် ကျန်းမာသောနေထိုင်စားသောက်ပုံကို တောင့်ထိန်းပါ။ ငြင်းတို့သည် သင့်လျော်သောအစားသောက်၊ ပြည့်ဝသောအိမ်ရေး၊ မှန်ကန်သော ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်မှန်င့် ဓာတ်များစွာအကြား၏ဆက်သွယ်မှု ပို့သမျှပါဝင်ပါသည်။ ထို့ပြင် အီမိုးလီမီ စိုးဖြင့် အခြားမိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများနှင့် ဆက်သွယ်ပါ။

၃။

ကူညီမှ တောင်းဆိုခြင်း။

ဆေလိပ်သောက်ခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်းနှင့် ဆေးဝါးများသောက်ခြင်းအားဖြင့် စိတ်လျော့ စေခြင်းကို မလုပ်ပါနော့။

မည်သို့လုပ်ရသည်ကို မသိသောအပါ ကျန်းမားရေးစန်တမ်းနှင့် သက်ဆိုင်ရာပညာရှင်ထဲသို့ ကူညီသွားတောင်းပါ။ အကယ်ယူလိုအပ်လျှင် စီပံ့ချက်တစ်စုတို့ ပြုလုပ်ပါ။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာင်ဖြစ်စေ ကျန်းမာရေးနှင့်ဖြစ်စေ အကုန်ရေးသားဆွဲဆို၍ အချိန်မှန်အောင် ကူညီသွားတောင်းပါ။

၄။

အကြောင်းအရာအစဉ်၊ သတင်းအချက်အလက်အစစ်များပင် ယုံကြည်အားကိုဗြိုင်းခြင်း

ရင်ဆိုင်နေသောအန္တရာယ်များကို တိကျွား သိရှိရန် သတင်းအချက်အလက်များ မှန်ကန် အောင် စုစည်းထားသင့်ပါသည်။ ဤသတင်းများဖြင့် မှန်ကန်သောရောဂါကာကွယ်နည်းများကို ကျင့်သုံးဖော်ပါသည်။ သတင်းအစစ်ရရှိရန် WHO ဝက်ဘ်ဆိုက်၊ အစိုးရကျန်းမာရေးဌာနစား တို့ နေရာမှ သတင်းရှာဖွေစုစုမံးသင့်သည်။

၅။

ပူဇွဲးစိုးရိမ်မှုကို ဖြေလျှော်ခြင်း

မိသားစုတိနှင့် စိတ်ကျစေသော မီဒီယာသတ်းထုတ်ပြန်ချက်များကို ကြည့်ရှုရန် လျှင့်ချ (သို့) ရှောင်ရားပေးပါ။ ဤသို့ဖြင့် ပူဇွဲးစိုးရိမ်မှုကို ဖြေလျှော်စေနိုင်ပါသည်။

၆။

စိတ်အနေအထားကို ထိန်းချုပ်ခြင်း

ယခင်သုံးခဲ့သောနည်းလမ်းပြင့် ဘဝကျပ်တည်းမှတို့ကို ဖြေရှင်းပါ။ ဤနည်းလမ်းတို့ပြင့် ရင်ဆိုင် နေကြသော ကိုရိုနာစိုင်းရပ်စ် အခြေအနေထဲဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်အနေအထားများကို ထိန်းချုပ်သင့်သည်။



၆။ ပညာရှင်ပုဂ္ဂိုလ် သသံယများကို ဖြေရှင်းပေးခြင်း

၀။

တော်ရိုင်းတိရွှေ့အန်များကိုမစားမိရင် ကိုရိုနားပိုင်းရပ်စီမကူးစက်နိုင်သဲ
စိတ်ချသင့်သလား။

အခုဆိုရင် ကိုရိုနားပိုင်းရပ်စီ (the COVID-19 Virus) ကူးစက်ခြင်းသည်
လူနှင့်တော်ရိုင်းတိရွှေ့အန်တွေ အကြေား ကူးစက်ရှိသာမကဲသ လုန်းလုပ်င်းရှင်း
လဲ ကူးစက်တတ်ကြပါတယ်။ ကိုရိုနားပိုင်းရပ်စီရဲ့အမိက ကူးစက်နည်းက
အသက်ရှုံးလမ်းကြေားရှိတော်များနှင့် လူအချင်းချင်းဖြစ်ခဲ့တဲ့ ထိတွေ့မှုတွေ
ကတ်ဆင့် ကူးစက်လာတာဖြစ်ပါတယ်။

ဆေးရုံတစ်ခါသုံးနှာခေါင်းစည်း၊ N95၊ KN95နှာခေါင်းစည်းအပြင်
တွေ့ခြားနှာခေါင်းစည်းမျိုး၊ (ဥပမာ သာမန်နှာခေါင်းစည်း၊ ဝါဂိမ်း
နှာခေါင်းစည်းတော်းတော်တွေ)တွေ့က ကိုရိုနားပိုင်းရပ်စီ (the COVID-
19 Virus)ကို အဆက်ဖြတ်ခြင်းမရှိဘူးလား။ အထပ်များနှာခေါင်း
စည်းက ကိုရိုနားပိုင်းရပ်စီ ကာကွယ်ဖို့ ပိုကောင်းသလား။ နှာခေါင်း
စည်းပို့ထူးရင် ရောဂါကြိုးတင်ကာကွယ်ဖို့ ပိုကောင်းသလား။

၂။

ဆေးရုံတစ်ခါသုံးနှာခေါင်းစည်း၊ N95၊ KN95နှာခေါင်းစည်းကို ဦးစားပေးပြီးသုံးပါ။
ကျော်တဲ့နှာခေါင်းစည်းဟာ ဒီသုံးမျိုးထက်ကာကွယ်ပေးစွမ်းရည် သိပ်မကောင်းပါဘူး။ ဆေးရုံတစ်ခါသုံး
နှာခေါင်းစည်းဆိုရင် အရည်အသွေးမှို့ရင် တစ်ရန်းမှ ကာကွယ်ပေးတဲ့အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိတယ်။
အထပ်များတဲ့နှာခေါင်းစည်းက ကာကွယ်ပေးတဲ့အကျိုးသက်ရောက်မှု မတိုးဘဲ အသက်ရှုံးကြပ်စေနိုင်ပါ
သေးတယ်။

အနီးတစ်ပိုက်မှာ ကူးစက်ရောဂါမရှိရင်
နာခေါင်းစည်းတပ်စ်ရာမလိုတာလား။

အနီးတစ်ပိုက်မှာ ကူးစက်ရောဂါရိတာဖြစ်ဖြစ်၊ မရှိတာဖြစ်ဖြစ် နာခေါင်းစည်းတပ်ပို့လိုအပ်ပါတယ်လို့ အကြံးပေးတယ်။ အခုစိုရင် COVID-19 က ဖြစ်ပွားနေကြတာဖြစ်ပြီး နိုင်ငံတကာ အနဲ့ ဖြစ်ပွားမယ်လို့ ယူဆနေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တချို့ရောဂါသယ်ဆောင်သူက ရောဂါလက္ခဏာမပေါ်လွင်သေးပါ တယ်။ ဒါကြောင့် လူတိုင်းက ဒီလိုရောဂါသယ်ဆောင်သူနဲ့ထိတွေ့နိုင်ပါမယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့်အရက်သောက်ခြင်းသည် ကိုရှိနာဖိုင်းရပ်စဲ
(the COVID-19 Virus) ကြောင့်ကူးစက်လာတဲ့ COVID-19 ကို
ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သာလား။

ဆေးလိပ်သောက်ဝါအခါ လက်ကပါးစပ်နဲ့နာခေါင်းကို အကြိမ်ကြိမ်ထိတွေ့ပြီး ရောဂါပိုးတွေက ခွဲဘကိုယ်ထဲသို့ ဝင်တာ ပိုလွှယ်ပါတယ်။ နောက်တစ်ခုကတော့ ဆေးလိပ်သောက်တဲ့အခါမှာ နာခေါင်းစည်းတပ်ပို့မရလို့ ပိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်ဖို့ မရပါဘူး။ 75 ရာခိုင်နှုန်း ဖြစ်တဲ့ အရက်ပုံးနဲ့ ပိုးသတ်လို့ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အရက်ပုံးနဲ့ ပိုးသတ်တာက အရက်သောက်တာနဲ့ မတူပါဘူး။ ပြင်းတဲ့အရက်က ရောဂါပိုးသတ်နဲ့နိုင်ပေမဲ့ အရက်သောက်ပြီးမှ အာနီသင်လျော့နည်းသွားနိုင်ပါတယ်။ ရောဂါပိုးသတ်နဲ့ အသုံးမဝင်တော့ဘူး။ ဒီပြင် အရက်အများကြီးသောက်ရင် ရောဂါရစံအားလျော့သွားစေနိုင်လို့ ရောဂါကူးစက်တာပိုဂွယ်ပါတယ်။

ကြက်သွန်ဖြူစားတာ၊ လက်ဖက်ရည်သောက်တာက COVID-19 အဆုတ်ရောင်ကို ကြိုတင် ကာကွယ်ပေးနိုင်သလား။

ကြက်သွန်ဖြူထဲက ရရှိနိုင်တဲ့ အဝါတ်ပစ္စည်းတွေကို ပိုးသတ်လို့ရပါတယ်။ ဒါပေမယ ကြက်သွန်ဖြူက ပိုးမွားတွေကို မကာကွယ်နိုင်ပါဘူး။ ဒါကတော့ ကြက်သွန်ဖြူကို တိုက်ရှိက်စားတာ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဖော်ရည်နဲ့သောက်တာဖြစ်ဖြစ် အကျိုးမရှိပါဘူး။ အခုမှာဆိုတော့ လက်ဖက်ရည်သောက်ပြီး COVID-19 အဆုတ်ရောင်ရောဂါတိကြိုတင်ကာကွယ်ဖို့ သက်သေပြုချက်မရှိသေးဘူး။

အပူရီန် ၆၀ ရှိတဲ့ရောကို သောက်တာအပါမဟုတ် ရေနေးနဲ့ရေချိုးတာက ကိုရှိနားပိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) ကူးစက်ခြင်းကိုကြိုတင် ကာကွယ်သလား။

သာမန်အားဖြင့် အပူရီန်(၅၆)ရှိရေနေးတွင်မိနစ်(၇၀) ပြုတိပြုပိုးသတ်လို့ရနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုရှိနားပိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus)က အသက်ရှုပ်စံကြောင်းထိနိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရေနေးက အစာသွားရေလမ်းကြောင်းကို ဝင်တာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလောက်ပုံတဲ့ရောကိုသောက်တာဖြစ်ဖြစ်၊ ပူနေးတဲ့ရေနေးရေချိုးတာဖြစ်ဖြစ် ပိုးမသတ်နိုင်ဘဲ ရော်လောင်စေနိုင်ပါတယ်။

COVID-19 အဆုတ်ရောင်ရောဂါ ကူးစက်ခြင်းဖြစ်ကဗျားတဲ့ ကာလအတွင်း အိမ်မွေးတိရွှေ့နဲ့ ပင်လယ်အစာများ စားလို့ ရောလား။

အခြေခံပွားတဲ့ COVID19 အဆုတ်ရောင်ရောဂါ၏ အစိကအပေါ်ကြောင်းရင်းက တော့ရှင်းပို့ရွှေ့နဲ့တွေ့ကို တရားမဝင်ရောင်းချခြင်းဖြစ်တယ်။ အခုသွေ့ရင် ရောဂါပိုးကြားခံက်ပါးအဖို့စဲတဲ့ အရာက မသေချာသေးပါဘူး။ တရားဝင်နည်းလမ်းနဲ့ ရောင်းချ သောအသားများကိုတော့ စားလို့ရနိုင်မှာပါ။

COVID-19 အဆုတ်ရောင်ရောက် ကူးစက်ခြင်းဖြစ်ပွားတဲ့ကာလ အတွင်းမှာ အိမ်မှာ ၁၄ ရက် သီးခြားထားစေရမလား။

အားလုံးက ကြိုတင်ကာကွယ်တဲ့အသိအမြင်များကို အားဖြည့်ပေးရပါ တယ်။ စောဘေးတွေရှိပြီး စောဘေးသီးခြားထားရင် ကူးစက်မှုကို တတ်နိုင် သလောက်လျော့သွားစေနိုင်ပါတယ်။ အရမ်းကြော်က်တာလ မလိုပါဘူး။ အမျိုး သူငယ်ချင်းသို့ရောက်လည်တာကတော့မလုပ်နဲ့။ အိမ်မှာပေါ်ပေါ်။ လူများတဲ့ နေရာတွေကိုလည်း သိပ်မသွားပါနဲ့။ နာခေါင်းစဉ်းကိုတပ်ပြီးမှ အပြင်ကို သွားပါ။ အခန်းထဲလေဝင် လေထွေကိုတာကို သတိထားပြီးနေပါ။ လက်ကိုအရှိန် မှန်မှန်နဲ့ဆေးပါ။ အားကတားလေ့ကျင့်ရေးကို များများလုပ်ပါ။ အိမ်ရေးဝန် စောဘေးအိပ်ပါ။

ဗိုးသတ်ဆေး ဒီမှုမဟုတ် တုပ်ကေားနာခုခံဆေးဝါးက ကိုရှိနာပိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) ကူးစက်မှုကိုကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သလား။

ဗိုးသတ်ဆေးက ဗိုးများကူးစက်ပြိုးကို ကာသပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ COVID-19 အဆုတ်ရောင်ရောက်ဖြစ်စေသောအရာဝေထွေက ရောက်ပို့ပြစ်ပါတယ်။ ဗိုးသတ်ဆေးသောက်ပြီး ဒီရောက်ကို ကာကွယ် ကာသရင် အကျိုးသက်ရောက်မှုမရှိတဲ့ ဆေးနဲ့မတည့်တဲ့ အခြေအနေကိုဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါတယ်။ တုပ်ကေားနာခုခံဆေးဝါးဖြစ်တဲ့ Oseeltamivir(Tamiflu)၊ Ribavirin စသောဆေးဝါးတွေက ကိုရှိနာပိုင်းရပ်စ် (the COVID-19) ကို ကာကွယ်လို့မရပါဘူး။ အခုထိ COVID-19 အဆုတ်ရောင်ရောက် အတွက် အထူးကျသ ဆေးမရှိနေသေးပါဘူး။

ဖုန်းစတဲ့အိုလက်ထူးစွာနဲ့တွေကို ဗိုးသတ်တာလိုသလား။

လိုအပ်ပါတယ်။ အပြင်ကပြန်လာရင် ဖုန်းကိုပိတ်ပြီး 75% ဖြစ်တဲ့ အရက်ပုံဖြင့် ဖုန်းကို ဗိုးသတ်ပေါ်ပါ။ ဗိုးသတ်တဲ့အာကျိုး အသံပေါက်၊ စကားပြောပေါက်၊ ငနာကျုပ် ပေါက်၊ အားသွင်းတိုးနဲ့ ဖုန်း သေးနားဆက်စပ်နေရာလည်း ဗိုးသတ်ရော့ပါ။