



World Health Organization

Myanmar

Covid19 ရောဂါ ခံစားနေရသူများအား အိမ်တွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်နိုင်ရန် သိထားသင့်သည့် အဆင့် ၅ ဆင့်

အများပြည်သူအတွက်

အများအားဖြင့် Covid19 ရောဂါဖြစ်ပွားမှုများမှာ မပြင်းထန်သော အဆင့် (သို့) အလယ်အလတ်အဆင့်မျိုးဖြစ်ကြပြီး နေအိမ်တွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်၍ ရနိုင်ပါသည်။ သင်သည် Covid19 ရောဂါပိုးရှိသူနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့မှုရှိပြီး သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားတွေ့ကြုံရလာပါက (သို့) သင်သည် Covid19 ရောဂါပိုးရှိနေပြီဟု သံသယရှိပါက သင့်ကိုယ်သင် ဂရုစိုက်နိုင်ပြီး လိုအပ်ပါက ဆေးရုံသို့သွားရန် သိထားသင့်သည့် အချက် (၅) ချက်ကို အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းလင်း တင်ပြအပ်ပါသည်။

အဆင့် (၁)



Covid19 ရောဂါ လက္ခဏာများအား သတိထား စောင့်ကြည့်ပါ။

Covid19 ရောဂါလက္ခဏာများမှာ ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။ အများအားဖြင့် တွေ့ရှိရသော လက္ခဏာများမှာ ကိုယ်ပူခြင်း၊ အဖျားရှိခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ အနံ့အရသာပျောက်ခြင်း၊ မျက်စိနီခြင်းနှင့် ခေါင်းကိုက်ခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။

အသက်ရှူရခက်ခဲလာခြင်း၊ အိပ်ရာမှမထနိုင်၍ မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်နိုင်ခြင်း၊ ရင်ဘတ် အောင့်ခြင်း၊ (သို့) မူးဝေခြင်းနှင့် အိပ်ငိုက်ခြင်း၊ မိန်းမများဖြစ်ပေါ်လာပါက ရောဂါပြင်းထန်သော လက္ခဏာများဖြစ်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ ပြင်းထန်သော လက္ခဏာများတွေ့ရှိရပါက ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူများကို ချက်ချင်း အကူအညီတောင်းပါ။

သင့်တွင် Covid19 ရောဂါလက္ခဏာများတွေ့ကြုံခံစားလာရပါက ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူ တစ်ဦးနှင့် တိုင်ပင်ပါ။ Covid19 ရောဂါပိုး ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။ ထို့နောက် -

အဆင့် (၂)



မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ပါ။

- ကောင်းစွာ အနားယူပါ။ အခြားသူများနှင့် ခပ်ခာခာ နေပါ။ (သို့) လေကောင်းလေသန့် ကောင်းမွန်စွာရရှိသောအခန်းတွင် သီးခြားနေထိုင်ပါ။
- ရေဓာတ်အလုံအလောက်ရရှိစေရန် အရည်များများသောက်ပါ။
- အခြားသူများနှင့်အတူ အခန်းတွင်းရှိပါက ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်းဝတ်ဆင်ထားပါ။
- အာဟာရပြည့်ဝအောင် စားသုံးပါ။
- ကိုယ်ပူ၍ အဖျားရှိခြင်း၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း (သို့) ခေါင်းကိုက်ခြင်းများ ခံစားရပါက ပါရာစီတမောသောက်ပါ။ (သောက်ရမည့် ပမာဏနှင့် အကြိမ် အရေအတွက်ကို ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူတစ်ဦးထံမှ အကြံဉာဏ်တောင်းပါ) အဖျားမကျပါက နမူနာပေးအေးသော အဝတ်စတစ်ခုကို တင်ထားပေးပါ။
- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူမှ ညွှန်ကြားပါက Oxygen တိုင်း ကိရိယာဖြင့် Oxygen level ကို စစ်ဆေးပါ (အဆင့် ၄ နှင့် ၅ တွင် အသေးစိတ် ရေးထားပါသည်)
- ကိုယ်ပူ၍ အဖျားရှိခြင်း၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း (သို့) ခေါင်းကိုက်ခြင်းများ အတွက် ပါရာစီတမော သောက်ရာမှလွှဲ၍ ဆေးများကို ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်၍ သောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အသက်ရှူရခက်ခဲလာခြင်း၊ အိပ်ရာမှ မထနိုင်၍ မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်နိုင်ခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ (သို့) မူးဝေခြင်းနှင့် အိပ်ငိုက်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက ရောဂါပြင်းထန်သော လက္ခဏာများဖြစ်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ လက္ခဏာများ တွေ့ရှိရပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများကို ချက်ချင်း အကူအညီတောင်းပါ။

အဆင့် (၃)



အတူနေသူများကို ကာကွယ်ပါ။

- လေဝင်လေထွက်ကောင်းသော အခန်းတွင် သီးသန့်နေထိုင်ခြင်းဖြင့် အခြားသူများနှင့် ခပ်ဝေးဝေးနေပါ။ (သို့) ဖြစ်နိုင်ပါက အနည်းဆုံး တစ်မီတာ အကွာတွင် နေထိုင်ပါ။
- ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ဆင်ပါ။ တစ်မိုးအောက် အတူနေ အခြားသူများကိုလည်း ပါးစပ်၊နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ဆင်ပါစေ။
- ဆပ်ပြာနှင့်ရေ အသုံးပြုပြီး လက်ကို စင်ကြယ်အောင် မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။ (သို့) ရေမလို လက်သန့်ဆေးရည်ကို အသုံးပြု သန့်စင်ပါ။
- အစားအသောက် အရည်သောက်ခြင်းများအတွက် ပန်းကန်ခွက်ယောက်ကို သီးသန့် ခွဲသုံးပါ။
- သင်၏ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို သေချာစွာ ထုတ်ပိုးပြီး အမှတ်မသိအဖွဲ့အစည်းမှ အမှတ်မသိ သီးသန့် စွန့်ပစ်ပါ။ ထို့နောက် သီးသန့် ဖယ်ရှားပေးပါ။
- မိမိကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသူအား ပါးစပ်၊နှာခေါင်းစည်း သေချာ ဝတ်ဆင်စေပါ။ ဆပ်ပြာနှင့်ရေ အသုံးပြုပြီး လက်ကို စင်ကြယ်အောင် မကြာခဏ ဆေးကြောစေပါ။ (သို့) ရေမလို လက်သန့်ဆေးရည်ကို အသုံးပြု သန့်စင်စေပါ။
- လေဝင်လေထွက် ကောင်းမွန်စေရန် ပြတင်းပေါက်များကို ဖွင့်ထားပါ။

အဆင့် (၄)



သွေးတွင်း အောက်ဆီဂျင်တိုင်းတာစက် (pulse oximeter) အသုံးပြုရန် အကြံပြုချက်ရရှိပါက

- စိတ်ချ လုံခြုံစွာ မည်သို့ အသုံးပြုရမည်ကို သေချာသိအောင် လုပ်ပါ။ သင့်ကို ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူက သေချာ ပြောပြပေးပါလိမ့်မည်။ ထိုသို့မဟုတ်ပါက မေးပါ။
- သွေးတွင်း အောက်ဆီဂျင်တိုင်းတာစက် (pulse oximeter) ကို အသုံးပြုပြီး တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် သွေးတွင်းရှိ အောက်ဆီဂျင်ကို တိုင်းတာပါ။ (သို့) သင့်ကို ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူက ပေးသည့် အကြံပြုချက်ကို လိုက်နာပါ။

အဆင့် (၅)



သွေးတွင်း အောက်ဆီဂျင် အနည်းအများ ပမာဏသည် အလွန်အရေးကြီးသည်။ အောက်ပါ အချက်များမှာ အထွေထွေ ညွှန်ကြားချက်များဖြစ်သည်။ သို့သော် သင့် အခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီး သင်၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူက ပေးသည့်အကြံပြုချက်များကို လိုက်နာပါ။

သွေးတွင်း အောက်ဆီဂျင် မည်မျှရှိသည်ဖြစ်စေ - အသက်ရှူခက်ခဲခြင်း၊ အိပ်ရာမှ မထနိုင်ခြင်း (သို့) တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးကို မိမိကိုယ်တိုင် မလုပ်နိုင်ခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း (သို့) အာရုံစွဲထွား / အိပ်ငိုက် / မှိန်းနေခြင်းတို့ရှိပါက ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူထံမှ ချက်ချင်း အကူအညီ ရယူပါ။

- သင်၏ သွေးတွင်း အောက်ဆီဂျင် (၉၄) ရာခိုင်နှုန်းနှင့်အထက်ရှိပါက အထက်တွင် ပြောထားသည့်အတိုင်း သွေးတွင်း အောက်ဆီဂျင်ပမာဏကို ဆက်လက်တိုင်းတာနေပါ။
- သင်၏ သွေးတွင်း အောက်ဆီဂျင် (၉၀) ရာခိုင်နှုန်းနှင့် အထက်ရှိသော်လည်း (၉၄) ရာခိုင်နှုန်းနှင့် အောက်ရှိပါက
 - ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် တိုင်ပင်ပါ။ (သို့) ဆေးရုံတက်ရောက် ကုသခွင့် ရယူပါ။
 - သင်၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူက အောက်ဆီဂျင်ရှုရန် အကြံပြုပါက (မလိုအပ်နိုင်သော်လည်း) အောက်ဆီဂျင်ရှုပါ။
 - သင်၏ ကျန်းမာရေး ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသူက စတီးရိုက် (steroid) ဆေးများ ညွှန်ကြားပါက ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း အတိအကျလိုက်နာပါ။ စတီးရိုက် (steroid) ဆေးများကို မိမိ သဘောဖြင့် သောက်သုံးခြင်း မပြုရပါ။
 - အိပ်ရာတွင် တိုဘက်သည်ဘက်(ဘယ်ညာ)လှည့်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှားမှောက်အိပ်ခြင်း၊ ပက်လက်အိပ်ခြင်း၊ ထိုင်နိုင်ပါက မတ်မတ်ထိုင်ခြင်းတို့ကို (၂) နာရီခြား တစ်ခါ ပြုလုပ်ပေးပါ။
- သင်၏ သွေးတွင်း အောက်ဆီဂျင် (၉၀) ရာခိုင်နှုန်းနှင့်အောက်ရှိပါက ပြင်းထန်သော Covid19 ရောဂါ ဖြစ်သည်။
 - ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် တိုင်ပင်ပြီး ချက်ချင်း ဆေးရုံတက်ရောက် ကုသမှု ခံယူပါ။
 - သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူက အကြံပြုချက်အတိုင်း အောက်ဆီဂျင်ရှုပါ။
 - သင်၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူက ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း စတီးရိုက် (steroid) ဆေးများ သောက်သုံးပါ။
 - အိပ်ရာတွင် တိုဘက်သည်ဘက်(ဘယ်ညာ)လှည့်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှားမှောက်အိပ်ခြင်း၊ ပက်လက်အိပ်ခြင်း၊ ထိုင်နိုင်ပါက မတ်မတ်ထိုင်ခြင်းတို့ကို (၂) နာရီခြား တစ်ခါ ပြုလုပ်ပေးပါ။