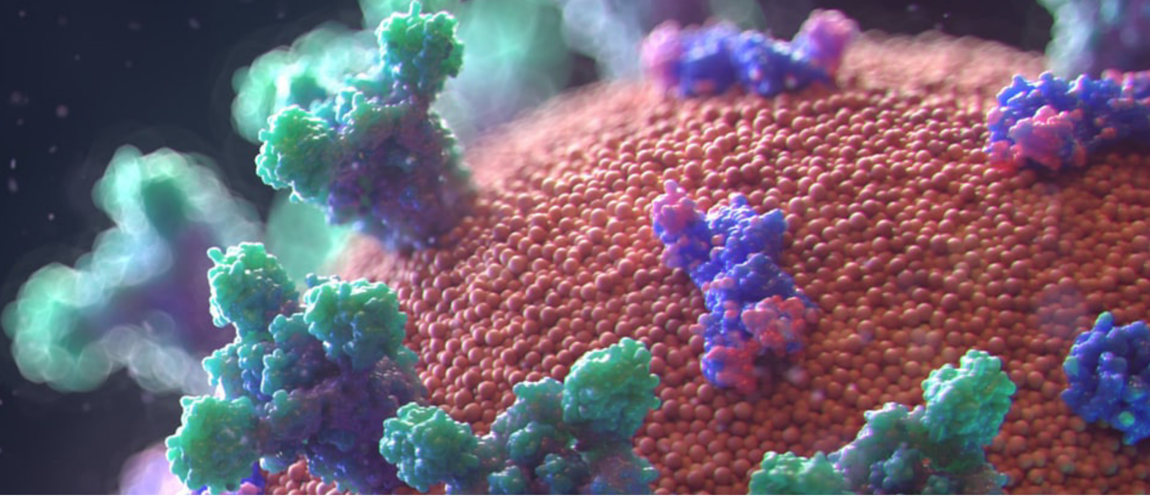
World Health Organization
Myanmar

COVID-19 နှင့် HIV

အောက်တိုဘာ ၂၀၂၁



COVID-19
ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်း

- လက်ရှိ WHOမှ အကြံပြုထားသော အရေးပေါ်သုံးရန်စာရင်းဝင် COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများဖြစ်သည့် (AstraZeneca/Oxford, Johnson and Johnson, Moderna, Pfizer/ BioNTech, Sinopharm and Sinovac) တို့သည် HIV ပိုးရှိသူများအတွက် ဘေးကင်းစိတ်ချရပါသည်။
- COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများနှင့် အေအာရ်တီ (ART) ဆေးများအကြား အပြန်အလှန်ဆေးဓာတ်ပြုမှုများ မတွေ့ရပါ။ COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများထိုးပြီးနောက်တွင်လည်း ကျန်းမာနေစေရန် အေအာရ်တီ (ART) ဆေးများကို ဆက်လက်သောက်သုံးရပါမည်။

COVID-19 ရောဂါ
ပြင်းထန်နိုင်ခြင်းအန္တရာယ်

- HIV ပိုးရှိသူများတွင် COVID-19 ရောဂါပြင်းထန်မှုသည် ကိုယ်ခံအားအခြေအနေကြောင့် မဟုတ်ဘဲ HIV ပိုးရှိသူများတွင် တွေ့ရလေ့ရှိသည့် ပူးတွဲရောဂါများကြောင့် ဖြစ်သည်။
- HIV ပိုးရှိသူများတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသော (နှလုံးရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ နာတာရှည် အဆုတ်ရောင်ရောဂါ ၊ အဝလွန်ခြင်း) နှင့် ကိုယ်ခံအားကျဆင်းမှုကြောင့် ဝင်ရောက်လာသော တီဘီရောဂါကဲ့သို့ ကူးစက်ရောဂါများကြောင့် HIV ပိုးရှိသူများတွင် COVID-19 ရောဂါ ပိုမိုကူးစက်နိုင်ပြီး၊ နောက်ဆက်တွဲပြင်းထန်လက္ခဏာများ ခံစားရနိုင်ပါသည်။

အေအာရ်တီ **(ART)** ဆေး
ဆက်လက်သောက်သုံးရန်

- အေအာရ်တီ (ART) ဆေးသောက်သုံးနေသော HIV ပိုးရှိသူများသည် ပိုးကောင်ရေထိန်းခြင်းအပါအဝင် COVID-19 ကာလအတွင်း ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်နှင့် နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများကို လျှော့ချနိုင်ရန်အတွက် အေအာရ်တီ (ART) ဆေးဝါးများကို ဆက်လက်သောက်သုံးရပါမည်။
- အေအာရ်တီ (ART) ဆေးဝါးများသည် HIV ပိုးရှိနေသူများအား COVID-19 ရောဂါကို မကာကွယ်၊ မကုသနိုင်ပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ
နှင့် နို့တိုက်မိခင်များ

- HIV ပိုးရှိသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များတွင် COVID-19 ရောဂါသည် HIV ပိုးကဲ့သို့ မိခင်မှကလေးသို့ တိုက်ရိုက်ကူးစက်သော သက်သေအထောက်အထားမတွေ့ရသော်လည်း မွေးဖွားပြီးချိန်တွင် မိခင်၏အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှထွက်သော ရောဂါပိုးပါရှိသည့် အရည်များမှတစ်ဆင့် ကလေးသို့ကူးစက်နိုင်ခြေရှိနိုင်ပါသည်။
- COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာရှိသော နို့တိုက်မိခင် (သို့) ရင်ခွင်ကပ်ပြုစုနည်းကို ကျင့်သုံးသောမိခင် (သို့) အရေပြားချင်းထိတွေ့မှုရှိနေသော မိခင်နှင့်ကလေးများအတွက် မိခင်သည် ကလေးနှင့် ထိတွေ့နေသမျှ ကာလပတ်လုံးတွင် အခြားသော COVID-19 ရောဂါအတည်ပြုလူနာ (သို့) သံသယလူနာများနည်းတူ COVID-19 ရောဂါ ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများကို လိုက်နာကျင့်သုံးသင့်သည်။ နို့တိုက်ကျွေးချိန်၊ အစာကျွေးချိန်၊ ကလေးနှင့်အနီးအနားတွင်ရှိနေချိန်များတွင် မိခင်အနေဖြင့် -
  - နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးလျှင် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကို သေချာဝတ်ဆင်ခြင်း၊
  - ကလေးနှင့်မထိတွေ့ခင်နှင့် ထိတွေ့ပြီးချိန်များတွင် လက်ကို ပုံမှန်သန့်စင်ဆေးကြောပေးခြင်း၊
  - COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာရှိသော မိခင်ထိတွေ့ထားသော မျက်နှာပြင်နေရာများကို ပိုးသတ်သန့်စင်ခြင်း အစရှိသည်များကို သေချာစွာလိုက်နာရန် လိုအပ်သည်။

COVID-19 ဆိုင်ရာ
ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ

- HIV ပိုးရှိသူများအနေဖြင့် အများပြည်သူအတွက် ညွှန်ကြားထားသော COVID-19 ဆိုင်ရာ ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ အတိုင်း အောက်ပါတို့ကို လိုက်နာသင့်ပါသည်။

• ဆပ်ပြာနှင့်ရေကို အသုံးပြုပြီး လက်ကို မကြာခဏဆေးကြောခြင်း
• နှာချေ၊ချောင်းဆိုးလျှင် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို လုံခြုံအောင်ဖုံးအုပ်ခြင်း
• လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းဆုံး တစ်မီတာ (သို့) ၃ ပေအကွာတွင် နေထိုင်ခြင်း
• ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကို စနစ်တကျ ဝတ်ဆင်ခြင်း
• ရောဂါလက္ခဏာရှိလာပါက သီးသန့်ခွဲခြားနေထိုင်ခြင်းနှင့် ဆေးကုသမှုခံယူခြင်း
• COVID-19 ကာကွယ်ဆေး အကြိမ်ပြည့် အမြန်ဆုံးထိုးနှံခြင်း

ကြိုတင်ကာကွယ်မှု အချက် ၆ ချက်လုံးကို လိုက်နာပါ။

တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခပ်ခွာခွာနေပါ။
ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် လက်ဆေးပါ။
ချောင်းဆိုး၊ နှာချေသည့်အခါ တံတောင်ဆစ်ကွေးဖြင့် ကာထားပါ။
ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်းကို တပ်ဆင်ပါ။
လေဝင်လေထွက်ကောင်းမွန်စေရန် ပြတင်းပေါက်များ ဖွင့်ထားပါ။
ကာကွယ်ဆေး ရရှိသည်နှင့် အမြန်ဆုံးထိုးနှံပါ။