

COVID-19 လား? တုပ်ကွေးလား?

မသေချာပါက ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ?

မိမိအိမ်တွင် COVID-19 နှင့် အလားတူ (သို့) တုပ်ကွေး ရောဂါနှင့်အလားတူ ဖျားနာသည့်သူများအား ကြည့်ရှု စောင့်ရှောက်ရန် အကြံပေးချက်များ

တစ်စုံတစ်ယောက်တွင် COVID-19 (သို့) တုပ်ကွေးရောဂါ လက္ခဏာများ ရှိရှိဖြင့် ရောဂါခံစားနေရသည်ဟု မပြောနိုင်ပေ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် COVID-19 ရောဂါရှိမရှိ စစ်ဆေးမှုခံယူပြီး အဖြေရလဒ်ကို စောင့်နေသည့်အချိန်တွင်

- ဖျားနာနေသည့်သူအား သက်တောင့်သက်သာရှိစေရန် ကူညီပေးပါ။ အရည်များများ တိုက်ပါ။ (တစ်ချို့သူများသည် ပူနွေးသည့်အရည်ပုံစံမျိုး ကို နှစ်သက်ကြပါသည်)
- အဖျားကျဆေးများ၊ နာကျင်မှုသက်သာစေသော ဆေးများသည် အထောက်အပံ့ပေးနိုင်သော်လည်း ဆေးညွှန်းကို သေချာစွာဖတ်ပါ။ ပဋိဇီဝဆေးများသည် ရောဂါ ကာကွယ်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။
- ဖျားနာနေသူမှာ နာရီအနည်းငယ်လောက် မတ်တတ်ရပ်၍ လှုပ်ရှား သွားလာနိုင်ပါက အသက်ရှူခြင်းနှင့် သွေးလည်ပတ်မှုအားကို အထောက်အပံ့ပေးနိုင်သည်။
- အိပ်ရာတွင် လဲလျောင်းခြင်း အနေအထားကို ပြောင်းလဲပြီး ဘေးစောင်း သို့မဟုတ် ဝမ်းဗိုက်ပေါ်တွင် အမှီပြု၍ လဲလျောင်းပေးပါ။

မိမိကိုယ်ကိုနှင့် အိမ်တွင် အတူနေထိုင်သောသူများအား ရောဂါကာကွယ်ခြင်း

- ၁။ ဖျားနာနေသူမှာ သီးခြားအခန်းထဲတွင် နေထိုင်သင့်ပါသည်။ အကယ်၍ အဆင်မပြေ ပါက အိမ်တွင်အတူနေထိုင်သောသူများမှာ ဖျားနာနေသူနှင့် အနည်းဆုံး တစ်မီတာ အကွာတွင် နေထိုင်ပါ။ နှာခေါင်းစည်းတပ်ထားပါ။
- ၂။ ဖျားနာနေသူ၏အခန်းနှင့် အိမ်ထဲရှိအတူနေထိုင်ရသောနေရာများတွင် လေဝင် လေထွက် ကောင်းစေရန်ဆောင်ရွက်ပါ။ တတ်နိုင်သမျှ ပြတင်းပေါက်များဖွင့်ထား ပေးပါ။
- ၃။ ဖျားနာနေသူမှာအခန်းထဲတွင် တစ်ဦးတည်းမဟုတ်ပါက (သို့) အသက်ရှူရန် ခက်ခဲ မှုရှိပါက ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ဆင်ထားပါ။
- ၄။ ဖျားနာနေသူရှိပါက အိမ်တွင် ဧည့်သည်လက်မခံပါနှင့်။
- ၅။ တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှုအား အထူးအလေးထားပါ။
 - ရေချိုးခန်းနှင့် အိမ်သာများ သီးခြားသုံးစွဲပါ။ (သို့) အသုံးပြုပြီးပါက သန့်စင်ပါ။
 - အိမ်ရှိမျက်နှာပြင်နေရာများအား သန့်စင်အောင်ထားပါ။
 - လက်ကို မကြာခဏဆေးပါ။
 - အိပ်ရာခင်းများကို မကြာမကြာ လဲလှယ်ပေးပါ။ (အိပ်ရာခင်းများကို အရင်ဆုံး အိတ်တစ်လုံးထဲသို့ တိုက်ရိုက်ထည့်ပြီး မခါပစ်ဘဲ အဝတ်လျှော်စက်အတွင်းသို့ ထည့်ပေးပါ။ ၆၀ ဒီဂရီအပူချိန်တွင် လျှော်ပေးပါ)

ထပ်မံ၍ အကြံပြုချက်များရရှိရန် မိမိရပ်ရွာရှိ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာတာဝန်ရှိသူများနှင့် တိုင်ပင် ဆွေးနွေးပါ။

မည်သည့်အချိန်တွင် အကူအညီတောင်းခံရမည်နည်း?

- အသက်ရှူရ ခက်ခဲခြင်း၊
- အဆက်မပြတ် ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊
- ဆေးညွှန်းမပါဝင်သော/ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားမှုမရှိဘဲ သုံးစွဲ ထားသောဆေးဝါးများကို မတုံ့ပြန်နိုင်ဘဲ ဆက်လက်၍ အဖျားကြီးနေခြင်း၊
- ကယောင်ကတမ်းဖြစ်ခြင်း၊ သတိမကောင်းခြင်း၊
- နိုးနိုးကြားကြားမရှိနိုင်ခြင်း၊
- နှုတ်ခမ်းနှင့် မျက်နှာများ ပြာနမ်းလာခြင်း၊
- စိုးရိမ်ဖွယ်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများတွေ့ရှိခံစားလာရခြင်း။

ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ဆင်ရန် အကြံပြုချက်များ



<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-on-covid-19-and-masks>