



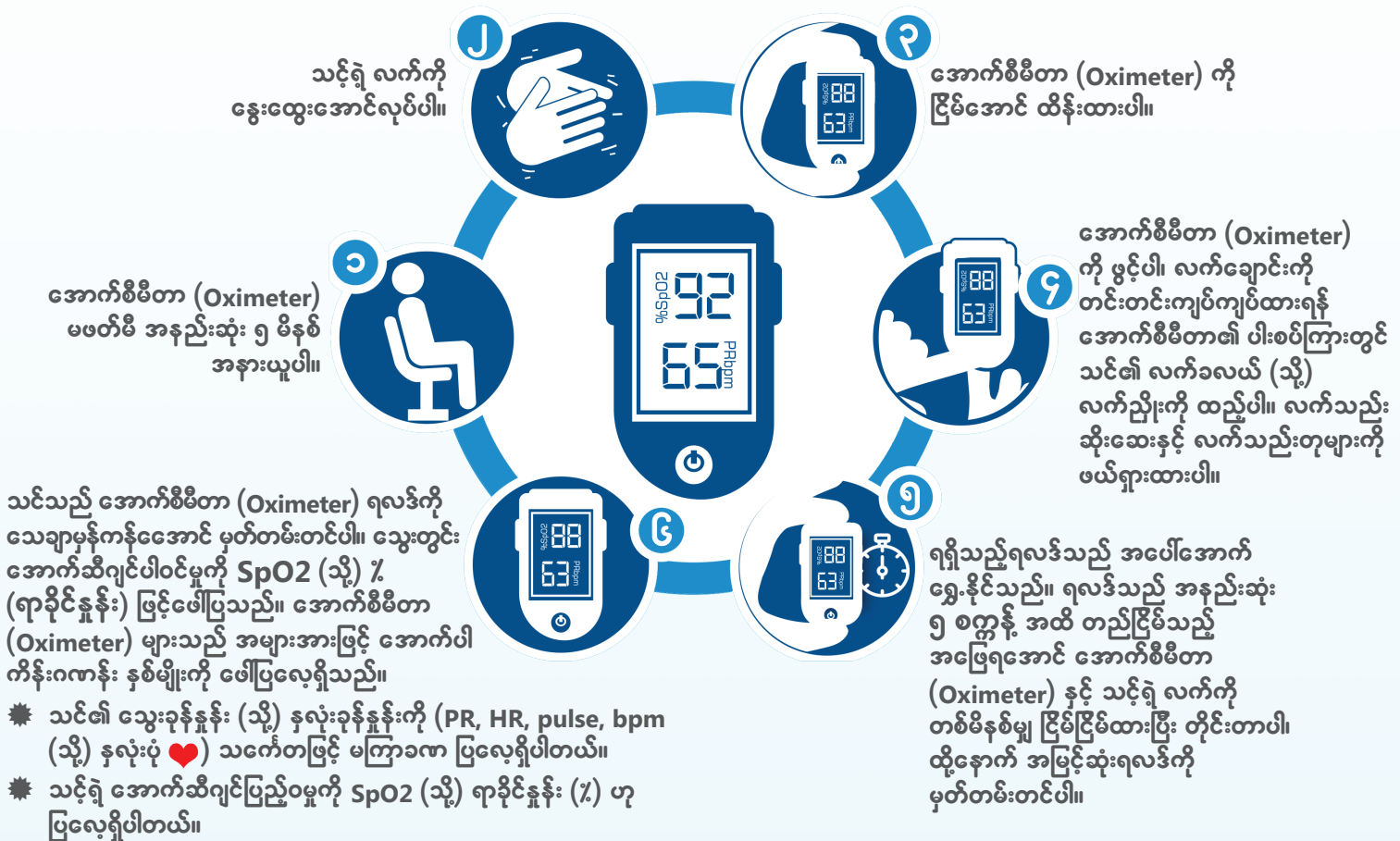
အများပြည်သူအတွက်

Covid19 ကူးစက်ခံရပါက အိမ်တွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း သင်ရဲ့ အောက်စီဂျင်ပမာဏကို စစ်ဆေးတိုင်းတာခြင်း

အောက်စီမီတာ (Oximeter) ကို သင့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်က အောက်ဆီဂျင် ဘယ်လောက် ကောင်းကောင်းရလဲဆိုတာ စစ်ဆေးဖို့သုံးပါတယ်။ သင့်တွင် Covid19 လက္ခဏာများရှိပြီး သင့်ရဲ့အောက်စီဂျင် ပြည့်ဝမှု (အောက်စီဂျင်ပမာဏ) နည်းပါက သင့်တွင် ပြင်းထန်သော Covid19 ရောဂါဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အောက်ပါအချက်များဟာ မပြင်းထန်သော (သို့) အလယ်အလတ်ရှိသော Covid19 ရောဂါလက္ခဏာရှိသူများနှင့် အိမ်မှာဆေးကုသမှု ခံယူနေသူများအတွက်ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ (ဆရာဝန်)က အောက်စီမီတာ (Oximeter) သုံးရန် အကြံပေးခဲ့လျှင် အောက်စီမီတာကိုသုံးပြီး သင့်ရဲ့ အောက်စီဂျင်ပမာဏကို ဘယ်လိုမှတ်တမ်းတင်မလဲ။



သင့်ရဲ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ (ဆရာဝန်)၏ အကြံပေးမှုကို တိတိကျကျ လိုက်နာပါ။ သင့်ရဲ့ မှတ်တမ်းတင်ထားသော အောက်စီဂျင် ပမာဏကို အခြေခံ၍ အောက်ပါအဆင့်များအတိုင်း အကြံပေးလိမ့်မည်။

အကယ်၍ သင့်ရဲ့ အောက်စီဂျင်ပမာဏ ဟာ ၉၀% အောက်ဖြစ်ပါက အမြန်ဆုံး ဆေးရုံ တက်ရောက် ကုသမှု ခံယူပါ။

အကယ်၍ သင့်ရဲ့ အောက်စီဂျင် ပမာဏဟာ ၉၀% (သို့) ၉၀% နှင့် အထက် ဖြစ်သော်လည်း ၉၄% အောက် ဖြစ်ပါက သင့်ရဲ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးသူ (ဆရာဝန်)နှင့် တိုင်ပင် ဆွေးနွေးပါ (သို့) ဆေးရုံ တက်ရောက်ကုသမှု ခံယူပါ။

သင့်ရဲ့ အောက်စီဂျင် ပမာဏဟာ ၉၄% အထက် ဖြစ်ပါက တစ်နေ့လျှင် ၃ ကြိမ် သင့်ရဲ့ အောက်စီဂျင် ပမာဏကို တိုင်းတာပါ။

သင့်ရဲ့ အောက်စီဂျင် ပမာဏဟာ ဘယ်လောက်ပဲ ရှိပါစေ သင့်တွင် အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ အိပ်ရာမှ မထနိုင်ခြင်း (သို့) မိမိကိုယ်ကို ဂရုမစိုက်နိုင်ခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း (သို့) စိတ်ရှုပ်ထွေးလာခြင်း၊ ခေါင်းမူးခြင်း (သို့) အိပ်ပိုက်ခြင်း၊ မှိန်းခြင်းတို့ ဖြစ်လာလျှင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ (ဆရာဝန်) ထံမှ အမြန်ဆုံး အကူအညီ ရယူပါ။