



World Health Organization

Myanmar

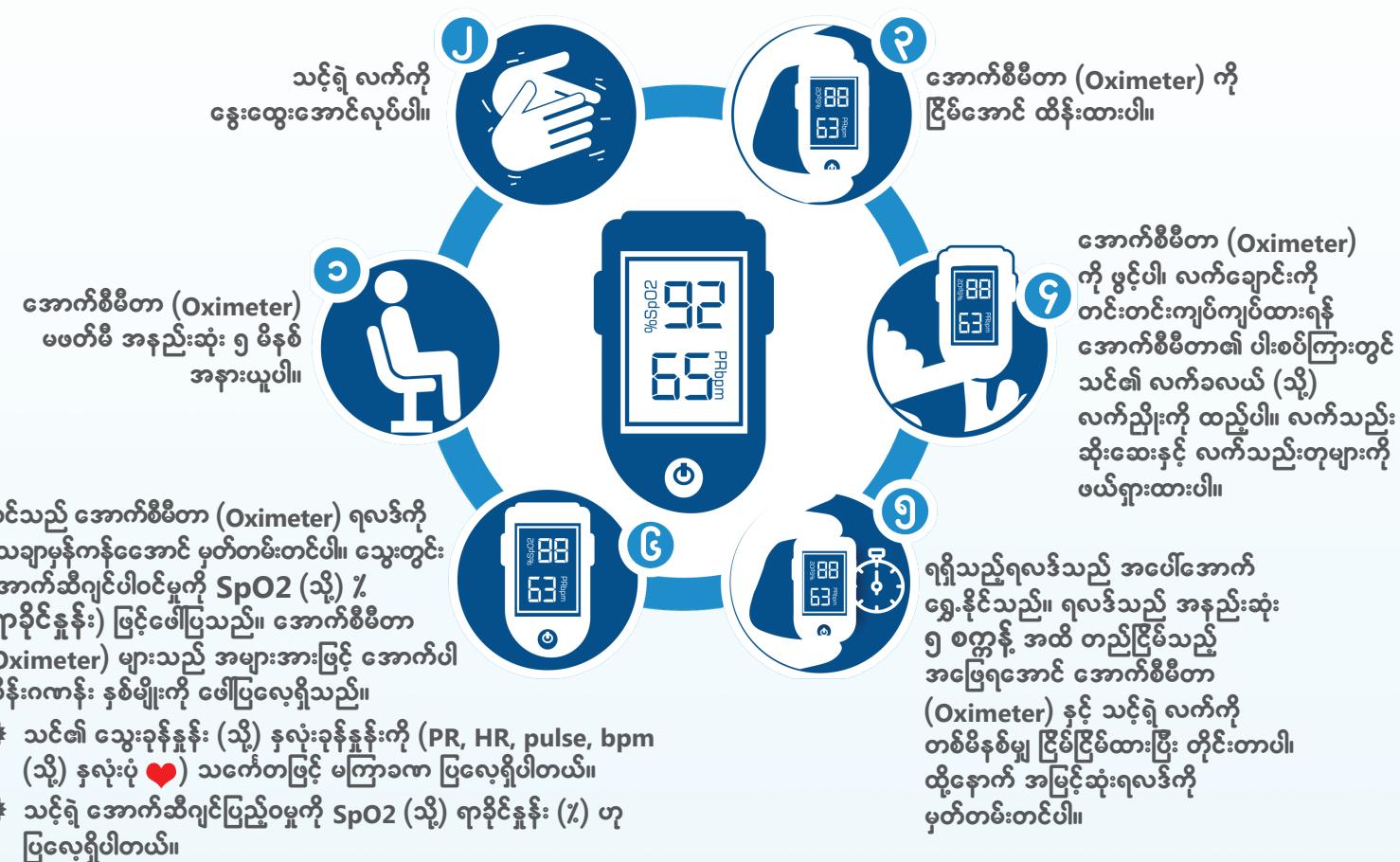
အများပြည်သူ့အတွက်

Covid19 ကူးစက်ခံရပါက အိမ်တွင် ပြစ်တောင့်ရှောက်ခြင်း သင့်ရဲ့ အောက်စီဂျင်ပမာဏကို စစ်ဆေးတိုင်းတာခြင်း

အောက်စီမံတာ (Oximeter) ကို သင့်ရဲ့ခွဲနှာကိုယ်က အောက်သီရိလောက် ကောင်းကောင်းရဲလဲဆိတာ စစ်ဆေးဖို့ပါတယ်။ သင့်တွင် Covid19 လက္ခဏာများရှိပြီး သင့်ရဲ့အောက်စီဂျင်ပမာဏ (အောက်စီဂျင်ပမာဏ) နည်းပါက သင့်တွင် ပြင်းထန်သော Covid19 ရောဂါဖြစ်ဖို့ပါတယ်။

အောက်ပါအချက်များဟာ ဖြင့်ထန်သော (သို့) အလယ်အလတ်ရှိသော Covid19 ရောဂါလက္ခဏာရှိသူများနှင့် အိမ်မှာဆေးကုသမှု ခံယူနေသူများအတွက်ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့ကျန်းမာရေးတောင့်ရှောက်မှုပေးသူ (ဆရာဝန်)က အောက်စီမံတာ (Oximeter) သုံးရန် အကြံပေးခဲ့လျှင် အောက်စီမံတာကိုသုံးပြီး သင့်ရဲ့ အောက်စီဂျင်ပမာဏကို ဘယ်လိုပုံစံတမ်းတင်မလဲ။



သင့်သည် အောက်စီမံတာ (Oximeter) ရလဒ်ကို သေချာမှုန်းကောင်အောင် မှတ်တမ်းတင်ပါ။ သွေးတွင်း အောက်သီရိလောက်ပြည့်မှုကို SpO2 (သို့) % (ရာခိုင်နှုန်း) ဖြင့်ဖော်ပြုသည်။ အောက်စီမံတာ (Oximeter) များသည် အများအားဖြင့် အောက်ပါ ကိန်းကောင်း နှစ်မျိုးကို ဖော်ပြုလေ့ရှိသည်။

- သင့်ရဲ့ သွေးခိုက်နှုန်း (သို့) နှလုံးခိုက်နှုန်းကို (PR, HR, pulse, bpm (သို့) နှလုံးပုံ ❤) သင်္ကေတအွင့် ဖြော်ဆောက် ပြောလေ့ရှိပါတယ်။
- သင့်ရဲ့ အောက်သီရိလောက်ပြည့်မှုကို SpO2 (သို့) ရာခိုင်နှုန်း (%) ဘုံး ပြောလေ့ရှိပါတယ်။

သင့်ရဲ့ ကျန်းမာရေးတောင့်ရှောက်မှုပေးသူ (ဆရာဝန်)၏ အကြံပေးမှုကို တိတိကျကျ လိုက်နာပါ။ သင့်ရဲ့ မှတ်တမ်းတင်ထားသော အောက်စီဂျင်ပမာဏကို အခြေခံ၍ အောက်ပါအသင့်များအတိုင်း အကြံပေးလိမ့်မည်။

အကယ်၍ သင့်ရဲ့ အောက်စီဂျင်ပမာဏ ဘုံး ၉၀% အောက်ဖြစ်ပါက အဖြစ်သုံး ဆေးရဲ့ တက်ရောက် ကုသမှု ခံယူပါ။

အကယ်၍ သင့်ရဲ့ အောက်စီဂျင်ပမာဏ ဘုံး ၉၀% (သို့) ၉၀% နှင့် အထက် ဖြစ်သော လည်း ၉၄% အောက် ဖြစ်ပါက သင့်ရဲ့ ကျန်းမာရေးတောင့်ရှောက်မှုပေးသူ (ဆရာဝန်) နှင့် တိုင်ပင် ဆွေးနွေးပါ (သို့) ဆေးရဲ့ တက်ရောက်ကုသမှု ခံယူပါ။

သင့်ရဲ့ အောက်စီဂျင်ပမာဏဘုံး ၉၄% အထက် ဖြစ်ပါက တစ်နှေ့လျှင် ၃ ကြိမ် သင့်ရဲ့ အောက်စီဂျင်ပမာဏကို တိုင်းတာပါ။

သင့်ရဲ့ အောက်စီဂျင်ပမာဏဘုံး ၉၁% အထက် ဖြစ်ပါက သင့်တွင် အသက်ရှုရာက်ခံခြင်း၊ အသက်ရှုကြပ်ခြင်း၊ အိပ်ရှုမှု မထနိုင်ခြင်း (သို့) မိမိကိုယ်ကို ရှုမဖစ်ကိုနိုင်ခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း (သို့) စိတ်ရှုပ်ထွေးလာခြင်း၊ ခေါင်းမူးခြင်း (သို့) အိပ်နိုင်ခြင်း၊ မိန့်ခြင်းတို့ ဖြစ်လာလျှင် ကျန်းမာရေးတောင့်ရှောက်မှုပေးသူ (ဆရာဝန်) ထဲမှ အဖြစ်သုံး အကူအညီ ရယူပါ။