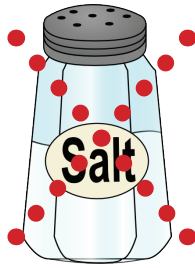




ဆားကိုလိုသည်ထက် ပို၍စားသုံးခြင်း ဟာ သင့်ကျန်းမာရေးကို ဘယ်လို ထိခိုက်စေသလဲ?



တစ်နေ့လျှင် ဆား ၅ ဂရမ်ထက် ပို၍ စားသုံးပါက သွေးဖိအား (သွေးပေါင်ချိန်) ကို မြင့်စေပြီး နှလုံးရောဂါ နှင့် လေဖြတ်ခြင်း အန္တရာယ်ကို မြင့်မားစေပါတယ်။ ၎င်းကို ကမ္ဘာနှင့်အဝှမ်းတွင် သွေးဖိအား (သွေးပေါင်ချိန်) မြင့်သောသူများအတွက် အဓိက အန္တရာယ်တစ်ခုအဖြစ် အဆင့်သတ်မှတ်ထားပါတယ်။ တစ်ကမ္ဘာလုံး တွင် နှစ်စဉ် သေဆုံးမှု ၄.၁ သန်းကျော်ဟာ ဆား အလွန်အကျွံ စားသုံးမှုနှင့် ဆက်စပ်လျက်ရှိပါတယ်။

သင်၏ အစားအစာတွင် ဆိုဒီယမ်ပါဝင်မှုကို သတိပြုပါ။

မည်သည့်အသက်အရွယ်မဆို ဆားပမာဏကို ပိုမို စားသုံးပါက သွေးဖိအား (သွေးပေါင်ချိန်) ကို မြင့်တက် စေနိုင်ပါတယ်။ ဆားတွင်တွေ့ရှိရသော ဓာတ်ဒြပ်စင် တစ်မျိုးဖြစ်သည့် ဆိုဒီယမ်သည် သွေးပေါင်ချိန် မြင့်တက်ခြင်းကို ဖြစ်စေပါတယ်။ အကြံပြုထားသော နေ့စဉ် စားသုံးသင့်သည့် ပမာဏမှာ ဆား ၅ ဂရမ်အောက် (သို့) ဆိုဒီယမ် ၂ ဂရမ် (၂၀၀၀ မီလီဂရမ်) အောက် ဖြစ်ပါတယ်။

အသံတိတ် လူသတ်သမား - သွေးတိုးရောဂါ

သွေးတိုးရောဂါသည် ရေရှည်ဖြစ်ပွားသော ကျန်းမာရေးအခြေအနေတစ်ခုဖြစ်ပြီး သွေးဖိအား (သွေးပေါင်ချိန်) သည် အမြဲမြင့်တက်နေတတ်ပါတယ်။ သွေးပေါင်ချိန် မြင့်မားခြင်းဟာ နှလုံးရောဂါနှင့် လေဖြတ်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး လူကို သေစေသော အဓိက အန္တရာယ်တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

အသက်ငယ်ရွယ်သူများတွင် နှလုံးရောဂါနှင့် လေဖြတ်ခြင်းတို့ ကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးခြင်း



အရှေ့တောင် အာရှဒေသတွင်းရှိ နိုင်ငံများတွင် နှလုံး ရောဂါနှင့်လေဖြတ်ခြင်းတို့သည် သေဆုံးမှု၏ အဓိက အကြောင်းရင်းများတွင် ပါဝင်ပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် သေဆုံးသူ ၄ ယောက်အနက် တစ်ယောက်မှာ နှလုံး ရောဂါနှင့်လေဖြတ်ခြင်းတို့ကြောင့် အသက် ၇၀ မတိုင် ခင် သေဆုံးကြောင်း ခန့်မှန်းသိရှိရပါတယ်။

နှလုံးရောဂါနှင့် လေဖြတ်ခြင်းကို ကုသရန် ကုန်ကျစရိတ် မြင့်မားခြင်း နှလုံးရောဂါနှင့်လေဖြတ်ခြင်းကို ကုသရန်ကုန်ကျစရိတ်မှာ ပုံမှန်အားဖြင့် အလွန် မြင့်မားပါတယ်။ ၎င်းရောဂါများသည် များသောအားဖြင့် ရေရှည်ကုသ ရန် လိုအပ်သောကြောင့် မိသားစုများအတွက် ဆေးကုသစရိတ်ကို မြင့်မား စေပါတယ်။ ၎င်းသည် အိမ်ထောင်စုများစွာအား ရောဂါဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအသုံးစရိတ် မြင့်မားစေခြင်းဖြင့် ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုကို ပို၍ ဖြစ်ပွား စေနိုင်ပါတယ်။



ဆားစားသုံးမှုကိုလျှော့ချခြင်းဟာ ပြည်သူများ၏ ကျန်းမာရေး တိုးတက်လာစေရန် ကုန်ကျစရိတ် အသက်သာဆုံးနှင့် အထိရောက်ဆုံး နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။
သင့်နှလုံးကို ချစ်မြတ်နိုးလျှင် - ဆားနှင့်ဆိုဒီယမ်စားသုံးမှုကို လျှော့ချပါ။

ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့က လူတစ်ယောက်၏ ဆားစားသုံးမှုကို တစ်နေ့လျှင် ၅ ဂရမ် ထက်နည်းပြီး စားသုံးရန် အကြံပြုပါတယ်။

Corona ဗိုင်းရပ်စ် ရောဂါ (Covid19) update

- ၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ ၁၇ ရက်နေ့တွင် နိုင်ငံပေါင်း ၂၀၆ နိုင်ငံမှ Covid19 positive လူနာပေါင်း ၂၁,၅၁၆,၇၆၀ ဦးနဲ့ သေဆုံးသူ ၇၆၆,၆၆၃ ဦးရှိကြောင်း အစီရင်ခံခဲ့ပါတယ်။ ယခုလက်ရှိတွင် ကမ္ဘာပေါ်၌ Covid19 ကပ်ရောဂါ ဗဟိုချက်များစွာရှိပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အမေရိကနှင့် တောင်အာရှတို့တွင် ဖြစ်ပါတယ်။
- မြန်မာနိုင်ငံတွင် ၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ် ၁၇ ရက်နေ့ထိ အတည်ပြုထားသော လူနာပေါင်း ၃၇၆ ဦးရှိပြီး ၆ ဦး သေဆုံးခဲ့ပါတယ်။
- Covid19 ၏အဖြစ်များသောရောဂါလက္ခဏာများမှာ အဖျားရှိခြင်း၊ မောပန်း နွမ်းနယ်ခြင်း၊ ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း၊ အရသာပျက်ခြင်း၊ အနံ့ပျောက်ခြင်းနှင့် အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်းတို့ဖြစ်ပါတယ်။
- အောက်ပါရိုးရှင်းသော ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများသည် အလွန်ပင်ထိရောက်မှုရှိပါတယ်။
 - လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက် ၃ ချက်
 - လက်ကိုသေချာစွာဆေးကြောပါ။
 - လူအများနှင့်ခပ်စွာနားနေပါ။
 - ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကို အမြဲ တပ်ဆင်ပါ။
 - ရှောင်ကြဉ်ရမည့်နေရာ ၃ နေရာ
 - လူစည်ကားသောနေရာများ၊
 - လူများနှင့်အနီးကပ်ထိတွေ့မှုရှိသော နေရာများ၊
 - လေဝင်လေထွက်မကောင်းသော ကန်သတ်ကျဉ်းမြောင်းသော နေရာများ
- အသေးစိတ်ကို ၂၀၂၀ ခုနှစ် ဧပြီလ ၄ ရက်နေ့တွင် ထုတ်ဝေထားသော စာစောင် <https://bit.ly/2zRDMfm> တွင် ဝင်ရောက် ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။
- အထည်ဖြင့်ချုပ်ထားသော ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်းဝတ်ဆင်နည်းကို မြန်မာဘာသာဖြင့် <https://bit.ly/3gvKesw> တွင် ဝင်ရောက် ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

ALTERNATIVES TO HANDSHAKES, HUGS AND HIGH FIVES

 THE WAVE	 THE HAND ON HEART	 NAMASTE	 HELLO (INTERNATIONAL SIGN LANGUAGE)
 THE 'WHAT'S UP' NOD	 THE PEACE SIGN	 THE BOW	 THE 'WHAT A YEAR, HUH?'

ADAPTED FROM @STOUXSEW @XTOTL thespinoff.co.nz

သွေးပေါင်ချိန်မြင့်မားခြင်း၊ ဆားစားသုံးမှုနှင့် Covid19

သွေးပေါင်ချိန်မြင့်မားသောလူနာများသည် သွေးပေါင်ချိန် မမြင့်မားသောလူနာများနှင့် နှိုင်းယှဉ်လျှင် Covid19 ကြောင့် သေဆုံးမှုအန္တရာယ်နှစ်ဆမြင့်မားပါတယ်။ သွေးပေါင်ချိန် မထိန်းချုပ်နိုင်သော လူနာများတွင် Covid19 ကြောင့်ဖြစ်ပွားသော နောက်ဆက်တွဲ အန္တရာယ် ပိုများကြောင်း တွေ့ရပါတယ်။ ဆိုဒီယမ်ပါဝင်မှုများသော အစားအစာများနှင့် ဆားအသုံးပြုမှုကို လျှော့ချခြင်းဟာ သွေးပေါင်ချိန်ကို ပုံမှန် ရောက်အောင် ကူညီပေးပါတယ်။

သင် အိမ်မှာနေသည့်အခါ အစားအစာများကို ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် စားသုံးခြင်း

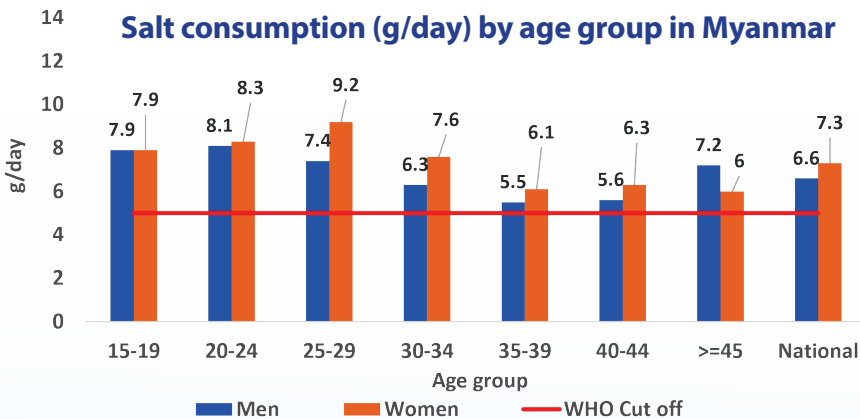
သင် အိမ်တွင်နေထိုင်ရန် ပြင်ဆင်သည့်အခါ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ သစ်သီးများ၊ ပဲများ၊ ဆန်များကို သေချာစွာ သိုလှောင်ထားရန် လိုအပ်ပါတယ်။ ဥပမာ - ရွှေဖရုံသီး၊ ပဲ၊ မုန့်လာဥနီ၊ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း၊ ပန်းဂေါ်ဖီ၊ မာလကာသီး၊ ငှက်ပျောသီးများ စသည်တို့ကို သိုလှောင်ထားပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့်သစ်သီးများသည် ပိုတက်ဆီယမ်၊ ဓါတ် ကြွယ်ဝစွာ ပါဝင်ပြီး ၎င်းတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်၏ ဆိုဒီယမ်ဓါတ်ကို ထိန်းညှိပေးပါတယ်။ ကပ်ရောဂါဖြစ်ပွားနေစဉ်အတွင်းမှာ လတ်ဆတ်သော အစားအစာများရရှိမှုဟာ နည်းပါးနိုင်ပါတယ်။ ထို့ကြောင့် ထုပ်ပိုးထားသော၊ ပြုပြင်ထားသော အစားအစာ များကို အားထားရမည်ဖြစ်သဖြင့် စုဆောင်းထားရန် လိုအပ်ပါတယ်။ ထိုကဲ့သို့သော အစားအစာများတွင် ဆားနှင့် ဆိုဒီယမ်ပါဝင်မှု မြင့်မားပါတယ်။ ထို့ကြောင့် သင်၏ဆားစားသုံးမှုကို ထိန်းညှိရန်၊ ဆားငန်ဓာတ်လျှော့ထားသော အစားအစာများ (သို့) ဆားထပ်မံထည့်ထားသော အစားအစာများနှင့် ပိုတက်ဆီယမ် ကြွယ်ဝသော အစားအစာများကို ဦးစားပေး၍ စားသုံးပါ။



မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဆားစားသုံးမှု

လူအများစုသည် ဆားကို အလွန်အကျွံစားသုံးကြသည် - ယင်းမျှအားဖြင့် တစ်ရက်လျှင် ၉-၁၂ ဂရမ် နှုန်း (သို့) သက်မှတ်ထားသည့် အများဆုံး စားသုံးသင့်သည့် ပမာဏထက် နှစ်ဆခန့် ပိုမို စားသုံးကြပါတယ်။ မကြာသေးမီက ကောက်ယူသော စစ်တမ်းများ (MMFCS 2018)* အရ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဆားစားသုံးမှု မြင့်မားကြောင်းတွေ့ရပါတယ်။ အရွယ်ရောက်သော လူကြီးတစ်ယောက်သည် သက်မှတ်ထားသည့် ဆားစားသုံးသင့်သည့် ပမာဏထက် နှစ်ဆခန့်ပီး စားသုံးကြပြီး အမျိုးသမီးများသည် အမျိုးသားများထက် ဆားကို ပိုမိုစားသုံးကြပါတယ်။ အသက် ၁၃ နှစ်မှ ၁၇ နှစ်အကြားရှိ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏ ၄၆ ရာခိုင်နှုန်းသည် အဟာရပါဝင်မှုနည်းပါးသော သားရေစာများ ကို တစ်ပါတ်လျှင် ၂ ရက် (သို့) ထို့ထက်ပို၍ စားလေ့ရှိသည်ကိုတွေ့ရပါတယ်။

ကျောင်းသား/သူများ၏ ၁၈.၂% သည်သာ အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် (သို့) ထို့ထက်ပို၍ စားသုံးကြသည်ကို တွေ့ရပါတယ်။



* source: Myanmar micronutrient & food consumption survey (MMFCS) 2020 (accessment period 2017-2018)

ဆားစားသုံးမှုကို လျှော့ချခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ ကျန်းမာစေရန် ဘယ်လို ကူညီပေးသလဲ?

ခိုင်မာသော သိပ္ပံနည်းကျ သက်သေအထောက်အထား များအရ ဆားနှင့် ဆိုဒီယမ်စားသုံးမှုကို လျှော့ချခြင်းဖြင့် သွေးပေါင်ချိန်ကို လျော့နည်းစေပြီး နှလုံးရောဂါနှင့် လေဖြတ်ခြင်းတို့ကြောင့် အရွယ်မတိုင်ခင် စောစီးစွာ သေဆုံးမှုများကို တားဆီးပေးပါသည်။

ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ လူဦးရေ စစ်တမ်းလေ့လာမှု**မှ ထပ်မံရရှိသော အထောက်အထားများအရ သွေးပေါင်ချိန်ကို ရပ်ရွာအဆင့် ပြည်သူများတွင် 20mmHg လျှော့ချလျှင် တက်ကြွပြီး အလုပ်လုပ်နိုင်သော လူကြီး များတွင် နှလုံးရောဂါနှင့်လေဖြတ်ခြင်းတို့ကြောင့်သေဆုံးမှုကို ၅၀% လျှော့ချနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ဆား စားသုံးမှုကို လျှော့ချခြင်းဖြင့် နှလုံးရောဂါနှင့် လေဖြတ်ခြင်းတို့ကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

“တစ်နေ့လျှင် ဆားလဘက်ရည်စွန်း တစ်စွန်းသာစားပါ”



** source: Mean Systolic Blood Pressure: situation & trends (WHO) <https://bit.ly/3alQoJV>

သင် နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ခြင်းမှကာကွယ်ရန် ဆားသုံးစွဲမှုကို ဘယ်လိုလျှော့ချမလဲ?

သင် ဘာလုပ်နိုင်သလဲ?

- ဆားနှင့် ဆိုဒီယမ်ပါဝင်မှု များသောအစားအစာများကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ပြီး လျှော့စားပါ။
- ဆားနှင့် ဆိုဒီယမ်ပါဝင်မှုများသော သားရေစာများကို ရှောင်ပါ။ (ဥပမာ အာလူးကြော်)
- ချက်ပြုတ်နေစဉ်အတွင်း ဆားထည့်သည့်ပမာဏကို လျှော့ချပါ။
- ထမင်းစားပွဲပေါ်မှာ ဆားပုလင်းကို ဖယ်ရှားလိုက်ပါ။
- အလွန်အမင်းပြုပြင်ထားသော အစားအစာများစားသုံးမှုကို လျှော့ချပါ။ ၎င်းတို့သည် ဆားနှင့် ဆိုဒီယမ်တို့ ပါဝင်မှုများပါသည်။
- ပိုတက်ဆီယမ်မြင့်မားသော သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ပို၍ စားသုံးပေးပါ။
- ချက်ပြုတ်နေစဉ် ဆားအစား သဘာဝဆေးဖက်ဝင်အပင်များနှင့် ဟင်းခတ် အမွှေးအကြိုင်များကို အစားထိုးအသုံးပြုပါ။
- အစားအစာများဝယ်သည့်အခါ တံဆိပ်များကို နှိုင်းယှဉ်ပါ။ ဆားနှင့်ဆိုဒီယမ်ပါဝင်မှုနည်းသော ထုတ်ကုန်များကို ရွေးချယ် ဝယ်ယူပါ။

ကျေးဇူးပြု၍ မှတ်သားပါ - ဆားပါဝင်မှုများသော အချို့အစားအစာများသည် အလွန်ငန်သော အရသာမရှိကြပါ။ ဥပမာ အချဉ်ရည်- ၎င်းတို့တွင် သကြားကဲ့သို့သော အခြားပါဝင်ပစ္စည်းများနှင့်အတူ ရောနှောထားသောကြောင့် အငန်အရသာကို ဖုံးကွယ်ထားသလိုဖြစ်နေတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အစားအစာများကို မဝယ်ယူမီ တံဆိပ်များကို ဖတ်ရှုခြင်းဖြင့် ဆိုဒီယမ်ပါဝင်မှု ပမာဏကို ရှာဖွေသည့် အလေ့အကျင့်ဟာ အလွန် အရေးကြီးပါသည်။

ရပ်ရွာလူထုမှ ဘာတွေလုပ်နိုင်သလဲ?

- ရပ်ရွာလူထုများကြားတွင် ဆားများစွာစားသုံးခြင်းနှင့် သွေးပေါင်ချိန်မြင့်တက်ခြင်း အန္တရာယ်များနှင့်ပတ်သက်၍ သတိထားမိစေရန် အသိပညာမြှင့်တင်ပေးခြင်း၊
- ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့် မုန့်ဖုတ်ခြင်းအပါအဝင် ဆားစားသုံးမှုကို လျှော့ချရန် လူတို့၏အပြုအမူပြောင်းလဲခြင်းအတွက် ရည်ရွယ်လုပ်ဆောင်ပေးခြင်း၊
- ကျန်းမာစေသောရွေးချယ်မှုများပြုလုပ်ရန် ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သော အသိပညာများကိုမျှဝေပေးခြင်းနှင့် အစားအစာတံဆိပ်များ၏အဓိပ္ပါယ်ကို သိရှိနိုင်ရန် အတွက် ကျွမ်းကျင်မှုများရရှိရန် လေ့ကျင့်ပေးခြင်း၊
- မတူကွဲပြားသော အစားအသောက်များ ပြောင်းလဲစားသောက်ခြင်းကို တိုးတက်လာစေရန် အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်စားသုံးမှုကို တိုးမြှင့်ပေးခြင်း၊

- ကလေးသူငယ်များနှင့် ငယ်ရွယ်သောလူကြီးများအတွက် အထောက်အကူပြု ပတ်ဝန်းကျင် တစ်ခု ဖန်တီးပေးခြင်းဖြင့် ဆိုဒီယမ်ဓာတ် နည်းသော အစားအသောက် များကို စောစီးစွာ စားသုံးတတ်လာစေရန်၊
- အပြောင်းအလဲများကိုအောင်မြင်စေရန် ရပ်ရွာပြည်သူများမှ စုပေါင်းလုပ်ဆောင်ကြရန်၊
- အစားအစာထုတ်လုပ်သူများမှ အစားအစာထုတ်ကုန်များ၏ ဆားပါဝင်မှုကိုလျှော့ချရန် နှင့် ပါဝင်ပစ္စည်းများကို ပြန်လည်ဆန်းစစ် ဖွဲ့စည်းရန်၊
- စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်များမှ ကျန်းမာစေသော အစားအစာများ ရွေးချယ်စားသောက်ခြင်းနှင့် သက်ဆိုင်သော ဈေးကွက်မြှင့်တင်ရေးကို တိုးမြှင့်လုပ်ဆောင်ပေးရန်။



Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size 2/3 cup (55g)	
Amount per serving	% Daily Value*
Calories 230	
Total Fat 1g	16%
Saturated Fat 1g	2%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	7%
Total Carbohydrate 20g	13%
Dietary Fiber 0g	14%
Total Sugars 10g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 1g	
Vitamin D 20mcg	10%
Calcium 200mg	20%
Iron 10mg	45%
Potassium 200mg	40%

Coronavirus Disease (Covid19) updates



World Health Organization
Myanmar



WFP special flight arrives at Yangon with WHO medical supplies for fight against Covid19, at Yangon International Airport, 19 July 2020.

၂၀၂၀ ခုနှစ် ဇူလိုင်လ ၃၀ ရက်နေ့တွင် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) မှ Covid19 ကပ်ရောဂါကို အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး အရေးပေါ် တစ်ရပ်ဖြစ်ကြောင်း ကြေငြာခဲ့သည်မှာ ၆ လ နှိမ့်ဖြစ်ပါသည်။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်မှ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးပြဌာန်းချက် (IHR) နှင့် စပ်လျဉ်း၍ အရေးပေါ်ကော်မတီ၏ စတုတ္ထမြောက် အစည်းအဝေးကို ဇူလိုင်လ ၃၁ ရက်နေ့တွင် ကျင်းပခဲ့ပါသည်။

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးပြဌာန်းချက် (IHR) အရေးပေါ် ကော်မတီ၏ အကြံပေးချက်အရ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ညွှန်ကြားရေး မှူးချုပ်မှ Covid19 ကပ်ရောဂါဖြစ်ပွားမှုသည် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး အရေးပေါ် တစ်ရပ်အဖြစ် ဆက်လက်၍ ဖြစ်ပေါ် နေသည်ဟု ကြေငြာခဲ့ပါသည်။

နောက်ထပ်အကြံပေးချက်၌ Covid19 တုံ့ပြန်မှုကို ရေရှည်ဆက်လက်၍ ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ကြောင်းပါဝင်ပါသည်။ မည်သည့် ပြန်လည် ထူထောင်မှုမျိုး တွင်မဆို ကျန်းမာရေးသည် အဓိကနေရာမှ ပါဝင်ကြောင်းလည်း ညွှန်ပြထားပါသည်။ ကြေညာချက်အပြည့်အစုံကို <https://bit.ly/2PsTYZ5> မှာ ဝင်ရောက် ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

WHO မှ Covid19 ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများနှင့် တုံ့ပြန်မှုများကို ဖော်ပြထားသည့် အစီရင်ခံစာ (၂၀၂၀ ဖေဖော်ဝါရီလ ၁ ရက်မှ ဇွန်လ ၃၀ ရက်ကာလအတွင်း) ကို ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။ ထိုအစီရင်ခံစာတွင် WHO ၏လုပ်ဆောင်ချက်များသာမက တိုးတက်မှုရလဒ်များကိုလည်း ဖော်ပြထားပါသည်။ <https://bit.ly/33weGzf>

၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလမှစ၍ Covid19 ကပ်ရောဂါ စီမံခန့်ခွဲမှုတစ်ခုလုံးနှင့် စပ်လျဉ်း၍ လမ်းညွှန်ထားသည့် နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာ စာစောင် ၁၀၀ ကျော်ကို WHO မှ ထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။ WHO မှ ထုတ်ဝေခဲ့သော နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာ စာစောင်အားလုံးကို <https://bit.ly/3iqysAH> တွင် ဝင်ရောက်ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

Covid19 နှင့် အခြားကျန်းမာရေးပြဿနာများ

WHO အရှေ့တောင်အာရှဒေသဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးများ၏ virtual အစည်း အဝေးကို ၂၀၂၀ ခုနှစ် ဩဂုတ်လ ၆ ရက်တွင် WHO ၏အရှေ့တောင်အာရှ ဒေသဆိုင်ရာ ညွှန်ကြားရေးမှူးမှူးချုပ်၏ ယူဆချက် ကပ်ရောဂါတုံ့ပြန်မှု၏ အရေးပါသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည့် အဓိက ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများ ပြန်လည်စတင် အရှိန်မြှင့်တင်ရန် နည်းလမ်းများကို ဆွေးနွေးခဲ့ကြပါသည်။

ကမ္ဘာ့မိခင်နှင့်ကလေးရေးရာ ရက်သတ္တပတ် -၂၀၂၀ ခုနှစ် ဩဂုတ်လ ၁ -၇ ရက်၊ UNICEF နှင့် WHO မှ နိုင်ငံများအား မိခင်နှင့်ကလေးခြင်းကို ဆက်လက်၍ တိုးမြှင့်လုပ်ဆောင်သွားရန် တိုက်တွန်းလိုက်ပါသည်။ ကလေးငယ်ဘဝ၏ ပထမ ခြောက်လအတွင်း မိခင်နှင့်ကလေးတို့သည် သာ တိုက်ကျွေးရန် အထူးအကြံပြုခဲ့ကြပါသည်။ ၎င်းတွင် Covid19 သံသယ (သို့) အတည်ပြုလူနာဖြစ်သည့် မိခင်များ အားလုံးအကျိုးဝင်ပါသည်။

Covid19 ကူးစက်မှုနှင့် ပတ်သက်၍တွေ့ရှိချက်အသစ်များ

Covid19 ရောဂါပိုးရှိသောသူ၏ ခန္ဓာကိုယ်မှထွက်ရှိလာသည့် အရည်များနှင့် ထိတွေ့ခြင်းမှတစ်ဆင့် Covid19 ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ ဥပမာ- အသက်ရှူ လမ်းကြောင်းမှထွက်လာသော အစက်အမှုန်များ၊ တံတွေးများ၊ နှာရည်များသည် ရောဂါရှိသူတစ်ဦး ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊ စကားပြောဆိုခြင်း (သို့) သီချင်း သီဆိုခြင်းများ ပြုလုပ်သောအခါထွက်ရှိလာပြီး အခြားသူများကိုကူးစက်တတ်ပါသည်။

လူဦးရေထူထပ်စွာရှိသည့် ကျဉ်းမြောင်းသော အလုပ်ကိန်းများ၊ လေဝင်လေထွက် မကောင်းသောနေရာများတွင် လေထဲမှတစ်ဆင့် Covid19 ကူးစက်နိုင်သည် ဆိုသည့်အလားအလာသည် ချွန်လှုပ်ထား၍မရသော အရေးကြီးသည့်အချက် ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းအချက်အလက်နှင့်ပတ်သက်၍ နောက်ထပ် သတင်းအချက်အလက်များ ကို <https://bit.ly/2XwxZEI> တွင် ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

Covid19 ကူးစက်မှုမှ အများအားဖြင့် ရောဂါကူးစက်ခံထားရသော လူများတွင် ရောဂါလက္ခဏာပြသသည့်အခါတွင် ဖြစ်ပွားကြောင်းသိရှိရပါသည်။ ရောဂါလက္ခဏာ မပြသမှီလည်း ရောဂါကူးစက်မှုဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ရောဂါလက္ခဏာများ လုံးဝ မပြဘဲ အခြားသူများအား ခိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်နိုင်ခြင်းဆိုသည်ကို ပိုမိုသေချာစေရန် နောက်ထပ် သုတေသနများလုပ်ဆောင်ဖို့ လိုအပ်ပါသည်။

Covid19 ကူးစက်မှုဆိုင်ရာ သိပ္ပံနည်းကျအကျဉ်းချုပ်ကို <https://bit.ly/3ifD4JK> တွင် ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။ ဤအကျဉ်းချုပ်တွင် ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်၊ ဇူလိုင်လ ၉ ရက်နေ့အထိ လက်ရှိ သက်သေအထောက်အထားများနှင့် ကူးစက်ရောဂါ ကာကွယ်မှုများအတွက် ကြိုတင်ဆောင်ရွက်ချက်များ၏ သက်ရောက်မှုများကို ဆွေးနွေးထားပါသည်။

7 simple steps to protect yourself and others from Covid19 (Aug 2020) further video link, in 35 seconds, at <https://bit.ly/2PCV2JE>

How to break the chains of transmission further video link, in 90 seconds, at <https://bit.ly/3irAAbi>

WHO Myanmar newsletters special related to Covid19 at <https://bit.ly/3fQWrbd>



WATCH NOW





ကျောင်းများ ပြန်လည်ဖွင့်လှစ်ခြင်း

ပညာရေးဏ္ဍာတွင် Covid19 ကူးစက်မှုအန္တရာယ်ကို လျော့ချခြင်းသည် ရောဂါမပြန့် ပွားစေရန်အတွက် အဓိက အချက်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့လျော့ချနိုင်ရန် အောက်ပါအချက်များကို လုပ်ဆောင်ရပါမည်။

ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သောစာသင်ခန်း - လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။ စာသင်ခန်းများ၏ အကွာအဝေးကို ခပ်ခါခါထားပါ။ နိုင်ငံတော် (သို့) ဒေသဆိုင်ရာလမ်းညွှန်နှင့်အညီ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်းကို ဝတ်ဆင်ပါ။ နှာချွေ/ချောင်းဆိုးစဉ် နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်ကို အုပ်ပါ။ စာသင်ခန်းထဲသို့ ကျောင်းတက်၊ ကျောင်းဆင်းသွားလာရာတွင် ဥပမာ ကျောင်းကားများပေါ်တွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခပ်ခါခါနေရန်၊ စာသင်ခန်းတွင် လေဝင်လေထွက် ကောင်းစေရန်။

ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော အဆောက်အဦ - ကျောင်းဝင်ပေါက်များတွင် လက်ဆေးရန်အတွက် ပြင်ဆင်ထားရန်၊ မကြာခဏ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်သော မျက်နှာပြင်များ ဖြစ်သည့်တံခါးလက်ကိုင်များ၊ စားပွဲခုံများ၊ ကစားစရာများ၊ အသုံးအဆောင်များ၊ မီးခလုတ်များ၊ တံခါးပေါက်များ၊ ကစားသည့်ပစ္စည်းကိရိယာများ၊ ကလေးများအတွက် အသုံးပြုသောသင်ကြားရေးအထောက်အကူပစ္စည်းများနှင့် စာအုပ်အဖွဲ့များစသည်တို့ကိုမကြာခဏသန့်ရှင်းပေးသတ်ရန်။

ကျန်းမာရေးမူဝါဒ - Covid19 ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရေးနှင့် တုံ့ပြန်ရေးအဖွဲ့များ ဖွဲ့စည်းခြင်းနှင့် အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း၊ ကျောင်းသားများ၊ ဝန်ထမ်းများနှင့် ဆရာ/ဆရာမများအတွက် “သင် နေထိုင်မကောင်းဖြစ်လျှင် အိမ်တွင်နေပါ” မူဝါဒကို ကျင့်သုံးခြင်း၊ ရောဂါပိုးတွေ့ရှိသူ

တစ်ဦးရှိလာလျှင် လုပ်ဆောင်ရမည့်အစီအစဉ်များ ချမှတ်ခြင်း၊ နေမကောင်းသော (သို့) မကျန်းမာသော ကျောင်းသားများ၊ ဝန်ထမ်းများ (သို့) ဆရာ/ဆရာမများအား စီမံခန့်ခွဲခြင်း၊ ကျောင်းတက်မှု အခြေအနေကို စောင့်ကြည့်လေ့လာခြင်း။

ကျန်းမာစေသောအစီအစဉ်များ - အတန်းများအကြား အကူးအပြောင်းကာလကိုစီမံခန့်ခွဲခြင်း၊ နေ့လည်စာစားချိန်တွင် လုံခြုံမှုရှိအောင်ပြုလုပ်ခြင်း၊ ကျောင်းကြိုသည့်အချိန် (သို့) နေ့ကလေးထိန်းကျောင်းများတွင်ပြန်ကြိုသည့်အချိန်၌ လူများစုဝေးမှုမဖြစ်စေရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ခြင်း။

ကျန်းမာစေသောလှုပ်ရှားမှုများ - ကျောင်းသားများ၊ ဝန်ထမ်းများနှင့် ဆရာ/ဆရာမများအတွက် အနားယူချိန်ပေးခြင်း၊ ကိုယ်ကာယ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး သင်ကြားခြင်းကို မွမ်းမံပြင်ဆင်ခြင်း၊ ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများနှင့်အတူ အားကစားကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်စေခြင်း၊ ကျောင်းများအား ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာ ပြန်လည်ဖွင့်လှစ်ရန်အတွက် ဆောင်ရွက်မည့် အဆင့်များနှင့် ပတ်သက်၍ မိဘများ၊ ကျောင်းသားများနှင့် ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ခြင်း။

ကျောင်းများပြန်လည်ဖွင့်လှစ်ခြင်းကို စောင့်ကြည့်လေ့လာခြင်း - ပညာရေးဆိုင်ရာ ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် သင်ယူမှုရလဒ်များ၊ ကလေးသူငယ်များ၊ ဝန်ထမ်းများ၊ မိဘများနှင့် အခြားမိသားစုဝင်များ၏ ပျော်ရွှင် ကျန်းမာရေးအပေါ် မူဝါဒများ၏ သက်ရောက်မှုများကို စောင့်ကြည့်လေ့လာခြင်း၊ ကျောင်းပျက်ကွက်မှု အခြေအနေများကို စောင့်ကြည့်လေ့လာခြင်း။



above source: Harvard T.H. Chan School of Public Health, June 2020

- ကျောင်းများ ပြန်လည်ဖွင့်လှစ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် ထပ်ဆောင်း အချက်အလက်များကို အောက်ပါ link များတွင် ဝင်ရောက်လေ့လာနိုင်ပါသည်။
Covid19 ပြစ်ပွားသည့်အခြေအနေတွင် ကျောင်းများနှင့်သက်ဆိုင်သည့် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး အစီအမံများအတွက် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့် အချက်များ
ကျောင်းများရှိ Covid19 ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးနှင့် ထိန်းချုပ်ရေးအတွက် အဓိကသတင်းအချက်အလက်များနှင့် လုပ်ဆောင်မှုများ
ကျောင်းများပြန်လည်ဖွင့်လှစ်ရာတွင် Covid19 အန္တရာယ် လျှော့ချရေး နည်းဗျူဟာများ

WHO ၏ Covid19 မှ ရုန်းထွက်နိုင်ရန် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စွာ ပြန်လည်ထူထောင်ရေးအတွက်ဖော်ပြချက်များ

WHOသည်Covid19မှရုန်းထွက်နိုင်ရန်အစီမံချက်ပြန်လည်ထူထောင်ရေးအတွက် အဆင့် ခြောက်ဆင့်ပါသော ဖော်ပြချက်တစ်ခုကို ထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။ ၎င်း၏အစီအစဉ်မှာ-

- ၁) လူသားများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် သဘာဝကမ္ဘာကြီး၏ အရင်းအမြစ်များကို မြှင့်တင်မှုများကို
၂) အရေးကြီးသော အသက်ကယ်ဆယ်ရေး ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများတွင် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံရန်၊ ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေးတို့ကို လူတိုင်း လက်လှမ်းမီစွာ ရရှိနိုင်စေရန်နှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဌာနများတွင် သန့်ရှင်းသော စွမ်းအင်ရရှိစေရန်
၃) သန့်ရှင်းပြီး ပြန်လည်ပြည့်ဖြိုးစေသည့် စွမ်းအင်အရင်းအမြစ်သို့ လျင်မြန်စွာ ကူးပြောင်းနိုင်စေရန်

- ၄) ကျန်းမာစေ၍ ရေရှည်တည်တံ့သော အစားအစာများ စားသုံးမှုစနစ်သို့ ပြောင်းလဲစေရန်
၅) လူများကျန်းမာရေးကောင်းမွန်လာစေရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏မြို့များနှင့် မြို့ကြီးများကို စီမံခန့်ခွဲမှုပြုပြင်မှုများ
၆) အမြတ်အစွမ်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် ညစ်ညမ်းစေခြင်းကဲ့သို့ ဦးတည်သော စီးပွားရေးမှတစ်ဆင့် အားလုံးသဘာဝပြောစေသော စီးပွားရေးသို့ ပြောင်းလဲစေရန်
ကျွန်ုပ်တို့ ဘာလုပ်ဖို့လိုတယ်ဆိုတာကို ကျွန်ုပ်တို့သိသည်။ ကျွန်ုပ်တို့တွင် ထိုသို့ လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သည့်အရာများလည်း လက်ဝယ်ရှိပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး ပိုမို ကျန်းမာသန့်စွမ်းပြီး စီမံခန့်ခွဲမှုပြုသော ကမ္ဘာကြီးကိုဖန်တီးရန် စုပေါင်း လုပ်ဆောင်ကြပါစို့။

video source: https://bit.ly/3gpEEbu



Important dates: Regional Director WHO South-East Asia Region & SEAR Health ministers discussed pandemic response & basic health services 6 August 2020; Nutrition Promotion Month August 2020; 73rd session of the WHO Regional Committee for South-East Asia, Thailand (virtual session) 9-10 September 2020; World Patient Safety Day 17 September 2020; 75th United Nations Day UN75 World Polio Day 24 October 2020; World antibiotic awareness week 18-24 November 2020; World AIDS Day 1 December 2020