



Coronavirus Disease (COVID-19) လက်ရှိအခြေအနေ

Global outbreak situation of COVID19, with reported data

Globally - as at 25 May 2020

confirmed cases	confirmed deaths	countries, areas
5,206,614	337,736	216

source: <https://www.who.int/>

Myanmar - as at 25 May 2020

confirmed cases	confirmed deaths	recovered cases
201	6	122

source: Ministry of Health & Sports

- ★ ၂၀၁၉ ဒီဇင်ဘာလ ၃၁ ရက်နေ့တွင် တရုတ်နိုင်ငံ ဝူဟန်မြို့၌ အကြောင်းရင်းမသိသော pneumonia ခေါ် အဆုတ်ရောင် ရောဂါတစ်မျိုးကိုတွေ့ရှိကြောင်း တရုတ်နိုင်ငံမှ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (တရုတ်နိုင်ငံ) သို့ အစီရင်ခံခဲ့ပါသည်။
- ★ တစ်လကြာပြီးနောက် ၂၀၂၀ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ ၃၀ ရက်တွင် Covid-19 ကို ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအရေးပေါ် အခြေအနေအဖြစ် ကြေငြာခဲ့ပါသည်။
- ★ ၂၀၂၀ ခုနှစ် မတ်လတွင် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) က Covid-19 ကို ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ကပ်ရောဂါတစ်ခုအဖြစ် ကြေငြာခဲ့ပါသည်။
- ★ ၂၀၂၀ ခုနှစ် မေလ ၁၈-၁၉ ရက်တွင် ၇၃ ကြိမ်မြောက် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးညီလာခံကို ပထမဆုံးအကြိမ် video conference ဖြင့် အဝေးမှ စုစည်းကျင်းပခဲ့ပြီး ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများ အတူတကွပူးပေါင်း၍ Covid-19 ကပ်ရောဂါကြီးကို တိုက်ဖျက်ရန် အထင်ကရ ဆုံးဖြတ်ချက်များအား ချမှတ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။
- ★ ၂၀၂၀ ခုနှစ် မေလ ၁၆ ရက်နေ့တွင် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့သည် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အိုင်ပစ်ကော်မတီ (IOC) နှင့် ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုများမှတစ်ဆင့် ကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ရန် သဘောတူညီချက်တစ်ရပ်ကို လက်မှတ်ရေးထိုးခဲ့သည်။
- ★ အဆိုပါသဘောတူညီချက်တွင် Covid-19 ကပ်ရောဂါသည် အထူးသဖြင့် မကူးစက်တတ်သောရောဂါရှိသူများတွင် ပို၍ သက်ရောက်မှုရှိသည့်အတွက် မကူးစက်တတ်သောရောဂါများကို ကာကွယ်ရန်နှင့် အချိန်မီ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြရန် အထူးအလေးထားချက်များပါဝင်ပါသည်။
- ★ အရှေ့တောင်အာရှဒေသဆိုင်ရာ ညွှန်ကြားရေးမှူး Dr Poonam Khetrpal Singh က ဒေသတွင်းရှိနိုင်ငံများကို lockdowns များဖြေလျှော့သည့်အခါ သတိပြုဆောင်ရွက်ရန် နှင့် ထိုသို့ဆောင်ရွက်ရာတွင် အဆင့်လိုက်သေချာစွာဆောင်ရွက်ရန်၊ ပြည်တွင်းပညာရှင်များ၏ လမ်းညွှန်မှုဖြင့် နေထိုင်မှုပုံစံအသစ်နှင့် Covid19 ကမ္ဘာကြီးကို ဦးတည်ကြရန် တိုက်တွန်းခဲ့ပါသည်။

- ★ WHO academy app ကို မေလလယ်တွင် စတင်မိတ်ဆက်ခဲ့သည်။ ၎င်းသည် Covid19 ကာလအတွင်း ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများကို အထောက်အပံ့ပေးရန် ဒီဇိုင်းပြုလုပ်ထားပါသည်။ အလားတူပင် WHO Info app သည် အများပြည်သူများအား Covid19 နှင့်ပတ်သက်၍ သတင်းအချက်အလက်များကို အသိပေးရန် ဒီဇိုင်းပြုလုပ်ထားပါသည်။ <https://bit.ly/2WZB8NN> & <https://bit.ly/3gjq9Gu>
- ★ ၂၀၂၀ ခုနှစ် မေလတွင်လည်း WHO မှ Covid19 ကာလအတွင်း မည်သည့်အချိန်တွင် မည်သို့ကျောင်းများ ပြန်လည်ဖွင့်လှစ်ရန် (သို့) ကျောင်းပိတ်ထားရန် တို့ကို လမ်းညွှန်ရန် ကျောင်းနှင့်ဆက်စပ်သော ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအစီအမံများအတွက် ထည့်သွင်းစဉ်းစားချက်များကိုထုတ်ပြန်ခဲ့ပါသည်။ ၎င်းကို <https://bit.ly/36urbuw> တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။
- ★ အလားတူပင် WHO မှ လုပ်ငန်းခွင်နှင့် သက်ဆိုင်သောအစီအမံများအတွက် လမ်းညွှန်ချက်များ ပြုစုထားပြီး ၎င်းကို <https://bit.ly/2A40bGf> တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။
- ★ ထပ်မံ၍ WHO သည် နယ်စပ်ဖြတ်ကျော်ဝင်ပေါက်များတွင် Covid19 ပြန့်ပွားမှုအား ထိန်းချုပ်ခြင်း လမ်းညွှန်ချက်ကို အပြီးသတ်ပြုစုခဲ့ပြီး ၎င်းကို <https://bit.ly/3ddbjQ1> နှင့် နေမကောင်းသောခရီးသွားများကို နိုင်ငံတွင်းသို့ဝင်ရောက်သည့်နေရာများ (အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလေဆိပ်များ၊ ပင်လယ်ဆိပ်ကမ်းများ၊ နယ်စပ်ဖြတ်ကျော်ဝင်ပေါက်များ) ၌ ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ရန် ဖြည့်စွက်လမ်းညွှန်မှုကို <https://bit.ly/2A2m7Sj> များတွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

Covid19 ရောဂါလက္ခဏာများ

- ★ Covid19 ၏အဖြစ်အများဆုံးလက္ခဏာများမှာ အဖျားတက်ခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းနှင့် ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ ၂၀၂၀ ခုနှစ် မေလ ၉ ရက်တွင် ထုတ်ပြန်သော သတင်းအချက်အလက်များအရ Covid19 အတည်ပြုလူနာများတွင် အားအင်ကုန်ခန်း၍ မောပန်းခြင်း၊ ကြွက်သားများနာကျင်ခြင်း (သို့) အဆစ်အမြစ်များနာကျင်ခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်း၊ ပျို့ခြင်း (သို့) အော့အန်ခြင်း၊ နှာပိတ်ခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ အနံ့အရသာပျောက်ဆုံးခြင်းတို့ ခံစားရကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိရပါသည်။
- ★ လူအများစု၏ ၈၀% ခန့်သည် အထူးကုသမှုမလိုအပ်ဘဲ နာမကျန်းဖြစ်နေရာမှ ပြန်လည်သက်သာလာနိုင်ပါသည်။
- ★ Covid19 ရောဂါရှိသူ ၆ ယောက်တွင် ၅ ယောက်မှာ ရောဂါမပြင်းထန်ဘဲ အဖျားတက်ခြင်းနှင့် ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်းတို့သာ ခံစားရပါသည်။
- ★ Covid19 ရောဂါဖြစ်ပွားသူ ၉၅%ခန့်သည် လက်ရှိအချိန်အထိ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာပြီး (သို့) ပြန်လည် နာလန်ထူလာကြပြီဖြစ်ပါသည်။
- ★ သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် Covid19 ကြောင့် ထိခိုက်မှုအများဆုံးခံရပြီး လူငယ်များတွင်လည်း ဖြစ်ပွားသည်ကို တွေ့ရပါသည်။
- ★ ရောဂါအခံရှိသော လူများ - သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါများနှင့် ဆီးချိုရောဂါရှိသူများတွင် ပြင်းထန်စွာ နာမကျန်းဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- ★ ဤခက်ခဲသောအချိန်ကာလအတွင်းတွင် သင်၏ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ပါ။ ၎င်းသည် ရေရှည်တွင်သာမက Covid19 ကူးစက်ခံရလျှင် ပိုင်းရပ်စ်ကို ခန္ဓာကိုယ်မှ တိုက်ထုတ်ရန်အတွက်ပါ အထောက်အကူပြုလိမ့်မည် ဖြစ်သည်။

ဤစာစောင်သည် ၂၀၂၀ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီ ၂၄၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၇၊ မေ ၄ နှင့် ၂၀၁၉ ခုနှစ် နိုဝင်ဘာမှ ၂၀၂၀ ခုနှစ် ဧပြီလတို့တွင် ထုတ်ဝေထားသောစာစောင်များကို အထူး update ပြုလုပ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အောက်ပါ link များတွင်ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။ <https://bit.ly/30UVRT6>, <https://bit.ly/2vfHCMM>, <https://bit.ly/2zRDMfm> & <https://bit.ly/2TAHBwo>

Feeling stressed?



You are not alone.

Many people are struggling with stress right now.

Find our guide at <https://bit.ly/WHOSTressManagement>



ရိုးရှင်းသော ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများကို အကြံပြုပါသည်။

- လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေအသုံးပြုပြီး ပုံမှန်သေချာစွာ ဆေးကြောပါ (သို့) alcohol ပါသော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။
- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကွာအဝေး - သင်နှင့်အခြားသူများ၊ စကားပြောနေသူများ၊ ချောင်းဆိုးနှာချေနေသူများနှင့် ၂ မီတာ (၆ ပေ) အကွာတွင်နေပါ။
- သင်၏ မျက်လုံးများ၊ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းတို့ကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အများပြည်သူ သွားလာသည့်နေရာများတွင် တံတွေးထွေးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ လူစုလူဝေးနေရာများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- သင် နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည့်အခါတိုင်း လိုက်နာရမည့် ကျင့်ဝတ်များ - တံတောင်ကွေး (သို့) တစ်ရှူးကိုအသုံးပြုပြီး နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်ကို လိုအောင်အုပ်ပါ။ အသုံးပြုပြီး တစ်ရှူးကို သေချာစွာစွန့်ပစ်ပါ။
- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော၊ အာဟာရ ပြည့်ဝစေသော အစားအစာများကို စားသုံးပါ။ ၎င်းတို့သည် သင်၏ ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို မြှင့်မားစေသည်။
- သင်ဆေးလိပ်သောက်လျှင် ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ။ အကယ်၍ သင်သည် Covid19 ကူးစက်ခံရပါက ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် ရောဂါကို ပိုမိုပြင်းထန်စေသည်။
- မပြင်းထန်သော ကာယလှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ပါ။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ လူကြီးများအတွက် တစ်ရက်လျှင် မိနစ် ၃၀၊ ကလေးများအတွက် တစ်ရက်လျှင် တစ်နာရီ ပြုလုပ်ရန် အကြံပြုပါသည်။
- သင်၏ စိတ်ကျန်းမာရေးကို ဂရုပြုပါ။ ဤအကျပ်အတည်း ကာလအတွင်း စိတ်ဖိစီးခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်းနှင့် ကြောက်လန့်ခြင်းတို့သည် ပုံမှန်ဖြစ်သည်။ သင်သိပြီး ယုံကြည်ကိုးစားသော မိတ်ဆွေများနှင့် စကားပြောခြင်းက သင့်ကိုကူညီနိုင်ပါသည်။
- ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းများကို အသုံးပြုသောအခါ alcohol အခြေခံသည့် လက်သန့်စင်ဆေးရည်နှင့် လက်ကို မကြာခဏ သန့်ရှင်းခြင်း (သို့) လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် မကြာခဏ ဆေးကြောခြင်းတို့ကို ပေါင်းစပ်အသုံးပြုသောထိရောက်မှုရှိပါသည်။ သင်သည် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်းကို ဝတ်ဆင်ထားပါက ၎င်းကို မည်သို့အသုံးပြုရမည်၊ မည်သို့စနစ်တကျစွန့်ပစ်ရမည်ကို သိရှိရပါမည်။ အသေးစိတ်ကိုသိရှိ လိုပါက <https://bit.ly/2Zl9lBs> တွင် ဝင်ရောက် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။
- သင်နေမကောင်းဟု ခံစားရလျှင် အိမ်တွင်နေပါ။ သင့်တွင် အဖျားရှိခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်းများခံစားရပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ အကြောင်းကြားပါ။
- အကယ်၍ သင်သည် လွန်ခဲ့သော ၁၄ ရက်အတွင်း Covid19 ပျံ့နှံ့ကူးစက်လျက်ရှိသောဒေသများသို့ သွားရောက်လည်ပတ်ခဲ့ပါက သင်လုပ်သင့်သည်မှာ -

● အိမ်မှာနေပြီး ကိုယ့်ကိုကိုယ် သီးခြားနေထိုင်ပါ။

● အကယ်၍ သင့်တွင်ရောဂါလက္ခဏာများပြလာခဲ့လျှင် ဆေးကုသမှုအမြန်ဆုံးခံယူပါ။ သင်၏ခရီးသွားရာဇဝင်ကိုမျှဝေပြီး ခရီးအတွင်း သွားခဲ့သူများကို ဆက်သွယ်ပါ။

Covid19 သည် ကျွန်ုပ်တို့အား လူသားမျိုးနွယ်တစ်ခုလုံး အတူတကွ ပေါင်းစည်းကြရန်၊ အတူတကွအလုပ်လုပ်ကြရန်၊ အတူတကွလေ့လာသင်ယူကြရန်နှင့် အတူတကွ ဆက်လက်ထိမ်းသိမ်းကြရန် အခွင့်အရေးများကို ပေးပါသည်။

Covid19 ရောဂါမှကာကွယ်ရန် နည်းလမ်း ၆ သွယ်၊ မိနစ် ၆၀ စာ ဗီဒီယိုကို ဤ link <https://bit.ly/2lxWhql> တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

Covid19 ရောဂါကူးစက်မှုမှကာကွယ်ရန် ရိုးရှင်းသော နည်းလမ်း ၇ သွယ်၊ မိနစ် ၃၀ စာ ဗီဒီယိုကို ဤ link <https://bit.ly/2xVZmhB> တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

နောက်ထပ် သတင်းအချက်အလက်များကို သိရှိလိုပါက အောက်ပါ link တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

Ministry of Health & Sports at <https://bit.ly/3buBlqY> and WHO Myanmar at <https://bit.ly/2ACgvyb>

သင်သိသမျှ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စေသော သတင်းစကားများကို ကိုယ်တိုင်လိုက်နာ ကျင့်သုံးပြီး ဆက်လက်ဖြန့်ဝေပေးပါ။

Covid19 ကာလအတွင်း ပတ်ဝန်းကျင်ရှိအရာဝတ္ထုများ၏ မျက်နှာပြင်များကို သန့်ရှင်းခြင်းနှင့်ပိုးသတ်ခြင်း

- ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း မဟုတ်သည့် ပြင်ပနေရာများတွင် ဆိုဒီယမ်ဟိုက်ပိုကလိုရိတ် (အရောင်ချွတ်ဆေး) ပြင်းအား 0.1% (1,000 ppm) ကို ပိုးသတ်ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် alcohol 70% - 90% ပြင်းအားကို မျက်နှာပြင်များ ပိုးသတ်ရန်အတွက် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- ပိုးသတ်ဆေးရည်စိမ်ထားသော အဝတ်စ (သို့) သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်နိုင်သည့်အရာဖြင့် မျက်နှာပြင်များကို သုတ်ပြီး သန့်ရှင်းပါ။
- ပြင်ပနေရာများဖြစ်သည့် လမ်းများ၊ ဈေးများတွင် corona ဗိုင်းရပ်စ် (သို့) အခြားရောဂါပိုးမွှားများကိုသတ်ရန် ပိုးသတ်ဆေးဖြန်းခြင်း (သို့) မှုတ်ခြင်းတို့ကို အကြံမပြုပါ။ အမှိုက်သရိုက်များက ပိုးသတ်ဆေး၏ အာနိသင်ကို လျော့ကျစေနိုင်သည်။ ထိုနေရာများမှ ပိုးမွှားများအားလုံးကို လက်ဖြင့်ဖယ်ရှားသန့်ရှင်းရန် မဖြစ်နိုင်ပါ။
- ထို့အပြင် အပေါက်များပါသော မျက်နှာပြင်များ (လမ်းဘေးစင်္ကြံများ၊ မြေကြီးလမ်းများ) အား ပတ်ဖြန်းခြင်းသည် ထိရောက်မှုသိပ်မရှိနိုင်ပါ။ ထိုနေရာများကို Covid19 ရောဂါကူးစက်သည့် အရင်းအမြစ်များဟုမယူဆပါ။
- ပိုးသတ်ဆေးများကို အိမ်အပြင်ဘက်တွင် ပတ်ဖြန်းခြင်းသည်လည်း လူတို့၏ ကျန်းမာရေးကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- အိမ်အတွင်းပိုင်းနေရာများ၊ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အရာဝတ္ထုများ၏ မျက်နှာပြင်များကို ပိုးသတ်ရန် ပုံမှန်အသုံးပြုနေသော ပိုးသတ်ဆေးများကို ဆေးမှတ်ခြင်း (သို့) ပတ်ဖြန်းခြင်းကို Covid19 ရောဂါကာကွယ်ရန်အတွက် အကြံမပြုပါ။
- လူတစ်ဦးချင်းစီအား ဥပမာ - အလုပ်ဝတ်အခန်း၊ စူပါမားကတ် (သို့) ဈေးတို့တွင် ပိုးသတ်ဆေးများဖြင့် ပတ်ဖြန်းခြင်းကို အကြံမပြုပါ။ ထိုသို့ လူကို ဆေးနှင့် ပတ်ဖြန်းခြင်းသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အန္တရာယ်ကိုဖြစ်စေရုံသာမက ရောဂါရှိသူတစ်ဦးမှ အခြား လူတစ်ဦးသို့ ရောဂါကူးစက်နိုင်စွမ်းကိုလည်း မလျော့ကျစေနိုင်ပါ။ ထို့အပြင် လူတစ်ဦးချင်းစီကို ကလိုရင်း (သို့) အခြား အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသည့် ဓာတုပစ္စည်းများနှင့် ပတ်ဖြန်းခြင်းသည် မျက်စိနှင့် အရေပြားများကို ယားယံစေခြင်း၊ ရှူရှိုက်မိခြင်းကြောင့် အသက်ရှူကြပ်ခြင်းနှင့် ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်းကဲ့သို့သော အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ဆိုးကျိုးများလည်း ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။
- အသေးစိတ်အချက်အလက်များ သိရှိလိုပါက <https://bit.ly/3bOA1EK> တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

ကလေးများနှင့်ဆယ်ကျော်သက်များတွင် ဖြစ်ပွားသော Multisystem inflammatory syndrome နှင့် Covid19

- မကြာသေးမီက ဥရောပနှင့်မြောက်အမေရိကမှ အစီရင်ခံစာများအရ ကလေးများနှင့် ဆယ်ကျော်သက်များတွင် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ system အများအပြား၌ ရောင်ရမ်းခြင်း အခြေအနေကြောင့် အစုလိုက်ဆေးရုံတင်ပြီး အထူးကြပ်မတ်စောင့်ရှောက်မှုများ ပေးခဲ့ရကြောင်းသိရပါသည်။ ထိုကလေးများ၏ တချို့လက္ခဏာများမှာ Kawasaki ရောဂါ (သို့) toxic shock syndrome ရောဂါနှင့် ဆင်တူပါသည်။
- အစီရင်ခံစာများအရ ကလေးများတွင် လတ်တလောနေမကောင်းဖြစ်ခြင်းနှင့် အတူ ခန္ဓာကိုယ်အလွန်အမင်းရောင်ရမ်းခြင်း (hyperinflammatory Syndrome) ဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အင်္ဂါများ (နှလုံး၊ အသံ၊ ကျောက်ကပ် စသည်တို့) ပျက်စီးခြင်း (multiorgan failure and shock) အထိဖြစ်သွားခဲ့သည်ဟုသိရပါသည်။
- ကနဦး ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေးခြင်းအပေါ်အခြေခံပြီး အဆိုပါရောဂါသည် Covid19 နှင့် ဆက်နွယ်မှုရှိနိုင်သည်ဟု ကနဦး ယူဆချက်များကဆိုပါသည်။
- ရောဂါဖြစ်စဉ် အပြည့်အစုံကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မသိရသေးပါ။
- ထို့ကြောင့် ရောဂါလက္ခဏာများ၊ ရောဂါပြင်းထန်မှု၊ ရလဒ်များ၊ ကပ်ရောဂါဖြစ်ပွားမှု အခြေအနေတို့ကိုဖော်ပြသော တစ်ပြေးညီ စံအချက်အလက်များကို စုဆောင်းရန် အရေးကြီး လိုအပ်ပါသည်။

ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီးထုတ်လုပ်သူများ၏ နည်းပရိယာယ်များကို ဖော်ထုတ်တင်ပြရန်

နှစ်စဉ်လူဦးရေ (၈) သန်းကျော်သည် ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးထုတ်ကုန်များကို သုံးစွဲခြင်းကြောင့် သေဆုံးလျက်ရှိသည်။ ဆေးရွက်ကြီးထုတ်လုပ်သူများသည် လူအများအပြား ဆက်လက်သုံးစွဲစေရန် စည်းရုံးလုပ်ဆောင်ချက်အနေဖြင့် အီး-စီးကာရက် (အီလက်ထရွန်နစ် စီးကာရက်)၊ စာတုပစ္စည်းများနှင့် အနံ့အရသာများထည့်သွင်းထားသောအရည်ကို အပူပေး ပြီး အငွေ့ရွှာသွင်းရသောပစ္စည်း (Vape)၊ ဆေးရွက်ကြီးကို အပူပေးပြီး အငွေ့ရွှာရသော ပစ္စည်းစသည့် ထုတ်ကုန်အသစ်များကို ဈေးကွက်အတွင်းသို့ တင်သွင်းဖြန့်ချိလျက်ရှိသည်။



- ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီးပစ္စည်းများတွင် အနံ့၊ အရသာများထည့်သွင်း၍ ထုတ်ကုန်များ ပိုမိုဆွဲဆောင်မှု ရှိလာစေရန် စီမံဆောင်ရွက်ခြင်း။
- လူမှုကွန်ရက်များတွင် ထင်ပေါ်ကျော်ကြားသူများကို အသုံးပြု၍ စည်းရုံးလုပ်ဆောင်ခြင်း။
- ထုတ်ကုန်များကို မိတ်ဆက်ခြင်းနှင့် အရောင်းမြှင့်တင်ခြင်း၊ ဒစ်ဂျစ်တယ်နည်းလမ်းနှင့် လူမှုကွန်ရက်များတွင် ကြော်ငြာခြင်း၊ ဓမ္မနိကာယပေးခြင်းစသည့် ဆွဲဆောင်စည်းရုံးသော နည်းလမ်းများစွာကို အသုံးပြုလျက် လူငယ်များကို အဓိကပစ်မှတ်ထားကာ ဈေးကွက်ချဲ့ထွင်လုပ်ဆောင်ပါသည်။

ထုတ်လုပ်သူများသည် လူအများ နားလည်မှုလွှဲမှားစေသော ပြောကြားချက်များအဖြစ် E-cigarette, Vape နှင့် Sheesha ထုတ်ကုန်အသစ်များသည် အန္တရာယ်နည်းပါးပြီး၊ ဆေးလိပ်အစားထိုးသောက်သုံးနိုင်သော ပစ္စည်းများအဖြစ် အရောင်းမြှင့်တင်လျက်ရှိပါသည်။

ယခုနှစ် ကမ္ဘာ့ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးမသောက်သုံးရနေ ၂၀၂၀ ခုနှစ် လုပ်ငန်းစဉ်သည် ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီးထုတ်လုပ်သူများ၏ နည်းပရိယာယ်များကို ဖော်ထုတ်တင်ပြရန်နှင့် လူငယ်၊ လူရွယ်များကို ဆေးရွက်ကြီး ထုတ်လုပ်ရောင်းချသူများ၏ ဆွဲဆောင်သိမ်းသွင်းခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

COVID19 cases in Myanmar as at 25 May 2020, 7am		
confirmed cases	recovered	fatalities
201	122	6
source: Ministry of Health and Sports		

COVID-19 ကူးစက်ရောဂါနှင့် ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးသောက်သုံးမှုနှင့် Vape သုံးစွဲမှု
အဆုတ်ရောဂါရှိသော (သို့) အဆုတ်၏ အလုပ်လုပ်နိုင်စွမ်း လျော့နည်းနေသော ဆေးလိပ်သောက်သူများသည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ဗိုင်း ကူးစက်ခံရပါက ရောဂါပြင်းထန်နိုင်ခြေ ပိုများပါသည်။



ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း

ဆေးလိပ်သောက်သည့်အခါ လက်များနှင့် ပါးစပ်၊ နှုတ်ခမ်းတို့ ထိတွေ့ခြင်းမှသည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ဗိုင်း အပါအဝင် မိုင်းရပ်စ်ဗိုင်းများ ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ ဝင်ရောက်နိုင်ပါသည်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် COVID-19 ရောဂါကို ပြင်းထန် ဆိုးရွားစေနိုင်ပါသည်။

Vape ရှူခြင်း

Vape ရှူခြင်းမှသည် ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသော စာတုပစ္စည်းများ ဝင်ရောက်ခြင်းကို ဖြစ်စေပါသည်။ အဆုတ်၏ အလုပ်လုပ်နိုင်စွမ်း လျော့နည်းလာပြီး ရောဂါပိုးမွှားများ ကူးစက် နိုင်ခြေများလာစေပြီး ခန္ဓာကိုယ်၏ ခုခံအားစနစ်ကိုလည်း အားနည်းစေပါသည်။

ရှိုက်စား သုံးစွဲခြင်း

လူတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးကြား ရှိုက်စား၊ ရေပြောင်းကဲ့သို့သော ပစ္စည်းများ မျှဝေသုံးစွဲခြင်းသည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ဗိုင်း အပါအဝင် မိုင်းရပ်စ်ဗိုင်းများ ကူးစက်စေခြင်းနှင့် အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသော စာတုပစ္စည်းများခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ ဝင်ရောက်ခြင်းကို ဖြစ်စေပါသည်။

ကွမ်းယာစားသုံးခြင်း

ကွမ်းယာစားခြင်းသည် ခံတွင်းအတွင်းရှိ တံတွေးရည် ထုတ်လုပ်မှုကို မြှင့်တင်စေပြီး တံတွေးထွေးထုတ်လိုသော စိတ်ကို ပြင်းစွာဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ အများပြည်သူ အသုံးပြုသော နေရာများတွင် တံတွေးထွေးခြင်းသည် COVID-19 ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားမှုကို မြှင့်တင်စေပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဆေးရွက်ကြီးသောက်သုံးမှု အခြေအနေ

- လူကြီးများ၏ ၅၅ % သည် ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲကြသူများဖြစ်သည်။
- လူကြီး နှစ်ဦးလျှင် တစ်ဦးသည် ဆေးလိပ်သောက်သူဖြစ်သည်။
- အသက် ၁၃ နှစ်မှ ၁၅ နှစ်အတွင်းရှိ ယောက်ျားလေးများတွင် ငါးဦးလျှင် တစ်ဦးသည် လက်ရှိတွင် ဆေးလိပ်သောက်သူများဖြစ်သည်။

source: STEPS Survey Report, Myanmar, 2014; GYTS Survey Report, Myanmar 2016

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဆေးရွက်ကြီး စားသုံးသူမှု အခြေအနေ

- အမျိုးသား သုံးဦးလျှင် နှစ်ဦးသည် လက်ရှိတွင် ဆေးရွက်ကြီးစားသုံးသူများ ဖြစ်သည်။ ၆၂ % ကျော် ဖြစ်သည်။
- အမျိုးသမီးများတွင်လည်း ဆေးရွက်ကြီးစားသုံးမှုသည် ၂၄ % ရှိပါသည်။

source: STEPS Survey Report, Myanmar, 2014

လူကြီးနှင့် ဆယ်ကျော်သက်လူငယ် အမျိုးသားများကြားတွင် ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲမှုမှာ မြင့်မားလျက်ရှိပါသည်။

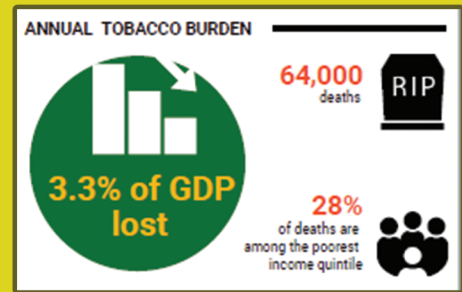
တဆင့်ခံ ဆေးလိပ်ငွေ ရှူရှိုက်မှု အခြေအနေ

- ယောက်ျားလေး ၃၇% နှင့် မိန်းကလေး ၂၉.၅% သည် ဆေးလိပ်ငွေကို နေအိမ်တွင် လည်းကောင်း၊
- ယောက်ျားလေး ၃၂.၈% နှင့် မိန်းကလေး ၂၄.၈% သည် ဆေးလိပ်ငွေကို အများပြည်သူသုံး အဆောက်အအုံအတွင်းတွင် လည်းကောင်း၊
- အမျိုးသား ၃၂% နှင့် အမျိုးသမီး ၄၆% သည် နေအိမ်တွင်လည်းကောင်း၊ အမျိုးသား ၃၁.၈% နှင့် အမျိုးသမီး ၂၃.၆% သည် အလုပ်တွင် လည်းကောင်း
- ဆေးလိပ်ငွေကို ရှူရှိုက်ခံစားနေကြရပါသည်။

source: STEPS Survey Report, Myanmar, 2014; GYTS Survey Report, Myanmar 2016

ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲမှု ပြဿနာ

- ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲမှုသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ အစိတ်အပိုင်း အားလုံးနီးနီးကို ထိခိုက်ပျက်ဆီးစေပါသည်။
- ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲမှုသည် ကင်ဆာရောဂါများ၊ နှလုံးရောဂါများ၊ အဆုတ်ရောဂါများ၊ လေဖြတ်ရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်ပေါ်စေသော အဓိက အကြောင်းရင်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။
- မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲမှုကြောင့် နှစ်စဉ် လူ ၆၄,၀၀၀ သည် သေဆုံးလျက်ရှိပါသည်။
- ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲမှုသည် အရွယ်မတိုင်ခင် သေဆုံးမှုကို မြင့်တင်စေသည်သာမက တိုင်းပြည် ကျိဒီပီ၏ ၃.၃% ကိုဆုံးရှုံးစေပါသည်။
- မြန်မာနိုင်ငံသည် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းတစ်ခုတည်းကြောင့်ဖြစ်သော နာမကျန်းမှုများ ကုသရခြင်းအတွက် မြန်မာကျပ်ငွေ ၃၀၄ ဘီလီယံ ကို ၂၀၁၆ ခုနှစ်တွင် သုံးစွဲခဲ့ရပါသည်။



source: The case for investment in Tobacco control in Myanmar, 2019

ဆေးလိပ် ဝယ်ယူနိုင်စွမ်း အနေအထား - မည်မျှဆေးလိပ်ကို လွယ်ကူစွာ ဝယ်ယူနိုင်ကြသနည်း။

- မကြာသေးမီ နှစ်များအတွင်း ဆေးလိပ် ဝယ်ယူသောကုန်သွယ်မှုနှင့်စွမ်း ပိုမြင့်လာသည်။ ဆေးလိပ်ဈေးနှုန်းများသည် ငွေကြေးဟောင်းပွမှုနှုန်းထက်စာလျှင် နိမ့်နေသေးသည့်အတွက် နှိုင်းရသဘောအရ ဈေးသက်သာသလိုမျိုးဖြစ်နေပါသည်။
- မြန်မာနိုင်ငံ ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်း သောက်သုံးမှု ထိန်းချုပ်ရေး ဥပဒေတွင် အသက် (၁၈) နှစ်အောက် လူငယ်များကို ဆေးလိပ်မရောင်းရဟု ကန့်သတ်ထားသော်လည်း လူငယ်အစားအသောက်များသည် လက်လီရောင်းချသော ဈေးဆိုင်များမှ စီးကရက်ကို လွယ်ကူစွာ ဝယ်ယူရရှိနေပါသည်။



လူငယ်များကို အန္တရာယ်ပေးနေသော ဆေးရွက်ကြီး၊ နီကိုတင်း ထုတ်ကုန်အသစ်များ

- အီလက်ထရွန်နစ် စီးကရက်တွင် ပါဝင်သော နီကိုတင်းသည် လွန်စွာ ခွဲလမ်းစေတတ်သော ဓာတုပစ္စည်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး ကလေးများ၏ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ထိခိုက်စေတတ်ပါသည်။
- အီလက်ထရွန်နစ် စီးကရက်သုံးစွဲသော ကလေးများနှင့် ဆယ်ကျော်သက်များတွင် အရွယ်ရောက်လာသောအခါ ဆေးလိပ်သောက်သူဖြစ်နိုင်ခြေ များပြားသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။
- ရှိရုံးသောက်သုံးခြင်းသည်လည်း အခြားသော ဆေးရွက်ကြီးအမျိုးအစားများ သုံးစွဲခြင်းကဲ့သို့ပင် ကျန်းမာရေးဆိုးကျိုးများ ရှိပါသည်။
- သုတေသနဆိုင်ရာ တွေ့ရှိချက်များတွင် အီလက်ထရွန်နစ် စီးကရက်နှင့် Vape သုံးစွဲခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိရပါသည်။
- နီကိုတင်း၊ အီး-စီးကရက်နှင့် ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်းများ သုံးစွဲခြင်းသည် ကင်ဆာရောဂါများ၊ နှလုံးနှင့် အဆုတ်ရောဂါများ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေကို မြင့်တင်စေပါသည်။



မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲမှုသည် မြင့်မားလျက်ရှိပါသည်။ အထူးသဖြင့် လူငယ်များ - ယောက်ျားလေး ၂၆.၃% နှင့် မိန်းကလေး ၃.၆% သည် လက်ရှိ သုံးစွဲသူများဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါသော်လည်း လူငယ်များကို အဆိုပါထုတ်ကုန်အသစ်များကို စမ်းသပ်သုံးစွဲကြည့်ခြင်း မပြုလုပ်ရန် အသိပညာပေး ဝတ်စုံရေးရာ အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ လူငယ်လူရွယ်များနှင့် အခြားအုပ်စုများမှ လွယ်ကူစွာ ဝယ်ယူမသုံးစွဲနိုင်ရန် ဆေးရွက်ကြီးနှင့် ဆက်စပ်ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းများကို ဈေးနှုန်း မြင့်တင်မှု လိုအပ်ပါသည်။

ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးနှင့် နီကိုတင်း ထုတ်ကုန်အသစ်များသုံးစွဲခြင်းကို အားမပေးပါနှင့်။

- ဆေးလိပ်၊ ဆေးပေါလိပ်၊ ဆေးပြင်းလိပ်၊ ပြောင်းရူးဓက်ဆေးပေါလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီးထုတ်ကုန်ပစ္စည်းအသစ်များကို မသုံးစွဲရန်၊
- အီး-စီးကရက်၊ Vape၊ ဆေးရွက်ကြီးကို အမှုပေးပြီး အငွေရှာရသော ပစ္စည်းများကို ဆေးလိပ်သောက်မှုများနှင့် လူငယ်များမှ စမ်းသပ် မသုံးစွဲစေရန်၊
- ထုတ်ကုန်အသစ်များ၏ အငွေရှာမှုကို ဆေးလိပ်သောက်သူများမှ မရှုမရှုမိစေရန်၊
- အီး-စီးကရက်၊ Vape သုံးစွဲခြင်း၏ ကျန်းမာရေးဆိုးကျိုးများကို ပြည်သူများ ပိုမိုသိရှိ နားလည်စေရန်၊
- ဆေးရွက်ကြီးနှင့် နီကိုတင်း ပစ္စည်းအသစ်များ ဖြန့်ဖြူးရောင်းချခြင်းကို တားဆီးပိတ်ပင်ရန်။

ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီးသောက်သုံးမှု ထိန်းချုပ်ရေးအတွက် လုပ်ဆောင်နိုင်သောနည်းလမ်းများ

- ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်းများအပေါ် အခွန်နှုန်းထား တိုးမြှင့်ကောက်ခံခြင်း။
- ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်းများ ထုတ်လုပ်ရာတွင် စံကိုက်ထုတ်ပိုးမှုပုံစံဖြင့် ဖြန့်ဖြူးရောင်းချခြင်းကို အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ခြင်း။
- အဆောက်အအုံများအတွင်း ဆေးလိပ်သောက်ရ နေရာများအဖြစ် သတ်မှတ်ထားရှိခြင်းကို အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ခြင်း။
- ဆေးရွက်ကြီး ထုတ်ကုန်များကို ကြေညာခြင်း၊ အရောင်းမြှင့်တင်ခြင်းနှင့် ဓပွန်အာပေးခြင်းများကို တားမြစ်ခြင်း။
- ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးထုတ်ကုန်များသုံးစွဲမှု ထိန်းချုပ်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်များကို လူထုမှ ပိုမိုသိရှိလာစေရန် အရှိန်အဟုန်မြှင့်လုပ်ဆောင်ခြင်း။
- စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများသည် တာဝန်ခံ၊ တာဝန်ယူမှုရှိသော လုပ်ဆောင်ချက်အနေဖြင့် ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးသောက်သုံးမှု ထိန်းချုပ်ရေးလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းကို မြှင့်တင်ရန်။