



အိမ်တွင် ခွဲနေရသောအချိန်တွင်
ကလေးများ၊ မိသားစုဝင်များနှင့်
မိမိကိုယ်ကို ဘယ်လို

ကြည့်ရှုမလဲ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကာကွယ်၍ လုံခြုံစွာနေပါ

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကိုဗစ်-၁၉ COVID-19 ရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုသတင်းများကို နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ကျွန်ုပ်တို့ကြားသိနေရ၍ ရောဂါသည် နေရာဒေသတိုင်း တွင်ဖြစ်ပွားနိုင်ပြီး အချိန်နှင့်အမျှ ကျွန်တော်တို့နှင့် တဖြေးဖြေးနီးကပ် လာနေပါသည်။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကူးစက်ခံရသူလူနာ အရေအတွက် လျင်မြန်စွာများပြားလာသောအခါ ရလဒ်မှာ လူနာတိုင်းကို ကြည့်ရှုရန် ဆေးရုံများတွင် ကုတင်အလုံအလောက်မရှိတော့ပါ။ ထို့ကြောင့် ရောဂါလက္ခဏာ မပြသော လူနာများကို အိမ်တွင်စတင်ပြုစု စောင့်ရှောက်ရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

သင်သည် လူဦးရေထူထပ်သော ရပ်ကွက်တွင်နေထိုင်သည်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် အလုပ်သမားစခန်း၊ တန်းလျားများကဲ့သို့သော အသွားအလာ ကန့်သတ်ထားသည့် နေရာများတွင် နေထိုင်နေပါက ယခုအချိန်တွင် အရေးကြီးဆုံးအရာမှ မိမိကိုယ်၊ မိမိကလေးများနှင့် မိသားစုဝင်များကို ရောဂါမကူးစက်အောင် အတတ်နိုင်ဆုံးကာကွယ်ရန် ဖြစ်သည်။

ထို့အပြင်၊ ဤလမ်းညွှန်စာစောင်သည် အိမ်တွင်နေရမည့် ရောဂါကူးစက် ခံရသူများကို ကုသရန်နှင့် မိသားစုအတွင်းရှိ အခြားသူများထံသို့ ရောဂါကူးစက်မှုမရှိအောင် မည်သို့စောင့်ရှောက်ရမည်နှင့် ပတ်သက်၍ အကြံဉာဏ်များပေးပါလိမ့်မည်။



COVID-19 ကို ရှောင်ရှားရန် မည်သို့ နေထိုင်ရမည်နည်း။



တစ်ခုခုအားကိုင်တွယ်ပြီးနောက် နှင့် အစာမစားမီ သင်၏လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေ သုံးပြီးအမြဲဆေးပါ (သို့မဟုတ်) လက်သန့်စင် ဆေးရည်ဖြင့်ဆေးကြောပါ။



အိမ်ပြန်ရောက်သည်နှင့်ချက်ချင်းရေချိုးပါ။



အိမ်ပြန်ရောက်သည်နှင့်ချက်ချင်း အဝတ်အစားလဲပါ။



အစားအစာများကို ချက်ပြုတ်ပြီးမှ စားသောက်ပါ။



အခြားသူများနှင့်အတူတကွ မစားသောက်ပါနှင့်။



စားသောက်သည့်အချိန်တွင် မိမိ၏ကိုယ်ပိုင် ဇွန်း၊ ခက်ရင်း၊ တူ၊ ပန်းကန်၊ ဖန်ခွက်နှင့် ပိုက် ကိုသာ အသုံးပြုပါ။

အပြင်ထွက်သည့်အခါ နှာခေါင်းစည်း (mask) တပ်ပါ။



မျက်နှာသုတ်ပဝါများ၊ လက်ကိုင်ပဝါများ အား မျှဝေမသုံးစွဲပါနှင့်။



နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည့်အခါ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို တစ်ဖွားဖြင့် လုံခြုံအောင်မိုးအုပ်ပါ။



နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည့်အခါ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို လက်အစား တံတောင်ဆစ်ဖြင့် မိုးအုပ်ပါ။



သင်နေထိုင်ရာနေရာနှင့် အသုံးအဆောင် ပစ္စည်းများကို သန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။



လူအများကြားတွင် ကွမ်းတဲတွေးထွေးခြင်း ရှောင်ကြဉ်ပါ။



နှာခေါင်းစည်းသန့်ရှင်းရေး

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကူးစက်မှုကို ကာကွယ်ရန် သန့်ရှင်းသော အဝတ်ပါးနှာခေါင်းစည်း သို့မဟုတ် နှာခေါင်းစည်း(mask) ဝတ်ဆင်ရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ၎င်း နှာခေါင်းစည်းတို့ကို ထပ်ခါတလဲမသုံးဘဲ နေ့စဉ် လဲလှယ်သင့်သည်။ သင်ဦးစွာ နှာခေါင်းစည်း(mask)ကို ဝတ်ဆင်ပြီး ၎င်းအပေါ်တွင် အဝတ်ပါးနှာခေါင်းစည်းကို ထပ်ဖုံးဝတ်ဆင်ခြင်းဖြင့် ပိုပြီးကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

အဝတ် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(mask) ကို မည်သို့လျှော့ဖွတ်ရမည်နည်း။

- အဝတ်ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(mask) ကို ထပ်ခါတလဲမသုံးမပြုပါနှင့်။ နေ့စဉ်လျှော့ပေးပါ။
- ဆပ်ပြာနှင့်ရေ (သို့) ပိုးသတ်ဆေးဖြင့် လျှော့ဖွတ်ပါ။ (ဆပ်ပြာမုန့်မသုံးသင့်ပါ။ အချိန်အကြာကြီးစိမ်ထားခြင်း မလုပ်သင့်ပါ။)
- အဝတ်ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(mask) တစ်ခုလုံးအား ညှင်သာစွာဖွတ်ပေးပါ။
- ရေဖြင့်လျှော့ပြီး ရေကုညစ်ပစ်ပါ။
- ပန်ကာလေဖြင့်အခြောက်ခံပါ(သို့) နေရောင်ခြည်အောက်တွင် ၅မိနစ်ထက်မပိုစေဘဲ အခြောက်ခံပြီး ပန်ကာလေဖြင့်ဆက်၍ အခြောက်ခံပါ။
- အဝတ်ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask) ကို အဝတ်လျှော့စက်ဖြင့် မလျှော့ပါနှင့်။



ကိုရိုနာဗိုင်းရပ် COVID-19ရောဂါ ကူးစက်ကာလအတွင်း ကလေးသူငယ်များ အားစောင့်ရှောက်ခြင်း

မိဘအုပ်ထိန်းသူများသည် အောက်ပါလမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာသင့်ပြီး ကလေးများ၏ စိုးရိမ်စိတ်ကိုလျော့ချအောင် ပြုလုပ်ပေးခြင်းအပါအဝင် လက်ရှိအခြေအနေကို နားလည်ရန်နှင့် မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်ရန် ကလေးများအား အသက်အရွယ်နှင့်အညီ သင့်လျော်စွာ ပြောဆိုဆက်ဆံရမည်။

- အိမ်ပြန်ရောက်သောအခါ မိမိကလေးကို မပွေ့ဖက်သေးဘဲ အိမ်ပြန်ရောက်သည့်နှင့် အရင်ဦးဆုံးရေချိုးသင့်သည်။
- ကလေးများအား အစာမစားမီ၊ အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်းနှင့် တစ်စုံတစ်ခုကို ကောက်ယူပြီးတိုင် လက်ဆေးကြောရန်သင်ပေးပါ။
- ရောဂါကူးစက်မှုကိုကာကွယ်တားဆီးရန် အစားအစာကို လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ပန်းကန်ပေါ်တွင် သီးခြားစီထားပြီး ဇွန်းနှင့်ခရင်းကို သီးခြားစီအသုံးပြုပါ။
- ကလေးအစားအစာပေါ်သို့ မိမိပါးစပ်ဖြင့် မမုတ်ပေးပါနှင့်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ရောဂါပိုးများသည် မိမိတံတွေးထဲမှာ ကျွန်ုပ်တို့မသိဘဲ ရှိနေနိုင်ပါသည်။
- သင့်ကလေး၏ကစားစရာများကို မှန်မှန်ဆေးကြောပါ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကစားစရာများသည် ပိုးမွှားများပုန်းခိုရာနေရာတစ်ခုဖြစ်နိုင်သည်။
- ကလေးများ နှာခေါင်းစည်း(mask)ကို မှန်ကန်စွာဝတ်ဆင်ရန် သင်ပေးပါ။ (အသက် ၂ နှစ် အောက် ကလေးမှလွဲ၍)
- အခြားသူ၏ပစ္စည်းများကို ကလေးများအား အသုံးမပြုစေပါနှင့်။
- လူများသောနေရာများကို ကလေးများအား မခေါ်ဆောင်သွားပါနှင့်။

အသက်ရှယ်အလိုက် ကလေးများနှင့် ဆက်ဆံပြောဆိုခြင်းနည်းလမ်းများ



ကလေးငယ် - စကားတိုတိုတတ်တတ်ဖြင့် နားလည်လွယ်အောင်ပြောပါ။ ကလေးလုပ်နိုင်ပါက တော်ကြောင်းချီးကျူးပါ။ ကလေးကို မချောက်ပါနှင့်။

“ရောဂါပိုးကူးရင်လေ နေမကောင်းဖြစ်လိမ့်မယ်။ ရောဂါကကူးလွယ်တယ်။ သား/သမီးလေး နှာခေါင်းစည်းဝတ်ထားတဲ့အခါမှာ အသက်ရှူလို မဝဘဲပူတာကို ဖေဖေမေမေသိတယ်။ ဒါပေမဲ့ နှာခေါင်းစည်းကို အမြဲတမ်းတပ်ထားရမယ်နော်” စသည်ဖြင့်

မူလတန်းအရွယ်ကလေးများ - အသေးစိတ်ကိုထည့်ပြောနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် ရိုးရိုးရှင်းရှင်းအကြောင်းပြချက်များ ကိုရှင်းပြနိုင်ပါသည်။

“ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘယ်လိုကာကွယ်ရမယ်ဆိုတာ သား/သမီးလေး သိတာကို မေမေဖေဖေသိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ပေါ့ပေါ့ဆဆတော့ မလုပ်နဲ့နော။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဒီတခါတရာဂါပိုး ပျံ့နှံ့တာက အရင်ကထက်ပိုလွယ်ပြီးပိုမြန်တယ်”



အလယ်တန်းအရွယ်ကလေးများ - လူကြီးတွေနီးပါးနားလည်သည်။ ဒါပေမဲ့ မှန်ကန်သင့်လျော်သောအသံပညာ လိုနေသေးသည်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ကူညီပေးရမယ်ဆိုတာကို ကလေးတွေသိအောင် အလေးထားပြောပေးပါ။

“အခုအချိန်မှာသတင်းအချက်အလက်တွေကအများကြီး။ သား/သမီး သေသေချာချာ ဂရုစိုက်စဉ်းစားရမယ်။ သတင်းအချက်အလက်တွေ မှန်ကန်နေပါစေ တချားသူတွေဆီ မဖြန့်ဝေခင်သတိထားရမယ်။ ရောဂါကူးခံရတဲ့သူတွေကို တွေ့ရင်လဲ အားပေးသင့်တယ်။ သူ့ကိုမထိမဲ့မြင်မပြုသင့်ဘူးနော်”

အရေးအကြီးဆုံးကတော့ ကလေးများအား သူတို့၏ ခံစားချက်များကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းဖော်ပြနိုင်သည့် အခွင့်အရေးပေးသင့်သည်။ အခြေအနေကို ကြောက်ရွံ့တာဟာ သာမန်အရာတစ်ခုလို့ သူတို့ကိုပြောပါ။ သူတို့လိုချင်သည့် အချိန်တွင်သူတို့နှင့်အတူ စကားပြောနိုင်ကြောင်း သူတို့ကိုသိစေပါ။

၁။ ကိုဗစ်-၁၉(COVID-19) ရောဂါ ဖြစ်ပွားနေတဲ့ ကာလအတွင်း မိမိစိတ်ကို ကြည့်ရှုရန် နည်းလမ်း ၆ မျိုး

၁။ ဤကာလအတွင်းမှာ စိုးရိမ်မှုတွေ လူတိုင်းမှာရှိနေတာဟာ သဘာဝဖြစ်ပါတယ်။ တခါတရံ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းဟာ မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်ရန်နှင့် လုံခြုံရန်အတွက် ကူညီပေးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း အလွန်အကျွံစိုးရိမ်နေတယ်ဆိုရင် ဆိုရင် တော့ ကောင်းတဲ့သတင်းတွေကိုရွေးချယ်ရယူသင့်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် ယုံကြည်စိတ်ချရတဲ့ လူကြီးတွေနဲ့ တိုင်ပင် ရမယ်။

၂။ ဒီအချိန်မှာ ကလေးတို့ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့အရာများစွာ ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း ကလေးတို့ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့အရာ တွေကို အာရုံစိုက်သင့်တယ်နော်။ မိမိအာရုံစူးစိုက်မှုကို လွှဲပြောင်းအောင်လုပ်ဆောင်ပေးမဲ့ အရာတွေကို ရှာဖွေပါ။ ဥပမာ- မိမိကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ ရုပ်ရှင်၊ ဇာတ်လမ်းတွေကြည့်ပါ။ သီချင်းနားထောင်ပါ။ အိမ်စာလုပ်ပါ။ ပုံပြင်စာအုပ်တွေဖတ်ပါ။ အိမ်သန့်ရှင်းရေး စတာတွေကို လုပ်ပေးခြင်းအားဖြင့် အတွေး၊ စိတ်ခံစားမှုတွေနဲ့ စိတ်ရှုပ်နေမဲ့အရာတွေကို လျော့သွားအောင်နဲ့ စိတ်ဟန်ချက်ညီအောင် လုပ်ပေးပါ။

၃။ မိသားစုဝင်တွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ဆက်ဆံရေး တည်ဆောက်နိုင်ဖို့ ဒါမှမဟုတ် ထိန်းသိမ်းနိုင်ဖို့ အတွက် နည်းလမ်းတွေရှာပါ။ အင်တာနက်အွန်လိုင်းပေါ်ကနေပြီး ဆက်သွယ်ရေး နည်းလမ်းတွေနဲ့ ရှာနိုင် ပါတယ်နော်။

၄။ မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ပါ။ အရင်ကအချိန်မရှိလို့ မလုပ်ခဲ့ရတဲ့ လုပ်ချင်တဲ့ အရာတွေကို အခု အချိန်ရှိချိန်မှာလုပ်ပါ။ သေးငယ်တဲ့ အလုပ်တွေဘဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်ဝင်စားစွာနဲ့ အောင်မြင်အောင်လုပ်ပါ။

၅။ အခုအချိန်မှာ မိမိစိတ်ခံစားချက်တွေကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပါ။ စိတ်ဖိစီးခြင်း၊
ဝမ်းနည်းခြင်း၊ စိတ်ပျက်ခြင်း စတာတွေကို ပြန်လည်စဉ်းစားကြည့်ပြီး
အဲဒီခံစားချက်တွေကို စီမံခန့်ခွဲကြည့်ပါ။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်
နည်းလမ်းတွေတူညီ မှာတော့မဟုတ်ဘူး။ ကလေးကိုယ်တိုင်က ပြန်မစဉ်းစားနိုင်ဘူး၊
မစီမံခန့်ခွဲနိုင်ဘူးဆိုရင် မိမိယုံကြည်စိတ်ချရတဲ့သူ ဆီမှာ အကူအညီတောင်းပါနော်။

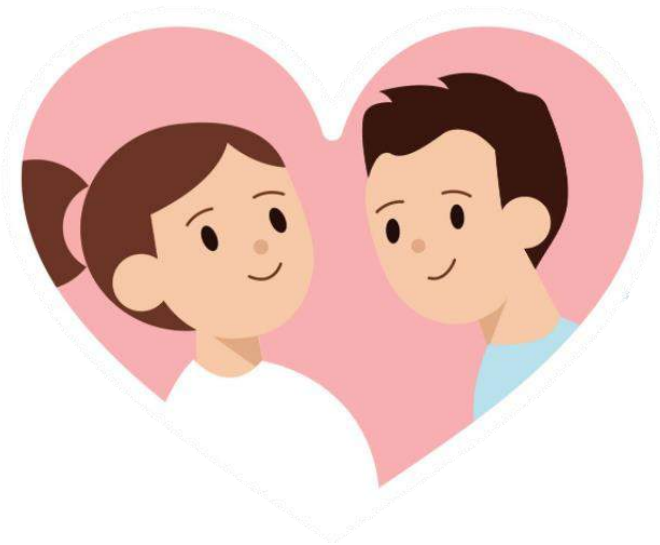
၆။ မိမိကိုယ်နဲ့ မိမိပါတဝန်းကျင်ကို ချစ်မြတ်နိုးပါ။ ဂရုစိုက်ပါ။ ဒီအချိန်ဟာ
အရေးကြီးတဲ့အချိန်ပါ။ အထူးသဖြင့် အွန်လိုင်းကနေ မက်ဆေ့ချ်တွေသူများဆီ မပို့ခင်
အခြားသူတွေကို စိတ်ထိခိုက်နိုင်မဲ့ အကြောင်းအရာတွေ ပါမပါ ဟုတ်မဟုတ်
သေသေချာချာ တွေးတောဆင်ခြင် ပြီးမှပို့ပါနော်။

စိတ်ကျမ်းမာမှု အကဲဖြတ်ခြင်း အစီအစဉ်
Mental Health Check-in
မြန်မာဘာသာဖြင့်



ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်မှုချိန်တွင် အန္တရာယ်ကင်းသော လိင်ဆက်ဆံမှု

- အိမ်ထဲတွင်သာ နေရသောအချိန်တွင် သန္ဓေတားဆေးနှင့် ထုတ်ကုန်များကို သင်မရဘဲ ဖြစ်နိုင်သည်။
- အကာအကွယ်မရှိသော လိင်ဆက်ဆံခြင်းဖြင့် ကိုယ်ဝန်ရနိုင်ပြီး အခြားကူးစက်ရောဂါများလည်း ရနိုင်သည်။
- ကိုယ်ဝန်မရနိုင်သော ရက်များကိုသင်ရွေးချယ်ပြီး လိင်ဆက်ဆံသော်လည်း ၎င်းနည်းလမ်းသည် အမြဲတမ်းတော့မသေချာပါ။
- လိင်ဆက်ဆံမီ နောက်ဆက်တွဲဖြစ်နိုင်ရာ များကို စဉ်းစားပေးပါ။



အိမ်တွင် ခွဲနေပြီးကုသရသောအချိန်

အကယ်၍ လူနာအရေအတွက်သည် ဆေးရုံလက်ခံနိုင်သည့် ထက်ပိုများပါက ဆေးရုံသည် ကိုဗစ်ရောဂါပိုးရှိကြောင်း စမ်းသပ်တွေ့ ရှိသော်လည်း တစ်စုံတစ်ရာလကဏာ မပြသေးသည့်သူအား ပြန်ကောင်းလာသည်အထိ မိမိအိမ်တွင် သီးခြားခွဲနေခိုင်းပြီး ကုသရန် အကြံပေးနိုင်သည်။ ဤသို့စီစဉ်ခြင်းသည် ဆေးရုံများကို ပိုမိုအခြေအနေဆိုးသော လူနာများကို ဂရုစိုက်ရန် အခွင့်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

- အိမ်တွင်နေ၍ ကုသခြင်းသည် နိုင်ငံများစွာ၌ အသုံးပြုသော အခြားရွေးချယ်စရာ ဆေးကုသမှု တစ်ခုဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ ကူးစက်ခြင်းခံရသူအများစုသည် ရောဂါလက္ခဏာ အနည်းငယ်သာ ရှိသည်။
- အရေးကြီးသည်မှာ အိမ်ရှိလူများအားရောဂါကူးစက်မှု မရှိစေရန် လူနာသည်အခြားသူများနှင့် ဝေးဝေးနေရမည်။
- အကယ်၍ လူနာသည် အိမ်ထဲရှိအခြားသူများနှင့်ခွဲနေလို မရပါက၊ ဥပမာ - တစ်ခန်းထဲတွင် အခြားသူများနှင့် အတူနေရပါကရောဂါရှိ သူများအား ကြည့်ရှုသည့်စခန်းများ (ဘန်ကောက်မြို့အတွက် မိမိနှင့်အနီးစပ်ဆုံးရှိ ခရိုင်ရုံး သို့မဟုတ် အရာဝန် အရေးပေါ်လိုင်း ၁၆၆၉) သို့ ဆက်သွယ်ကြည့်ပါ။ သို့မဟုတ် ညွှန်ကြားချက်များ အတိုင်း အတတ်နိုင်ဆုံး လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။



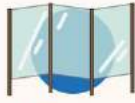
အိမ်တွင်ရှိသော လူများ လုံခြုံစေရန်
၁၄ ရက်ကို မည်သို့ သီးခြားခွဲနေမည်နည်း။



အခန်းနှင့် အသုံးအဆောင် ခွဲထားခြင်း



မိသားစုဝင်များနှင့် အခန်းခွဲ၍ နေထိုင်ခြင်း ခွဲအိပ်ခြင်း



အိပ်ခန်းခွဲ၍ မရပါက အခန်းကို ပလပ်စတစ်အကာများဖြင့် ကာ၍ ခွဲခြားထားပါ။



လေကောင်းလေသန့်များ လည်ပတ်နိုင်ရန်အတွက် ပြတင်းပတ်ခါးများ ဖွင့်ထားပါ။



တစ်ကိုယ်ရေသုံးပစ္စည်းများ ခွဲထားပါ။



ရေကန်ပြိုတက်လွယ်နေနိုင်သော အမှိုက်ပုံးများကို သီးသင့်ထားပါ။

လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့် အရေးကြီးသော အချက်များ



ရေနှင့် ဆပ်ပြာကို အသုံးပြု၍ လက်ကို အနည်းဆုံး ဧကွန် ၂၀ ကြာအောင် အကြိမ်များများဆေးပါ။



ခွဲစိတ်နေသည့် နားခေါင်းစိတ် သို့မဟုတ် အဝတ်နားခေါင်းစိတ်ကို ဝတ်ပါ။



အနည်းဆုံး ၂ မိတာ သို့မဟုတ် လူလက် ၂ ပြန့်စာ အကွာအဝေးတွင် နေပါ။

သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း



အဝတ်အစား အိပ်ယာခင်း၊ စောင်များ မျက်နှာသုတ်လှုပ်များကို သီးခြားခွဲ၍ ပုံမှန်အသုံးပြုနေသော ဆပ်ပြာနှင့် သို့မဟုတ် ရေနွေးဖြင့် လေ့ရှိပါ။



ထိတွေ့မှုများသော အသုံးအဆောင်များ ဥပမာ - ဖုန်း၊ ကွန်ပျူတာများကို အရက်ဖျံ ၇၀-၉၀% ပါဝင်သော ဆေးရည်များဖြင့် သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပါ။



အိမ်သာနှင့် ကြမ်းပြင်များ ချွတ်ဆေး ၅% ပါသော ဆေးရည်ဖြင့် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ သို့သော် လေထဲတွင် ဖျန်းပါနှင့်။

အစားအစာ သုံးဆောင်ခြင်း



မိသားစုဝင်များနှင့် အတူတကွ အစားအစာ စားသောက်ခြင်း မပြုရပါ။ သီးခြားဆွဲအိပ်ပြီး သီးခြားသောက်ပါ။



အခြားသူများကို အစားအသောက်ပြင်ဆင်နိုင်ပါက ထိုသူနှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့မှုရှိရန်အတွက် အစားအစာထားရန် မရောတစ်ခု သတ်မှတ်ထားသင့်သည်။

အိမ်သာအသုံးပြုခြင်း



အိမ်သာကို သီးခြားခွဲ၍ အသုံးပြုပါ။ သီးခြားခွဲ၍ မရပါက အိမ်သာကို အိမ်ထဲလူများ အသုံးပြုပြီး နောက်ဆုံးသော မိမိအသုံးပြု၍ အားပြုပြီးနောက် မျက်နှာနှင့် ခြေထောက်အစောင့် သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပါ။



ရိုက်တိုင်အိမ်သာ အသုံးပြုသည်ဆိုပါက ရေကန်ထဲတွင် ပျံ့နှံ့စေပြီး ကာကွယ်ရန်အတွက် ရေပူစေရမည်ကို မှီခို၍ အိမ်သာအစောင့် အမြှေးခေါင်းစိတ်ပါ။

အမှိုက်ကို စီမံခြင်း
အမှိုက်ပင်ရေတွင် အပူပေးပြီး ပျော့ခွဲ၍ ပစ်ပါ။



၁။ အတွေ့တွေအမှိုက်များ

ရိုက်တိုင်အိမ်သာ အမှိုက်များ ၂ ပုံစံတွင်ပစ်ချနိုင်သော အမှိုက်များ ဥပမာ - နားခေါင်းစိတ်များ၊ တစ်ခွက်စာများ၊ တစ်ခွက်အလွန် အမှိုက်များကို ရေနှင့် စုပေါင်းသန့်ရှင်း အမှိုက်ပုံးများကို ခွက်ဆေးရည်ဖြင့် ဆေးပါ။

အမှိုက်အိတ်ကို ၂ ထပ် ထည့်ပြီး အခြားအသားအမှိုက်များနှင့် အတူညွှတ်ပစ်နိုင်သော အတွင်းထုတ်ကွန်ရက်များ ချည်းပါ။

အကယ်၍ သင်သည် ရောဂါရှိသောကလေး သို့မဟုတ် အိမ်သားများအား ကြည့်ရှုရပါက

အကယ်၍ ကလေး သို့မဟုတ် အိမ်သားတစ်ဦးဦး ရောဂါကူးစက်ခြင်းခံရပြီး အခန်းခွဲထားလို့မရဘဲ အခြားသူများနှင့်အတူနေရပါက သူ့အားအထူးကြည့်ရှုပြုစုရန် “စောင့်ရှောက်သူ” တစ်ဦးကိုသာလျှင် သတ်မှတ်ထားသင့်သည်။ မိသားစုအတွင်းရှိ အခြားသူများသို့ ရောဂါကူးစက်မှုအန္တရာယ်ကို လျော့ချရန်ဖြစ်သည်။ ရောဂါပြင်းထန်မှုနှုန်းကိုခန့်မှန်းရန်အတွက် စောင့်ရှောက်သူသည် ကျန်းမာရေးကောင်းသောသူဖြစ်ရမည်။

စောင့်ရှောက်သူသည် အောက်ပါအတိုင်းလုပ်ဆောင်သင့်သည်။



- လူနာနှင့်စောင့်ရှောက်သူနှစ်ဦးစလုံးသည် မျက်နှာစည်း သို့မဟုတ် ပိတ်မျက်နှာစည်း အမြဲတမ်းဝတ်ဆင်ထားရမည်။ (အသက် ၂ နှစ်အောက်ကလေးလူနာမှအပ)
- လူနာအား ရေးများများသောက်ပြီး လုံလောက်စွာအနားယူစေရမည်။
- လူနာအိမ်ခန်းထဲမှ မထွက်ရန်အတွက် ဆေးဝါးနှင့်အသုံးပြုရန်ပစ္စည်းများကို ပြင်ဆင်ထားပေးရမည်။
- လူနာနှင့်လူနာစောင့် သုံးသောပစ္စည်းများကို မရောနှောထားရ။ ဥပမာ - မျက်နှာသတ်ပဲဝါ၊ သွားတိုက်တံ၊ ဇွန်း၊ ပကန်၊ လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများ၊ တယ်လီဖုန်း - စသည်ဖြင့်
- အနံ့ဆုံး ၁ - ၂ မီတာ အကွာအဝေးတွင်နေရမည်။
- လူနာနေသောအခန်းတွင်း အစာအတူမစားသင့်။
- အိမ်သာရေမလောင်းမီ အဖုံးအုပ်ထားရမည်။ အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်းလက်ကို သေချာစွာ ဆေးရမည်။
- ဆပ်ပြာဖြင့် အနံ့ဆုံး စက္ကန့် ၂၀ ခန့် သို့မဟုတ် အရက်ပြန် ၇၀%ဖြင့် လက်ကို မကြာခဏဆေးကြောပေး ရမည်။
- စောင့်ရှောက်သူသည် မိမိရောဂါလက္ခဏာများကိုလည်း ပုံမှန်စောင့်ကြည့်သင့်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကိုနေ့စဉ်နေ့တိုင်းယူပါ။ အကယ်၍ သင့်တွင်ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ အနံ့မရခြင်း၊ အရသာမရခြင်း၊ အရေပြားအဖုအပိမ့်များထွက်ခြင်း၊ မျက်စိနီခြင်း နှင့် သို့မဟုတ် ကိုယ်ပူချိန် ၃၇.၅ ဒီဂရီထက်ပိုပါက ရောဂါကူးစက်နေကြောင်းမှတ်ယူနိုင်၍ ရောဂါရှိမရှိဆက်လက် စစ်ဆေးသင့်သည်။

မိမိကလေး ရောဂါကူးစက်ခြင်းခံရပါက

ဖျားနေသူကလေးအတွက် စောင့်ရှောက်မှု

- သင့်တွင်ရှိသင့်သည့်ကိရိယာများမှာ သာမိုမီတာ၊ အဖျားကျဆေး၊ ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေး၊ ဆားဓာတ် ORS၊ အဖျားလျှော့ချရန်အတွက် ကိုယ်သုတ်ပုဝါ ၂-၃ ခု
- ကလေး၏ အခြေအနေများ ဖြစ်သည့် အဖျားရှိမရှိတိုင်းတာခြင်း၊ အစားအစာ စားနိုင်ခြင်းရှိမရှိ၊ နွမ်းနယ် မလန်းဆန်းဖြစ်ခြင်းရှိမရှိ တရက်လျှင် ၂ ခါမှ ၃ခါထိ တိုင်းတာ မှတ်သားထား သင့်သည်။
- ရောဂါကူးစက်ခံရသည့်ကလေးများတွင်တွေ့ရသောရောဂါလက္ခဏာများမှာအဖျားတက်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှော့ခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ စသည်တို့ဖြစ်နိုင်သည်။
- အကယ်၍ ကလေးသည် ဖျား၍ကိုယ်ပူချိန်တက်နေပါက အဖျားလျှော့ချရန် ရေစိုအထည်ဖြင့်သူ၏ ကိုယ်ခန္ဓာကို စိုစွတ်သောအထည်ဖြင့် သုတ်ပေးပါ။
- အကယ်၍ အဖျားသည် ၃၈ ဒီဂရီထက် ပို၍ မြင့်ပါက ကလေးကို အပူကျဆေးတိုက် ကျွေးပါ။
- အကယ်၍ အရည်ဖြင့်ဝမ်းသွားလျှင် ရေဓာတ်ခန်းခြောက်ခြင်းမှကာကွယ်ရန် ORS ဓါတ်ဆားရည်နှင့်ရောစပ်သောရေများ မကြာခဏတိုက်ပေးပါ။

တစ်ခါတစ်ရံ လက်ရှိအခြေအနေကြောင့် မိမိကလေး၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှုကို ကျွန်ုပ်တို့မေ့နေ့ တတ်သည်။ အထူးသဖြင့်ကလေးများ ကိုခွဲပြီး ထားရသော သို့မဟုတ် ကုသရန်လိုအပ်သည့် အခါတွင် သတင်း သို့မဟုတ် ပါတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်းမှ သူမြင်တွေ့ခဲ့ရသော သို့မဟုတ် ကြားဖူးသကဲ့သို့ ပို၍ လေးနက် သော “ဖျားနာခြင်း”ကို ခံစားရလိမ့်မည်ဟုကလေးက စိုးရိမ်နေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် လူနာ၏ ရောဂါအခြေအနေကို ကြည့်ရှုပေးသည့်အပြင် လူနာသည် ကလေးတစ်ဦးဖြစ်ပါက စောင့်ရှောက်သူ (ဥပမာ-မိခင်၊ ဖခင်) သည် ကလေး၏ စိတ်ကိုအောက်ပါအတိုင်း ဂရုပြုသင့်သည် -

- သင့်ကလေးကိုနွေးထွေးမှုပြပါ။ နှစ်သိမ်စကားများပြောပါ။ သို့သော်သင်၏ လက်၊ မျက်လုံး၊ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို မလိုအပ်ဘဲ မထိစေပါနှင့်။
- စိုးရိမ်စိတ်ကိုလျှော့ချရန် ကလေးအား အခြေအနေကိုရှင်းပြပါ။
- ခွဲနေရစဉ် ကလေးများသည် ပုံဆွဲခြင်း၊ အရောင်ခြယ်ခြင်း၊ မှတ်စုရေးခြင်း၊ ပုံပြင်စာအုပ်ဖတ်ခြင်း ဖတ်ပေးခြင်း စသည့်အပန်းဖြေလှုပ်ရှားမှုများ ကိုလုပ်ခိုင်း သင့်သည်။



ကိုဗစ်-19 ကူးစက်ခံရနိုင်ခြေရှိသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများအား စောင့်ရှောက်ခြင်း

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကူးစက်ခံသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးသည် အခြားအုပ်စုများ ထက် ပိုမို၍ ပြင်းထန်စွာဖျားနာရန် အခွင့်အလမ်းရှိသည်။ ထို့ကြောင့် သူတို့နှင့် နီးစပ်သူတစ်ဦးဦး သည်ရောဂါကူးစက်ခံထားရပါက သို့မဟုတ် အိမ်ပြင်မထွက်ရ သတ်မှတ်ဧရိယာ၌ နေထိုင်နေရပါက အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်သင့်သည်။ -

- မိသားစုဝင်များနှင့် အနဲဆုံး ၁ -၂ မီတာ အကွာအဝေးတွင်နေရမည်။
- နှာခေါင်းစည်းကို အမြဲတမ်း ဝတ်ဆင်ထားရမည်။
- အခြားသူ သုံးဆောင်သော ပစ္စည်းများကို အတူမသုံးရ။
- သူ၏လက္ခဏာအခြေအနေများကိုစောင့်ကြည့်ပါ။ အကယ်၍ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ မောပန်းခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း ရှိပါက သက်ဆိုင်ရာ တာဝန်ရှိသူများအား အသိပေးသင့်သည်။
- ဗိုက်ထဲရှိ ကလေးပုံမှန်လုပ်ရှားမှု ရှိမရှိ ပုံမှန်စမ်းကြည့်ပေးပါ။
- ကိုယ်ဝန်အပ်ရန် အချိန်ကျပါက သို့မဟုတ် သန္ဓေသားစောင့်ရှောက်မှု အတွက် ဆရာဝန် ချိန်းချက်သော အချိန်ကျပါက မိမိသည် ၁၄ ရက် အိမ်တွင်းနေ နေရကြောင်း တာဝန်ရှိသူ ဝန်ထမ်းများအား ဖုန်းဆက်အကြောင်း ကြားပါ။ ထို့နောက် ဝန်ထမ်းများ၏ ညွှန်ကြားချက် ကိုလိုက်နာပါ။
- ကိုယ်ဝန်နာကျင်လာပါက ချက်ချင်းဆေးရုံ သို့သွားပါ။ ဆေးရုံရှိ တာဝန်ရှိဝန်ထမ်းများ အား မိမိသည် အိမ်တွင် ၁၄ ရက်ကြာ နေ နေရကြောင်းပြောပြပါ။



အကယ်၍ အပြင်ထွက်ခွင့်မပေးထားသော ကန့်သတ်နယ်မြေ (ဥပမာ- ဆောက်လုပ်ရေး အလုပ်သမား တန်းလျားများတွင်) နေ နေရပါက ကလေးမွေးဖွားချိန်ရောက်လာလျှင် အစောင့်တာဝန်ခံကို အကြောင်းကြား သင့်သည်။

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကူးစက်ခံရသော သို့မဟုတ် သံသယရှိ မိခင်သည် ကလေးအား မိခင်နို့တိုက်ကျွေး နိုင်ပါသလား

ကလေးမွေးဖွားပြီး မိခင်နို့တိုက်နေချိန်တွင် မိခင်သည် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကူးစက်ခြင်း ခံရပါက သို့မဟုတ် ကူးစက်ခံနိုင်ခြေရှိပါက မိခင်နို့မှတစ်ဆင့် ရောဂါကူးစက်နိုင်သည်ဟု လတ်တလော သတင်းများ မရှိသောကြောင့် မိခင်နို့ရည်တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။

ကလေးအား နို့မတိုင်မီနှင့် တိုက်ပြီး သင်၏လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် သေချားစွာဆေးရန် အရေးကြီးသည်။ နို့တိုက်နေစဉ် သို့မဟုတ် နို့ညှစ်နေစဉ် နှာခေါင်းစည်းကို ဝတ်ဆင်ထားပါ။

ကိုဗစ် ၁၉ ရောဂါပိုး ကူးစက်ခံရသော (သို့)သံသယရှိသော မိခင်မှ ကလေးအား မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးခြင်းပြုလုပ်နိုင်ပါသည်

“ကိုဗစ် ၁၉ ရောဂါပိုးသည် မိခင်နို့မှတစ်ဆင့် မကူးစက်နိုင်ပါ”

- 1** ရေချိုးသန့်စင်ခြင်း ပြုလုပ်ပြီးမှသာ နို့တိုက်ကျွေးပါ
- 2** နို့တိုက်စဉ် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Mask) အား ဝတ်ဆင်အသုံးပြုပါ
- 3** တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပြီးမှသာ မိခင်နို့ ညှစ်ခြင်းပြုလုပ်ပါ

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့(WHO)ကြေငြာချက်

အိမ်တွင် ခွဲနေရချိန်အတွင်း လူနာ၏ အောက်ပါရောဂါလက္ခဏာများကို လေ့လာသင့်သည်။

1. အကယ်၍ သင်၌ ကိုယ်ပူတိုင်းသာမီမီတာနှင့် သွေးအောက်စီဂျင်တိုင်း မီတာရှိပါက လူနာကို နေ့စဉ် ၃ ကြိမ် အနံ့ဆိုးတိုင်းတာသင့်သည်။ အဖျားရှိပါက ပါရာစီတမေ့ဆေးကို သောက်နိုင်ပါသည်။
2. အောက်ပါ ရောဂါလက္ခဏာများ အနက်မှတစ်ခုဖြစ်ပါက ရောဂါလက္ခဏာ ပိုမိုဆိုးရွားလာနေပါသည် -
 - စိတ်ရှုတ်ထွေးလာခြင်း
 - မောပန်းလာခြင်း
 - အဖျားကြီးပြီးပြန်မကျခြင်း
 - နေ့စဉ်လှုပ်ရှားမှုများကို မလုပ်ဆောင်နိုင်တော့ခြင်း

အထက်ပါအရာများဖြစ်ပါက သင်ကုသနေသောဆေးရုံသို့ ချက်ချင်းဖုန်းဆက်ပါ။



3. ဆေးရုံသို့သွားသောအခါ ကိုယ်ပိုင်ကား သို့မဟုတ် ဆေးရုံကားကို အသုံးပြုပါ။ အများပြည်သူ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးကို မသုံးပါနှင့်။ ခရီးသွားနေစဉ်ကားထဲရှိ လူတိုင်း ကို နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်ပါစေ။ ကားတွင် အခြားသူများလည်းပါ ပါက လေဝင် လေထွက်ကောင်းရန် ကားပြတင်း ပေါက်များ ကို ဖွင့်ထားပါ။

မြန်မာဘာသာဖြင့် ကြည့်ရှုနိုင်သော ဗီဒီယိုများ - ကျူအာ QR ကုတ်



မျက်နှာစည်းဝတ်နည်း



လက်ဆေးနည်း



ကိုဗစ်ရောဂါကာကွယ်နည်း



မျက်နှာပြင်များအားသန့်ရှင်းနည်း



ထိတွေ့မှုများသောအိမ်တွင် နေထိုင်စဉ် မည်သို့သီးခြား ပြုစုရန် မူရင်းဗီဒီယို Home Isolation



ကိုဗစ်ရောဂါအရေးပေါ်တယ်လီဖုန်းလိုင်းများ(ထိုင်းဘာသာဖြင့်)

- **၁၆၆၈** - ဆေးပညာဌာန၊ ကိုဗစ်လူနာများအတွက် ကုတင်ရှာဖွေခြင်းကိုညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ပေးသည်။
- **၁၆၆၉** - ဘန်ကောက်အရေးပေါ်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုစခန်း၊ အေရာဝန်စင်တာ
- ကိုဗစ်လူနာများအတွက်ညှိနှိုင်းပေးသည်။
- **၁၃၃၀** - စောပေါစောချော၊ ကျန်းမာရေးအာမခံရှိသော ကိုဗစ်လူနာများအတွက်ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ပေးသည်။
- **လိုင်း** LINE စတိုင်ဒီဗော့ @sabaideebot
- **၀၂-၇၉၀-၂၁၁၁** ထိုင်းဖီဘီအက်စ်TPBS၊ အရေးပေါ်ကိုဗစ်လူနာများအတွက် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ပေးသည်။

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကာကွယ်ဆေး

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကာကွယ်ဆေးသည် ရောဂါပိုးကူးစက်မှုနှင့် အသက်သေခြင်းကို ကာကွယ်ရန်အတွက် အရေးကြီးသော အရာတစ်ခုဖြစ်သည်။ ကာကွယ်ဆေး မထိုးနိုင်သောသူများအပါအဝင် မိမိကိုယ်ကိုလဲ ကာကွယ်ပေးသည်။

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကာကွယ်ဆေးသည် မြင့်မားသောလုံခြုံမှုကိုပေးနိုင်သည့် စံနှုန်းများဖြင့် စစ်ဆေးထုတ်လုပ်ထားသည်။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများဖြစ်ရန် အခွင့်အလမ်းအလွန်နည်းပါးသည်။

ထို့ကြောင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးရန်အခွင့်အရေးရမည်ဆိုလျှင် ဆေးထိုးရန် အမြန်ဆုံးဆုံးဖြတ်ချက် ချသင့်သည်။



ပိုမိုသိလိုပါက ကိုဗစ်ရောဂါကာကွယ်ဆေး လမ်းညွှန်တွင်ဖတ်ရှုပါ။



ကိုဗစ် ကာကွယ်ဆေးဆိုတာ ဘာလဲ။?

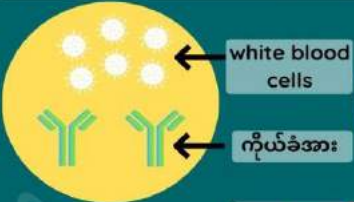


COVID 19 ကာကွယ်ဆေးသည် အန္တရာယ်ကင်းသော ဓာတုဗေဒ ဗျိုးစိတ် အသစ်အား ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ထိုးသွင်းပေးခြင်းဖြစ်သည်။

ကိုယ်ခံစွမ်းအား ထွက်ရှိစေရန်အတွက် ခန္ဓာကိုယ်၏ ခုခံစွမ်းအား စနစ်ကို လှုံ့ဆော်ပေးရန်

ကိုဗစ် ရောဂါ ကို ဘယ်လို ကာကွယ်ပေးတာလဲ။?

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ပိုးအသေကို ပြုပြင်မနုတ်ထားရာမှ ရတဲ့ ဆေးကို ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ထိုးလိုက်တဲ့အခါ မိမိ ခန္ဓာကိုယ်၏ ခုခံကာကွယ်မှုစနစ်ကို လှုံ့ဆော်မှုဖြစ်ပြီး ၎င်းမှ ပိုးကုတ်တိုက်ထုတ်ခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို ထွက်ရှိစေပါတယ်။



ဆေးကို ၂ ကြိမ်အပြည့် ထိုးပြီးနောက် မိမိသည် ရောဂါပိုး ကူးစက်ခံရသည်အခါ ခန္ဓာကိုယ်မှ ကိုယ်ခံစွမ်းအား လုံလောက်စွာ ထွက်ရှိပြီး ပိုးကို အလွယ်တကူ ပြန်လည် တိုက်ထုတ် ဖယ်ရှားနိုင်မည်ဖြစ်ပါတယ်။

ကာကွယ်ဆေး၏ အကျိုးကျေးဇူးများ



ကိုဗစ် ၁၉ ရောဂါ ပြန့်ပွားမှု ကို ကာကွယ်ခြင်း



ကိုဗစ် ၁၉ ရောဂါကြောင့် သေဆုံးမှုကို ကာကွယ်ခြင်း



ကိုဗစ် ၁၉ ရောဂါကြောင့် အထူးကြပ်မတ်ကု သခန်းတွင် နေထိုင်ရမှုမှ လျော့နည်းစေခြင်း



ကိုဗစ် ၁၉ ရောဂါ ကူးစက်နိုင်မှုကို လျော့နည်းစေခြင်း (သို့သော် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး သော်လည်း တစ်ချို့တွင် ကူးစက်နိုင်သေးသည်။)



မိမိမှ တဆင့် မိသားစုသို့ ရောဂါကူးစက်ခံရပြီး ဝေဒနာ ပြင်းထန်စွာ ခံစားရခြင်း၊ အသက်ဆုံးရှုံးခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။



ကိုဗစ် ၁၉ ရောဂါကြောင့် ဆေးရုံတက်ရမှု လျော့နည်းစေခြင်း



unicef 
for every child