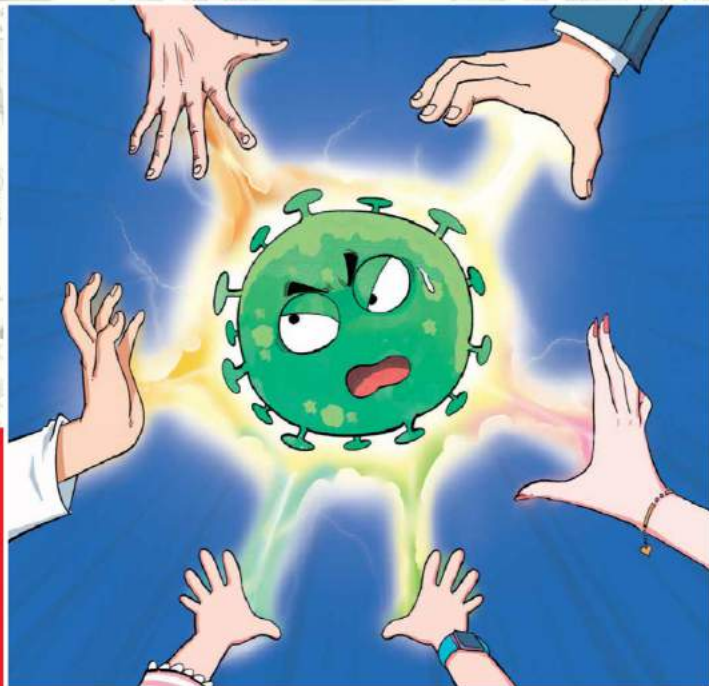




Know COVID

รู้ทันโควิด



สาระคิดสรรเพื่อรู้ทันโควิด เราจะผ่านวิกฤตครั้งนี้ไปด้วยกัน

PRACTICAL KNOWLEDGE TO KEEP UP WITH COVID WE WILL GET THROUGH THIS CRISIS TOGETHER

12

လွဲလွဲမှားမှား သိထားကြသော
COVID-19 အကြောင်းရင်း (၁၂) ချက်



*In collaboration with
Embassy of the Republic of the Union of Myanmar in Thailand*

1

Covid-19 ဗိုင်းရပ်စ်သည် ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားလျက်ရှိသော နိုင်ငံမှထုတ်လုပ်သော ကုန်ပစ္စည်းပေါ်မှ တဆင့် ပြန့်ပွားကူးစက်နိုင်သည်။



ကုန်ပစ္စည်းကို ကိုင်တွယ်ထိတွေ့ပြီးဖြစ်ပါက လက်ဆေးပါ။ မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် နာရီပေါင်းများစွာနေနိုင်သော်လည်း ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေ ရွှေ့ပြောင်းသယ်ယူနေစဉ်အတွင်း အပူချိန်တို့ကြောင့် ဗိုင်းရပ်စ် ရပ်တည်နေရန် ခက်ခဲလှပါသည်။ အကယ်၍ ရောဂါပိုးကပ်ပါလာသည်ဟုယူဆပါက ပိုးသတ်ဆေးဖြင့် သန့်စင်ပါ။

2

COVID-19 ဗိုင်းရပ်စ်သည် ခြင်မှတဆင့် ကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်သည်။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်သည် ခြင်မှတဆင့် ကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်ကြောင်း တိတိကျကျ ဖော်ပြထားသည့် အချက်အလက် သို့မဟုတ် အထောက်အထား တစ်စုံတစ်ရာ မရှိသေးပါ။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်သည် ချောင်းဆိုး နှာချေရာမှ ထွက်လာသော ရေမှုန့်မွှားလေးများ (သို့) ရောဂါသည် တံတွေးမှ တဆင့် ကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်ပါသည်။ ဆပ်ပြာ(သို့) အယ်လ်ကိုဟောဖြင့် မကြာခဏ လက်ဆေးခြင်း ဖျားနေသူ ချောင်းဆိုးနေသူတို့ အနီးမသွားခြင်း တို့ဖြင့် မိမိကိုယ် မိမိကာကွယ်နိုင်ပါသည်။



3

အဝတ်အစားတွေဟာ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် 2019 ကူးစက်ပြန့်ပွားစရာ မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ ဘယ်လိုယုံကြည်နိုင်မလဲ။



နေ့စဉ်ရေချိုးသည့်အပြင် ဝတ်ပြီးသားအဝတ်အစားများကို ဆပ်ပြာ (သို့) ဆပ်ပြာမှုန့်ဖြင့် အပူချိန် ၆၀ မှ ၉၀ ဒီဂရီရှိသော ရေခွေးစိမ်ပြီးလျှော်ပါ။ ချွတ်ဆေးပါ ထည့်လျှော်နိုင်သည်။ ပြီးလျှင် အခြောက်ခံစက်ဖြင့် (သို့မဟုတ်) နေလှမ်းခြင်းဖြင့် အခြောက်ခံပါ။

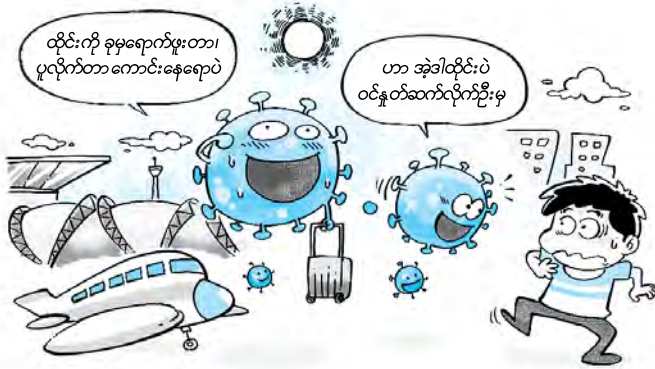
4

အယ်လ်ကိုဟောပါဝင်သော ယမကာသောက်သုံးခြင်းဖြင့် COVID-19 ကာကွယ်နိုင်သည်။



အယ်လ်ကိုဟောပါဝင်သော ယမကာသောက်သုံးခြင်းသည် ရောဂါကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ခြင်းမပြုနိုင်ပါ။မကြာခဏ လက်ဆေးခြင်း၊ မျက်နှာဖုံးစွပ်ထားခြင်း၊ ဖျားနာသူ ရှောင်ဆီးသူတို့ အနီးမသွားခြင်း တို့ဖြင့်သာ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

5 COVID-19 ဗိုင်းရပ်စ်သည် ရာသီဥတုအေး၍ ခြောက်သွေ့သော ဒေသတွင်သာ လေထဲတွင် ပြန့်ပွားနိုင်သည်။ ပူပိုင်းစိုထိုင်းသောဒေသတွင် လေထဲ၌ ပြန့်ပွားနိုင်ခြင်းမရှိနိုင်။



မိမိမည်သည့်နေရာတွင် ရှိနေပါစေ မည်သည့်ရာသီဥတု၌ နေထိုင်ပါစေ ခန္ဓာကိုယ်သန်ရှင်း ရေးလုပ်ထုံးလုပ်နည်းအတိုင်း လိုက်နာရမည်။ လက်ကို မကြာခဏဆေးပါ ချောင်းဆိုး ချိန်တွင် ပါးစပ်ကို ပိတ်ထားပါ မျက်နှာဖုံးကိုတပ်ပါ။

6 အပူချိန်တိုင်းစက်ဖြင့် ရောဂါသည်ကို ရာနှုန်းပြည့် မှန်ကန်ကြောင်း အတည်ပြုနိုင်သည်။

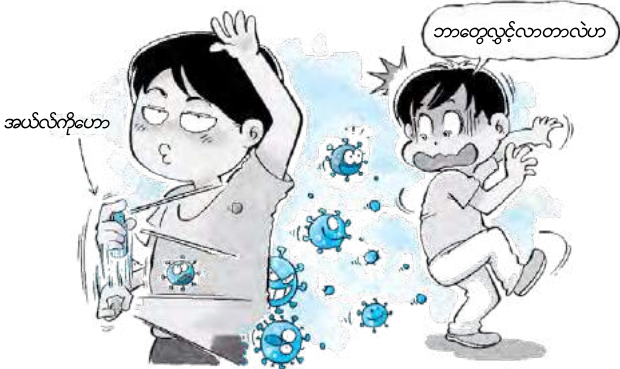


ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂိုးကူးစက်နေသူသည် နေမကောင်းဖျားနာခြင်းဖြစ်ရန် ၂ ရက်မှ ၁၀ ရက်အထိ အချိန်ကြာမြင့်တတ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ အဖျားမရှိသေးသော ရောဂါဗိုးစွဲကပ်နေသူကို အတည်ပြု သတ်မှတ်ခြင်းမပြုနိုင်ပါ။

7 ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တွင် ရှိနေသော COVID-19 ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးကို သတ်နိုင်သည်။



8 အယ်လ်ကိုဟော (သို့) ကာလိုရင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို ပျက်ဖြန်းခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဝင်ရောက်သော COVID-19 ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို သတ်နိုင်သည်။



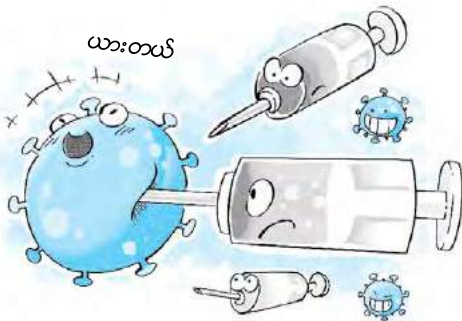
ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဝင်ရောက်နေသော ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးကို မသတ်နိုင်ပါ။ ထို့အပြင် အဝတ်အထည်များနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အရေပြားများ မျက်စိ၊ ပါးစပ် အစရှိသည်တို့ကို ပျက်စီးထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။

9 ကြက်သွန်ဖြူစားခြင်းဖြင့် COVID-19 ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုး ကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင် သည်။



အနုဇီဝပိုးများကို တွန်းလှန်နိုင်သော အစွမ်းသတ္တိ အချို့ရှိသော်လည်း COVID-19 ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို ကာကွယ်နိုင်ကြောင်း အထောက်အထားတစ်ခုမှ ယခုအချိန်အထိ မရှိသေးပါ။

10 အဆုပ်ရောဂါကာကွယ်ဆေးဖြင့် COVID-19 ဗိုင်းရပ်စ်ကို ကာကွယ်နိုင်သည်။



ဤဗိုင်းရပ်စ်သည် ယခင်ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများနှင့် လုံးဝမတူပဲ မျိုးကွဲအသစ်ဖြစ်သည်။ သူ့အတွက် သီးသန့်ဖော်စပ်ပြီး ကုသရန်လိုသည်။ WHO ၏ ကူညီထောက်ပံ့မှုဖြင့် ကုန်းမာရေး အဖွဲ့အစည်းများ သုတေသန ပြုလုပ်လျှက်ရှိပါသည်။

11 နှာခေါင်းပေါက်ထဲသို့ ဓာတ်ဆားရည်ဖြင့် ဆေးကြောခြင်းသည် COVID-19 ရောဂါပိုး ကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်သည်။



နှာခေါင်းပေါက်ထဲသို့ ဓာတ်ဆားရည်ဖြင့် ဆေးကြောခြင်းသည် သာမန်နှာဆေးရောဂါကို လျှင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်းနိုင်သော်လည်း၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါပိုး(သို့) COVID-19 ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ခြင်းမရှိပါ။

12 COVID-19 ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို ကာကွယ်ကုသနိုင်သောဆေးရှိသည်။

ယခုအချိန်တွင် ကာကွယ်ကုသနိုင်သော ဆေးသီးသန့် မရှိသေးပါ။ ရောဂါပိုးစွဲကပ်သူအား ရောဂါသက်သာလာစေရန်နှင့် သင့်လျော်သော ကုသမှုသာရှိပါသည်။ ထိုရောဂါကုသနည်း ကိုအပြိုင်အဆိုင် စူးစမ်းလေ့လာလျက်ရှိကြပါသည်။ WHO သည် ၎င်း၏ မဟာမိတ်အဖွဲ့ အစည်းများနှင့်အတူ ကူညီထောက်ပံ့ သုတေသနပြုလျက်ရှိပါသည်။

