

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ပြန့်ပွားမှုကို ပြန်လည်ဖြေရှင်းခြင်း

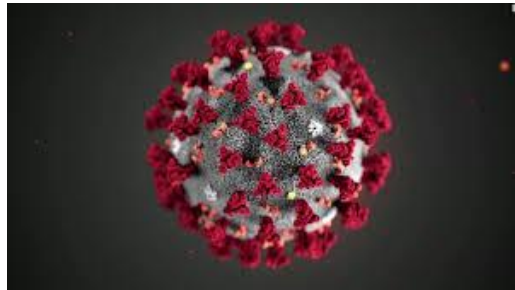
နောက်ခံအကြောင်းအရာ

အအေးမိခြင်း သို့မဟုတ် တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ခြင်းကို တစ်ချိန်ချိန်တွင် ခံစားကြရပါမည်။ တုပ်ကွေးရာသီ ရောက်လာလျှင် အိမ်တွေမှာ၊ လုပ်ငန်းခွင်တွေမှာ တုပ်ကွေးရောဂါကြိုတင်ကာကွယ်မှုများကို လုပ်ဆောင်ကြပါ သည်။သို့သော် ကူးစက်ပြန့်ပွားတတ်သော ကပ်ရောဂါတစ်ခုခု ဖြစ်လာလျှင် သေသေချာချာစီမံပြီး ကာကွယ် တားဆီးရပါမည်။ အထူးသဖြင့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကဲ့သို့ ဗိုင်းရပ်စ်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါအန္တရာယ်မျိုးကို ပိုပြီး ကြပ်မတ်ဆောင်ရွက် ကာကွယ်ထားရပါမည်။

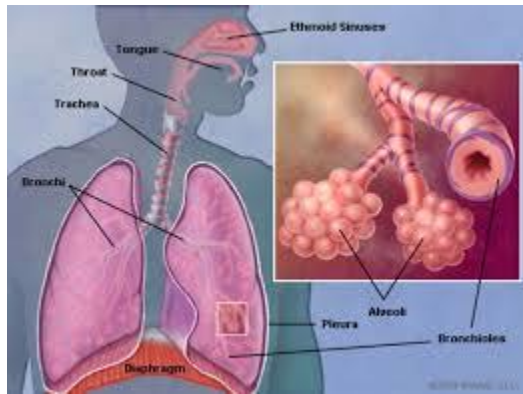
ဗိုင်းရပ်စ် ဆိုသည်မှာ

ဗိုင်းရပ်စ်ဆိုသည်မှာ ကူးစက်ပြန့်ပွားမှုကို ဖြစ်စေသော ပိုးမွှားတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ၎င်းကို လက်ခံထားရှိသော သက်ရှိ သတ္တဝါ အတွင်းထဲမှာ ၎င်းကိုယ်တိုင် ပြန်လည်တိုးပွားနေတတ်ပါသည်။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများသည် တိရစ္ဆာန်များနှင့် အပင်များ အပါအဝင် ဇီဝသက်ရှိ အမျိုးမျိုးထဲတွင် ပြန့်ပွားရှင်သန်နေတတ်ပါသည်။ ဗိုင်းရပ်စ်များသည် အလွန်သေး ငယ်သောကြောင့် ၎င်းတို့ကို မြင်တွေ့နိုင်ရန် မိုက်ခရိုစကုပ်ကို အသုံးပြုရပါသည်။ ၎င်းတို့ ဖွဲ့စည်းထားပုံသည် အလွန် ရိုးရှင်းပါသည်။

ရှင်သန်နေထိုင်ရန်နဲ့ မျိုးဆက်ပွားရန်အတွက် ဗိုင်းရပ်စ်များသည် အခြားသက်ရှိများ၏ ဆဲလ်တွေကိုသာ မှီခိုနေရပါသည်။ သူတို့အသက်ရှင်နိုင်ဖို့ စွမ်းအင်များကို ကိုယ်တိုင်မစုဆောင်းနိုင်သလို မဖမ်းဆုပ်ထားနိုင်ပါ။ တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုလျှင် သူတို့ကို လက်ခံထားသော သက်ရှိများ၏ အပြင်ဘက်တွင် သူတို့ဘာသာ ရှင်သန်လှုပ်ရှား နိုင်စွမ်းမရှိပါ။



ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်သည် သရဖူသဏ္ဍာန်ရှိပါသည်။



ကိုဗစ်-၁၉ သည် အဆုတ်ကို တိုက်ခိုက်သော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ဆိုသည်မှာ

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်သည် ပိုးတစ်မျိုးတည်းမဟုတ်ပါ။ အလွန်အကျွံပြင်းထန်သော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါ(ဆားစ်)၊ အရှေ့အလယ်ပိုင်းဒေသရှိ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါ(မားစ်)နှင့် ကိုဗစ်-၁၉ စသော ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများ တစ်မိသားစုလုံးဖြစ်ပါသည်။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်များသည် သတ္တဝါအစပြုရောဂါဖြစ်ပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ တိရစ္ဆာန်များတွင် အစပြုဖြစ်ပွားလာပြီး လူသားများထံသို့ တဆင့်ရောက်ရှိလာခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဆားစ်(SARS)က ကြောင်နဲ့ကြောင်ကတိုးတွေမှ လာပြီး၊ မားစ်(MERS)ကမူ ကုလားအုတ်တွေမှ လာပါသည်။ ကိုဗစ်-၁၉သည် တရုတ်နိုင်ငံ၊ ဝူဟန်မြို့မှ စတင်ဖြစ်ပွားပြီး လင်းနို့များကနေ အစပြုလာသည်ဟု ယူဆထားပါသည်။

မိုက်ခရိုစကုပ်ဖြင့် ကြည့်လျှင် သရဖူတစ်ခုအလား ပုံတူနေသောကြောင့် ထိုဗိုင်းရပ်စ်ကို ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ဟု အမည်ပေးထားခြင်းဖြစ်သည်။ (လက်တင်ဘာသာစကားတွင် “သရဖူ” ကို “ကိုရိုနာ” ဟု ဆိုပါသည်။)

အစတွင်ပြောခဲ့သည့်အတိုင်း ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်သည် လူ့ကိုယ်ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ဆဲလ်တစ်ခုထဲသို့ ရောက်သွားသည်နှင့် သူတို့၏ ပုံတူကို မျိုးပွားနိုင်စွမ်း ရှိကြပါသည်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ဆဲလ်တစ်ခုထဲကို ဝင်ရောက်ပြီး သူတို့ ပုံတူမျိုးပွားဖို့ အဲဒီဆဲလ်ကို အသုံးပြုလိုက်ပါသည်။ ဆားစ်၊ မားစ်နဲ့ ကိုဗစ်-၁၉ဗိုင်းရပ်စ်များသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ဆိုင်ရာရောဂါကို ဖြစ်စေပြီး အဆုတ်ထဲအထိ ရောက်အောင်ဝင်သွားလေ့ရှိပါသည်။

ဗိုင်းရပ်စ်များနှင့် မည်သို့ ထိတွေ့သွားပါသနည်း။

ဗိုင်းရပ်စ်များသည် နည်းလမ်းမျိုးစုံပျံ့နှံ့နေနိုင်ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့အနားမှာ ရောဂါပိုးရှိသူက နှာချေလိုက်တဲ့အခါ၊ ချောင်းဆိုးလိုက်တဲ့အခါ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကူးနေသော အမှုန်အမွှားလေးများကို ကျွန်တော်တို့ မသိလိုက်ဘဲ ရှူရှိုက်လိုက်နိုင်ပါသည်။ ။

ရောဂါပိုးကူးထားသော တံခါးလက်ကိုင်၊ ခုံတန်း၊ စားပွဲများကဲ့သို့ မျက်နှာပြင်များကို ထိမိလိုက်သောအခါ ရောဂါပိုးကို ကောက်ယူမိသွားပါသည်။ ကိုဗစ်-၁၉ ဗိုင်းရပ်စ်သည် တချို့မျက်နှာပြင်များပေါ်မှာ (၇၂) နာရီကြာ အထိ အသက်ရှင်လှုပ်ရှားနေနိုင်သည်ဟု တွေ့ရှိရပါသည်။ ပိုးရှိနေသောမျက်နှာပြင်တစ်ခုကို ကျွန်တော်တို့လက်နဲ့ ထိလိုက်မိပြီး နောက်ထပ် မျက်နှာပြင်တစ်ခုကို ထိမိသွားသောအခါ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများ ကူးစက်သွားပါသည်။ နောက်တခါ ကျွန်တော်တို့လက်က မျက်နှာကို ထိမိ၊ ကိုင်မိသွားသောအခါ ဗိုင်းရပ်စ်များသည် မျက်နှာပေါ်မှာရောက်သွားပြီး ကိုယ်ခန္ဓာထဲသို့ ရှူသွင်းမိရန် စောင့်နေပါလိမ့်မည်။ ရောဂါပိုးရှိနေသည့် ထိတွေ့ဆက်ဆံမိခဲ့လျှင်လည်း ကိုဗစ်-၁၉ပိုး ကူးစက်သွားပါသည်။ တစ်ဦးတည်း သီးခြားနေရန် လိုအပ်ပါပြီ။

တီ (T) ဇုံ / သဏ္ဍာန်နေရာ

ထိုဗိုင်းရပ်စ်များသည် အရေပြားကနေ ထိုးဖောက်ပြီး လူ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ ဝင်ရောက်သွားရန် ခက်ခဲသော်လည်း တီ(T)ဇုံဟု ဆိုသော နေရာမှတစ်ဆင့် ဝင်ရောက်သွားနိုင်ပါသည်။



တီ(T) ဇုံ ဆိုသည်မှာ မျက်လုံးများ၊ နှာခေါင်းနဲ့ ပါးစပ်ရှိသော မျက်နှာအစိတ်အပိုင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ အကယ်၍ လူတစ်ယောက်သည် ဗိုင်းရပ်စ်ရှိနေတဲ့ လက်နဲ့ သူ၏ တီ(T) ဇုံ ကိုထိမိလိုက်သောအခါ သို့မဟုတ် ရောဂါပိုးရှိထားသူတစ်ဦး၏ ချောင်းဆိုး သို့မဟုတ် နှာချေထားသော နေရာမှာ လမ်းဖြတ်လျှောက်သွားသောအခါ၊ ဗိုင်းရပ်စ်တွေကို နှာခေါင်း သို့မဟုတ် ပါးစပ်မှ ရှူသွင်းလိုက်မိပါသည်။ သို့မဟုတ် မျက်စိများကနေ စုပ်ယူမိ သွားပါသည်။

အကယ်၍ ကိုဗစ်-၁၉သည် မျက်စိမှ ကူးစက်ပါက ဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့်ဖြစ်သော မျက်စိမြှေးရောင်နာ ခြင်းနှင့်အတူ အထက်ပိုင်း အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါကူးစက်မှုဖြစ်သွားပါသည်။ (ဥပမာ - အအေးမိခြင်း၊ တုပ်ကွေး ဖျားခြင်း)

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါလက္ခဏာများ

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါလက္ခဏာများသည် တုပ်ကွေးရောဂါနှင့်ဆင်တူပါသည်။ သာမန်ဖျားနာခြင်းမှစ၍ အဆုတ်အအေးမိခြင်းအထိ လက္ခဏာအမျိုးမျိုးပေါ်လာနိုင်ပါသည်။ အချို့သောလူများသည် အလွယ်တကူ

ပြန်နေကောင်းသွားနိုင်ပါသည်။ သို့သော် တချို့လူတွေကမူ အချိန်အတိုအတွင်းမှာ အပြင်းဖျားနာနိုင်ပါသည်။
ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ်ရှိသူများ ခံစားရသည်မှာ

- ကိုယ်အပူချိန်မြင့်တက်ခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်းနှင့် အလွန်မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း
- အသက်ရှူမဝခြင်း

ရောဂါပြင်းထန်စွာ ခံစားရသူများတွင် ကိုဗစ်-၁၉ကြောင့် အဆုတ်၏ အောက်ဘက်နေရာများမှာ အရည်များ စုလာပြီး ဆေးကုသမှု လုံလောက်စွာမရရှိပါက ထိုသို့လူနာများသည် သေဆုံးနိုင်ခြေရှိပါသည်။
ရောဂါလက္ခဏာများ အကြောင်းရှင်းပြထားသော ဗီဒီယိုဖိုင်ကို ဤလင့်ခ် တွင် <https://youtu.be/vpALWJBQq2M> ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါလက္ခဏာများကို မြင်လာပါက၊ (၁၄)ရက်ကြာ တစ်ဦးတည်းသီးခြား နေထိုင်ရပါမည်။ အကယ်၍ ရောဂါလက္ခဏာများ ပိုမိုဆိုးဝါးလာလျှင် ဆေးစစ်ခြင်းနှင့် ဆေးကုသခြင်းကို ခံယူရပါမည်။

အဆုတ်ထဲ၌ အလွန်အကျွံပြင်းထန်သော လက္ခဏာများ

ပထမဦးဆုံးအနေဖြင့် သိထားရမည့်အချက်မှာ ဗိုင်းရပ်စ်များသည် သူတို့ပုံတူပွားများလာရန် လူ့ခန္ဓာကိုယ် ထဲရှိ ဆဲလ်များအတွင်း ဆောင်ရွက်လှုပ်ရှားနေသော ယန္တရားများကို လုယက်ခိုင်းစေပါသည်။ ထိုသို့ လုပ်ဆောင် ခြင်းသည် တစ်ဖက်တွင် ခန္ဓာ၏ကိုယ်ခံအား (ရောဂါခုခံတွန်းလှန်သော) စနစ်ကို သွားရောက်လှုံ့ဆော်ပါသည်။

သို့သော် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများစွာ ကူးစက်နေပါက ကိုယ်ခံ အားစနစ်ကို ချုပ်ကိုင်သွားနိုင်ပြီး ရောင်ရမ်းနာကျင်မှုများသည် ဆေးဝါးဖြင့် ထိန်းထား၍ မရနိုင်အောင် အလွန်အကျွံ နာကျင် ခံစားရနိုင်ပါသည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် အဆုတ်ထဲရှိ လေအိတ်ငယ်များအတွင်း အရည်များ ပြည့်လာသောကြောင့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကူးရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်သည့်



အဆုတ်ရောင်ရောဂါကို ဖြစ်စေပါတယ်။ တဖြေးဖြေးနှင့် အသက်ရှူရန် အလွန် ခက်ခဲလာပြီး ရုတ်တရက် စိုးရိမ်ဖွယ်အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပိတ်ဆို့သော လက္ခဏာများ (ARDS) ဖြစ်လာပါမည်။

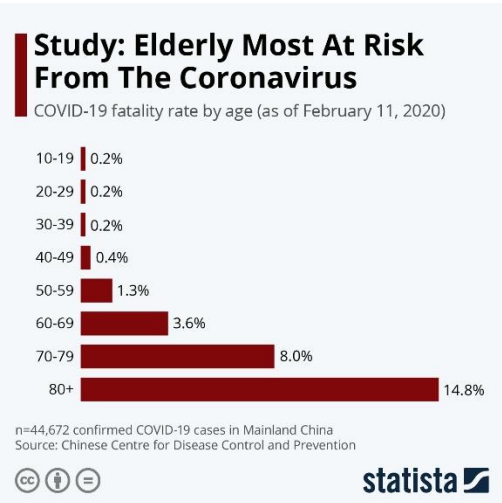
အဆုတ်အတွင်း နေရာပြည့်ရောင်ရမ်းနေခြင်းသည် ရုတ်တရက်ပြင်းထန်လာသောကြောင့် အသက်ရှူရပ် သွားတတ်သော ရောဂါတမျိုးဖြစ်ပါသည်။ မြင်သာသောရောဂါလက္ခဏာများမှာ အသက်ရှူမဝခြင်း၊ အသက်ရှူ အလွန်မြန်လာခြင်းနှင့် အသားအရောင် ပြာနုမ်းသွားခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။ (ARDS)သည် အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ပါ၍ ထိုသို့ လက္ခဏာပြနေသော လူနာများသည် အသက်မဆုံးရှုံးရန် အထူးဆေးဝါးကုသမှုကို လိုအပ်ပါသည်။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ခြင်းသည် အဆုတ်၏အနားသတ်များကိုလည်း ပျက်စီးစေပြီး ဘက်တီးရီးယားများကိုလည်း အလွယ်တကူ ဝင်ရောက်လာစေနိုင်သောကြောင့်၊ တဆင့်ထပ်မံကူးစက်ခြင်း သို့မဟုတ် ဘက်တီးရီးယားပိုးမှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော အဆုတ်ရောင်ရောဂါကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ဤရောဂါကို ပိုးသတ်ဆေးဝါး (အန်တီဘိုင်အိုတစ်)များဖြင့် ပြန်လည် ကုသပေးနိုင်သော်လည်း အသက် ဆုံးရှုံးခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ထို့အပြင် သွေးထဲရှိ အောက်ဆီဂျင်ပမာဏ ကျဆင်းသွားခြင်းကြောင့် နှလုံးကဲ့သို့သော အင်္ဂါအစိတ် အပိုင်းများပေါ်တွင် ဖိအားများစွာ သက်ရောက်သွားတတ်သည်။ အလွန်စိုးရိမ်ဖွယ် အနေအထားတွင် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး သို့မဟုတ် တစ်ဆင့်ကူး ဘက်တီးရီးယားပိုး ကူးစက်ပြန့်ပွားမှုသည် သွေးလမ်းကြောင်းထဲသို့ ဝင်ရောက်သွားပြီး သွေးဖိအား ရုတ်တရက် ကျဆင်းစေသောကြောင့် ကျောက်ကပ်ကဲ့သို့သော အင်္ဂါများ၏လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ပိတ်ဆို့လိုက်နိုင်ပါသည်။

စိုးရိမ်ဖွယ်အနေအထားတွင်ရှိသူ

လူတိုင်းသည် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်ခံရရန် စိုးရိမ်ဖွယ် အနေအထားတွင် ရှိပါသည်။ သို့သော် အသက် (၆၀) ကျော် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ ခုခံအားအလွန်နည်းနေသောသူများ (ရောဂါ ဒဏ်ခံနိုင်အားမရှိသူ)နှင့် နှုတ်သွယ်သော



ကလေးသူငယ်များသည် အထူး စိုးရိမ်ဖွယ်အနေအထားတွင် ရှိပါသည်။

ကပ်ရောဂါဆိုးများနှင့် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းကူးစက်ဖြစ်ပွားသောရောဂါများ

နေရာဒေသတစ်ခုတွင် ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ဖြစ်ပွားနေသော ကူးစက်ရောဂါကို 'ကပ်ဘေးရောဂါ' ဟုခေါ်ပါသည်။ အကယ်၍ ကူးစက်ရောဂါဆိုးတစ်မျိုးသည် ကမ္ဘာဒေသ အများအပြားရှိ လူဦးရေပေါင်း များစွာကို ကူးစက်ပြန့်ပွားနေပါက 'ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်း ကူးစက်ဖြစ်ပွားသောရောဂါ' ဟု ခေါ်ပါသည်။ သို့သော် ကမ္ဘာကျန်းမာရေး အဖွဲ့အစည်း(WHO)သည် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်း ကူးစက်ဖြစ်ပွားသောရောဂါအတွက် အသေးစိတ်တိကျသေချာသော ဖွင့်ဆိုသတ်မှတ်ချက်ရှိပါသည်။ (WHO)မှ သတ်မှတ်ထားသည်မှာ မမျှော်လင့်ဘဲ (ပြန်လည်ခုခံနိုင်စွမ်းမရှိဘဲ) ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းရှိ လူများစွာထံသို့ ကူးစက်ပျံ့နှံ့လာသော ရောဂါအသစ်တစ်မျိုးကို "ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်း ကူးစက်ဖြစ်ပွားသော ရောဂါ" ဟုကြေငြာပါသည်။ နိုင်ငံတိုင်းသည် မိမိတို့နိုင်ငံအလိုက် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြင်ဆင်ဆောင်ရွက်မှု ရှိနေပြီးမှသာ ကပ်ဘေးရောဂါ သို့မဟုတ် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်း ကူးစက်ဖြစ်ပွားသော ရောဂါ ဖြစ်နေခြင်းကို အသိပေးကြေငြာသင့်သည်။ နိုင်ငံသားတိုင်းသည် မိမိတို့နိုင်ငံ၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို ထိုသို့ရောဂါများ မဖြစ်ပွားမီကပင် သိရှိထားသင့်ပါသည်။

<https://www.who.int/emergencies/diseases/managing-epidemics-interactive.pdf>

ထို့အတူ ကိုဗစ်-၁၉ အပါအဝင် အခြားသော ကပ်ရောဂါဆိုးများနှင့် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်း ပျံ့နှံ့ကူးစက်သော ရောဂါများနှင့် သက်ဆိုင်သော အခမဲ့ အွန်လိုင်းသင်တန်းများကို (WHO)၏ <https://openwho.org/> တွင် ဆက်သွယ်တက်ရောက် နိုင်ပါသည်။

ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး များပျံ့နှံ့ကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ခြင်း

ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများ ပျံ့နှံ့သွားခြင်းကို ကာကွယ်တားဆီးရန်၊ ကျွန်တော်တို့ အနီးဝန်းကျင်သို့ ထိုရောဂါ မရောက်လာရန် စနစ်တကျစီစဉ်ဆောင်ရွက်ရမည်။ ခက်ခက်ခဲခဲ ကြိုးစားလျက် မဖြစ်မနေ လုပ်ဆောင်ရပါမည်။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကို ပြန်လည် တွန်းလှန်နိုင်ရန် (WHO) မှ တိုက်တွန်း ညွှန်ကြားထားသည်မှာ

- ဆပ်ပြာဖြင့် ရေဖြင့် လက်ကို မှန်မှန်ဆေးရမည်။
- ပိုးသတ်ဆေးများဖြင့် မျက်နှာပြင်များကို ပုံမှန် ရေဆေးချရမည်။
- မိမိမျက်နှာကို မထိ၊ ကိုင်မိရန် သတိထားရမည်။



- တံတောင်ဆစ် သို့မဟုတ် ပုခုံးပေါ်တွင်သာ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးရမည်။ လူများစွာရှိသော အခန်း၊ နေရာ တွင် နှာချေချောင်းဆိုးခြင်း မပြုသင့်ပါ။
- ရောဂါပိုးရှိမရှိ စစ်ဆေးခံယူသင့်ပါသည်။ အကယ်၍ ရောဂါပိုးရရှိနေပါက ဆေးဝါးကုသမှုခံယူလျက် (၁၄) ရက်ကြာ သီးခြားနေထိုင်ရမည်။ ရောဂါလက္ခဏာများ ပိုမိုဆိုးဝါးလာပါက ဆေးရုံတက်ကာ ဆေးကုသခံယူရန် လိုအပ်ပါသည်။
- တုပ်ကွေးရောဂါ လက္ခဏာရှိသူများသည်လည်း (၁၄) ရက်ကြာ တစ်ဦးတည်း သီးခြားနေရမည်။
- လူစုလူဝေးခြင်းနှင့် ခရီးသွားလာခြင်းတို့ကိုလည်း ကန့်သတ်ထားသင့်သည်။

လက်ဆေးခြင်း၊ လက်ကို သန့်စင်ခြင်း

လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် ပုံမှန်ဆေးရမည်။ ရေအပူချိန် မည်မျှရှိရမည်မှာ အရေးမကြီးသော်လည်း အနည်းဆုံး စက္ကန့် (၄၀)ကြာ ဆပ်ပြာဖြင့် လက်ကို မှန်ကန်စွာ သေသေချာချာ ဆေးကြောရန် အလွန် အရေးကြီးပါသည်။ မှန်ကန်စွာလက်ဆေးတတ်ရန် (WHO)မှ ဗီဒီယိုဖိုင်တစ်ခုကို အောက်ပါလင့်တွင် တွေ့နိုင်ပါသည်။



<https://www.youtube.com/watch?v=IisgnbMfKvI&t=21s>

အောက်ပါလင့်တွင်လည်းပိုစတာများကိုကူးယူထုတ်ယူနိုင်ပါသည်။

<https://www.who.int/gpsc/5may/How To HandWash Poster.pdf?ua=1>

အိမ်သာ၊ သန့်စင်ခန်းများကို အသုံးပြုပြီးမှ လက်ဆေးခြင်းမဟုတ်ဘဲ ပိုးရှိနေတတ်သော မျက်နှာပြင်များ နှင့် ထိတွေ့မိသောအခါများတွင်လည်း လက်ဆေးရမည်ဆိုသော လက်ကို သန့်ရှင်းစွာထားရမည်ကို လူတိုင်းသိထားရပါမည်။



တံခါးလက်ကိုင်များ၊ ဓါတ်ဆီပိုက်များ၊ လှေကားလက်ရန်းများ၊ ငွေရှင်းကောင်တာများ နှင့် အစားအသောက် အိတ် အထုပ်များပင်လျှင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ရှိနေနိုင်သော နေရာများဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ ထိုနေရာများကို ထိ၊ ကိုင်မိပါက အမြန်ဆုံး လက်ဆေးပါ။ လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် သန့်စင်ပါ။

အကယ်၍ စက္ကူပုဝါများကို လက်များသုတ်ရန် အသုံးမပြုနိုင်ပါက အဝတ်ပုဝါများကို အသုံးပြုပါ။ သို့သော် ထိုပုဝါများကို ဆပ်ပြာမှုန့်ဖြင့် သေချာစွာလျှော်ဖွတ် အခြောက်ခံပြီးမှ ပြန်လည်အသုံးပြုရမည်။ ပုံမှန်လဲလှယ်၊ လျှော်ဖွတ်ပေးရမည်။

ရေနှင့် ဆပ်ပြာကို အသုံးမပြုနိုင်ပါက ရေမပါဝင်သော လက်ဆေးဆပ်ပြာရည်များကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဆပ်ပြာနှင့် ရေသည် လက်များမှ ပိုးမွှားများကို သန့်စင်ဆေးကြောရာတွင် အကောင်းဆုံးဖြစ်ကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိရပါသည်။ ဆေးဆပ်ပြာဖြစ်ရန် မလိုပါ။ မည်သည့် ဆပ်ပြာမဆို အသုံးဝင်ပါသည်။

မျက်နှာပြင်များကို သုတ်ပေးခြင်း၊ ဆေးပေးခြင်း

စာကြည့်စားပွဲ၊ ငွေရှင်းကောင်တာ၊ စားပွဲခုံ၊ တံခါး၊ ထိုင်ခုံများသည် ဗိုင်းရပ်စ် ထိတွေ့ထား လက်ခံထားသော မျက်နှာပြင်များဖြစ်နေနိုင်သည်။ နှာချေခြင်း သို့မဟုတ် ချောင်းဆိုးခြင်းမှ ပျံ့နှံ့မှု (၁၀၀,၀၀၀) ကူးစက်ရောဂါပိုးမွှားများသည် တစ်နာရီလျှင်



(၁၀၀) ကီလိုမီတာ နှုန်းဖြင့် လေထုထဲတွင် သွားနိုင်ကြောင်း ဘရစ်စတိုလ် တက္ကသိုလ် သုတေသီများက ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ပါသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် နှာတစ်ခါချေခြင်းသည် ပိုးမွှားများကို နှာချေသူထံမှ (၁၀)မီတာ အကွာအဝေးထိ ခရီး ရောက်စေပါသည်။

ထိုကြောင့် နှာချေသူမှ (၁၀)မီတာ အတွင်းရှိ မျက်နှာပြင်တစ်ခုစီတိုင်းသို့ ပိုးမွှားများရောက်သွားပါသည်။ စားပွဲ၊ ထိုင်ခုံ၊ ကွန်ပျူတာ၊ ဖုန်း၊ အရာအားလုံး ကူးစက်ခံရပါသည်။ နှာချေလိုက်သူ သယ်ဆောင်လာသော မည်သည့် ကူးစက်ပိုးမျိုးမဆို ပျံ့နှံ့ ကူးစက်သွားပါသည်။

ရောဂါပိုးရှိသူ ထိလိုက်သော မျက်နှာပြင်များသည်လည်း ပိုးကူးစက်သွားပါသည်။ ထိုကြောင့် မျက်နှာပြင် များကို တစ်ရက်တည်းမဟုတ် နေ့တိုင်း ပုံမှန် ဆေးကြောရန်၊ သုတ်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကိုဗစ်-၁၉ သည် မျက်နှာပြင်များပေါ်တွင် (၇၂) နာရီကြာ ရှင်သန်နေထိုင်နိုင်ကြောင်း သတိရပါ။

မျက်နှာကို ထိမိ၊ ကိုင်မိခြင်း

မည်သူမဆို အစာစားသောအခါ (သို့မဟုတ်) မျက်နှာ အလှပြင်သောအခါ တချိန်ချိန်တွင် မေးစေ့ သို့မဟုတ် နှာခေါင်းကို ကုတ်မိ၊ ပွတ်မိတတ်ပါသည်။ မျက်နှာကိုထိရတော့မည်ဆိုလျှင် လက်ကို အရင်ဆုံး သေချာ ဆေးထားပါ။ ပိုးရှိနေသောလက်ဖြင့် မျက်နှာကို ထိလိုက်ခြင်းသည် ပိုးမွှားများကို ဖြန့်ဖြူးလိုက်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ မျက်နှာကို ပွတ်လို၊ ကုတ်လိုပါက မသန့်ရှင်း၊ မဆေးကြောရသေးသော လက်ဖြင့် မလုပ်ဘဲ သန့်ရှင်းသော တစ်ရှူးကိုသာ အသုံးပြုလိုက်ပါ။

မျက်နှာကို မထိမိ၊ မကိုင်မိရန် မိမိကိုယ်ကို ကြိုးစား၍သတိထားပါ။ ရုံးဝန်ထမ်းများသည် တစ်နာရီအတွင်း မိမိတို့မျက်နှာကို အခါ (၆၀) ထက်မက ထိမိကြကြောင်း အချို့လေ့လာတွေ့ရှိချက်များတွင်ဖော်ပြပါသည်။ ပိုးမွှားများကို ကျွန်တော်တို့၏ တီဇီ (T) သို့မရောက်သွားရန် ကာကွယ်တားဆီးရမည်။

အန္တရာယ်ကင်းစွာ ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် နှာချေခြင်း

နှာချေလိုက်သောအခါ ပါးစပ်မှ သလိပ်နှင့် တံတွေး အမှုန် အစအနများသည် အလွန်မြန်သော အရှိန်နှုန်းဖြင့် ထွက်ပေါ်လာ



ပါသည်။ အကယ်၍ဖျားနာနေပါက သလိပ်နှင့် တံထွေးများတွင် ပိုးမွှား များ အပြည့်ရှိနေပါသည်။ (၁၀)မီတာအတွင်း အတိုင်းအတာကို နှာ တစ်ခါချေခြင်းက ရောဂါကူးစက်စေနိုင်ကြောင်း ပြောပြခဲ့ပြီးပါပြီ။ ထို့ကြောင့် တံတောင်တွင်းသို့ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေလိုက်ပါက ထိုမျှလောက် အကွာအဝေးကို မကူးစက်နိုင်တော့ပါ။ လက်ထဲကိုင်ထားသော တစ်ရှူးသို့ နှာချေ လိုက်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် ထိုတစ်ရှူးကို ဘေးကင်းစွာစွန့်ပစ်၍ လက်ကိုလည်းဆေးကြောရပါမည်။

ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ခြင်းကို ပြန်လည် တွန်းလှန်ရန် မိမိကိုယ်နှင့် အနီးဝန်းကျင်ရှိလူများသည် အန္တရာယ် ကင်းကင်း ချောင်းဆိုး နှာချေတတ်ရန် လေ့ကျင့်ယူရမည်။ အကယ်၍ ဝတ်ထားသော အဝတ်ထဲသို့ချောင်းဆိုး လိုက်ပါက ထိုအဝတ်ကိုလဲ၍ နောက်တစ်ခါ ပြန်မဝတ်မီ သေချာစွာလျှော်ဖွတ် ရပါမည်။

အန္တရာယ်ကင်းကင်း ချောင်းဆိုး၊ နှာချေရန် ရှင်းပြ ထားသော ဗီဒီယိုဖိုင်ကို <https://www.youtube.com/watch?v=nz7z8L4tx1I> တွင် ရှာဖွေကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

အဝတ်အစားများလျှော်ဖွတ်ခြင်း

အဝတ်အစားသို့ချောင်းဆိုးလိုက်ပြီး၊ နှာချေလိုက် ပြီး ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုးလည်းရှိနေလျှင် (ပိုးရှိကြောင်း လက္ခဏာ တစ်ခုမှ မပေါ်လာသေးသော်လည်း) နှာချေ ချောင်းဆိုးလိုက်သော တံထွေး အစအနများသည် ယခု အဝတ်ပေါ်သို့ ရောက်ရှိသွားပါပြီဟု နားလည်နိုင်ပါသည်။ ထိုအဝတ်ကို ပွတ်တိုက်သော မည်သည့် အရာမဆို ပိုးကူးစက်သွားနိုင်ပါသည်။



ထို့ကြောင့် အဝတ်အစားလဲ၍ ဆပ်ပြာဖြင့် နေ့တိုင်းလျှော်ပါ။ နေရောင်ထဲတွင် ခြောက်အောင်လှန်းပါ။ ဆပ်ပြာက ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို သေစေပြီး နေရောင်က အဝတ်များကိုကောင်းစွာ ခြောက်သွေ့စေသောကြောင့် အရေပြားဆိုင်ရာ ဖြစ်နိုင်ချေ ပြသနာများကိုလည်း ဖယ်ရှားပေးပါ သည်။

ရောဂါပိုးစစ်ဆေးခံခြင်း

တုပ်ကွေးရောဂါလက္ခဏာ ရှိသောသူများသည် အလုပ်မသွားသင့်ပါ။ အခြားသောသူများကို ရောဂါကူး နိုင်ပါသည်။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ဗိုင်းသည် တုပ်ကွေးဗိုင်းနှင့် အလွန်တူပါသည်။ သို့သော် ပို၍ပြင်းထန်သောကြောင့် အလွန်အန္တရာယ်ရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် တုပ်ကွေးရောဂါလက္ခဏာရှိသူများသည် ရောဂါပိုးစစ်ဆေးခံယူရန် အရေးကြီးပါသည်။

ရောဂါပျောက်ကင်းသွားသူအချို့သည် ထပ်မံကူးစက်ခံရသော အဖြစ်အပျက်များရှိနေသောကြောင့် အချို့လူများသည် အကြိမ်ကြိမ် ဆေးစစ်ခံရန်လိုအပ်ပါသည်။

လုပ်ငန်းခွင်တွင် တုပ်ကွေးလက္ခဏာ ခံစားနေရသူများ ရှိမနေသင့်ပါ။ တုပ်ကွေးဖြစ်နေသော သူများသည် အစားအသောက်များ ပြင်ဆင်ခြင်း သို့မဟုတ် သယ်ယူပို့ဆောင်ပေးခြင်းများ မလုပ်သင့်ပါ။ မိမိဝယ်ယူစားသုံး နေသော အစားအသောက်နှင့်ဆိုင်သော ဝန်ထမ်းများသည် တုပ်ကွေးကဲ့သို့သော လက္ခဏာများ ခံစားနေခြင်း ရှိ မရှိ သတိထားကြည့်ရှုပါ။

ခရီးသွားခြင်း

ဗိုင်းရပ်စ်ကပ်ဘေးရောဂါ သို့မဟုတ် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်း ကူးစက်ရောဂါ ဖြစ် နေသော အချိန်ကာလတွင် ခရီးသွားခြင်းများကို ကန့်သတ်ထားသင့်ပါသည်။ လေယာဉ်၊ ရထား၊ ဘက်စ်ကား၊ တက္ကစီ ကဲ့သို့သော အလုံပိတ်ယာဉ်များဖြင့် ခရီးသွားလာခြင်းကို ရှောင်သင့်ပါသည်။ ထိုယာဉ်များသည် စနစ်တကျ ပုံမှန် ပိုး သတ် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ထားပြီး ယာဉ်အတွင်း ခရီးသည် တစ်ဦးမှ တစ်ဦး ၁ (သို့) ၂ မီတာ ခွာကာ ထိုင်နိုင်ကြောင်းသေချာပါက ခရီးသွားရန် စဉ်းစားသင့်ပါသည်။



မိမိနေထိုင်သော နိုင်ငံတွင်း အခြားဒေသသို့ ခရီးသွားရန်ရှိသောအခါ ထိုနေရာ၏ သတင်းကို ခရီးမစခင် ရှာဖွေရယူထားပါ။ အကယ်၍ ရောဂါပြင်းထန်သောနေရာဖြစ်နေပါက ထိုနေရာသို့ ဝင်ရောက်သွားနိုင်သော်လည်း ကန့်သတ်တားဆီးမှုများ ချမှတ်လာပါက ထိုနေရာမှ ပြန်လည်ထွက်ခွာခွင့်မရဘဲ အချိန်ကာလတစ်ခုအထိ နေထိုင် သွားရပေမည်။

နိုင်ငံခြားခရီးပြုရန် ပြင်ဆင်နေပါက ခရီးပြုမည့်နိုင်ငံ၏ သတင်းအချက်အလက်များကို စစ်ဆေးပါ။ အာမခံ ကုမ္ပဏီများမှ ခရီးစဉ်အတွက် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်နှင့်ဆိုင်၍ အာမခံပေးခြင်း ရှိမရှိလည်း စစ်ဆေးပါ။

ခရီးသွား ကန့်သတ်ရပ်ဆိုင်းထားသော နေ့စွဲ နောက်ပိုင်းမှ ခရီးစဉ်ကို ပြင်ဆင်ပါက သို့မဟုတ် အချို့နိုင်ငံများသို့ မှုတစ်ဆင့် ခရီးသွားပါက အချို့အာမခံလုပ်ငန်းများက ထိုခရီးစဉ်ကို တာဝန်ယူမည် မဟုတ်ပါ။

အချို့နိုင်ငံများတွင် နိုင်ငံတွင်း လည်ပတ်သွားလာခြင်းမပြုမီ နိုင်ငံခြားသား ခရီးသွားများအား (မိမိစရိတ်ဖြင့်) (၂)ပတ်ကြာ သီးခြားနေနိုင်စေသည်။ နိုင်ငံများစွာသည် နယ်စပ်ဝင်ပေါက်များအား ပိတ်ဆို့ထား ကြပြီးဖြစ်သည်။

မိမိအစိုးရပိုင် ခရီးသွားဝက်ဆိုက်စ်တွင် ခရီးပြုမည့်နိုင်ငံ၏ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အခြေအနေကို ရှာဖွေဖတ်ရှု ပါ။ မိမိသွားလိုသောနေရာသို့ သွားရန် အဆင်ပြေနိုင်သော်လည်း ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့် မိမိနိုင်ငံကြား နယ်စပ်ဝင်ပေါက်များကို ပိတ်ဆို့လိုက်ပါက နေရင်းသို့ ပြင်ဆင် စီစဉ်ထားသည့်အချိန်တွင် ပြန်လည် ရောက်ရှိလာရန် မသေချာပေ။

စုဝေးခြင်းနှင့် လူအုပ်စုများ (လူမှုဆက်ဆံရေး ကန့်သတ်ခြင်း)

ရောဂါပိုးကူးစက်ခံထားရသူများသည် လူအများရှိသောနေရာများ တွင် ရောဂါပိုးများကို ပျံ့နှံ့စေပါသည်။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကပ်ဘေးရောဂါ သို့မဟုတ် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်း ပျံ့နှံ့ကူးစက်ရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ ရောဂါပိုးနှင့် မထိတွေ့ရန် နေထိုင်ခြင်းသည် လူများစွာရှိသောနေရာများသို့ မသွားခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။



ဗိုင်းရပ်စ်များ တစ်ဆင့်တစ်ဆင့် ပျံ့နှံ့သွားခြင်းကို လျော့ချရန် (WHO) နှင့် (CDC) တို့က လူအုပ်စုလိုက်စုဝေးနေခြင်းကို ရှောင်ရှားရန် လမ်းညွှန်ထားပါသည်။ အလွန်ဆိုးဝါးသော ကပ်ရောဂါဆိုးကျရောက်ချိန် တွင် အန္တရာယ်အကင်းဆုံး စုဝေးမှုသည် လူ (၁၀)ဦးထက် မပိုသင့်ပေ။ ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်ခံရသော အချို့နိုင်ငံများတွင် လူနစ်ဦးထက်ပို၍ စုနေခွင့်မပေးပါ။

လူစုဝေးရသည့် အကြောင်းရင်းနှင့် ဗိုင်းရပ်စ် ရောဂါဆိုးဖြစ်ပေါ်နေချိန်တွင် လူဦးရေ မည်မျှသာရှိသင့်ကြောင်း ချင့်ချိန်စဉ်းစားသင့်ပါသည်။

အပြင်စားသောက်ဆိုင်တွင် စားသောက်ရန်၊ အားကစားပွဲများသွားရန်၊ ကလေးများကို ကျောင်းပို့ရန် စသည်တို့သည် လုံခြုံနိုင်ပါမည်လားဟု ဆင်ခြင်စဉ်းစားရမည်။ ဤကိစ္စများနှင့် ပတ်သက်သော ဆွေးနွေးလမ်းညွှန် မှုများကို အစိုးရပိုင် ဝက်ဆိုက်ဒ်များတွင်ဖော်ပြထားသင့်သည်။ အကယ်၍ အကြံပြုချက်မဖော်ပြထားပါက လူအုပ်စု များရှိတတ်သော နေရာများသို့ မသွားရန်၊ သွားဖို့မလိုရန် ပြင်ဆင်ထားရမည်။

လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်းကဲ့သို့ ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများ ထိတွေ့ခြင်းကိုလည်း မပြုလုပ်သင့်ပါ။

ဗိုင်းရပ်စ် ပြန့်ပွားမှုကို ကြိုတင်တားဆီးရန် လူတစ်ဦးမှ တစ်ဦး (၁.၂) သို့မဟုတ် (၂) မီတာ အကွာတွင် နေကြမှသာ လုံခြုံနိုင်သည်ဟု တိုက်တွန်းထားသည်။ ထို့ကြောင့် လူများစွာ စုဝေးနေသော အားကစားပွဲများ သို့မဟုတ် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးပွဲများတွင် ရောဂါကူးစက်မှုများ တစ်စတစ်စ များသွားနိုင်သောကြောင့် ထိုသို့နေရာများ သို့ သွားရောက်ရန် သင့်မသင့် ချင့်ချိန်သင့်ပါသည်။

သီးခြားနေထိုင်ခြင်း

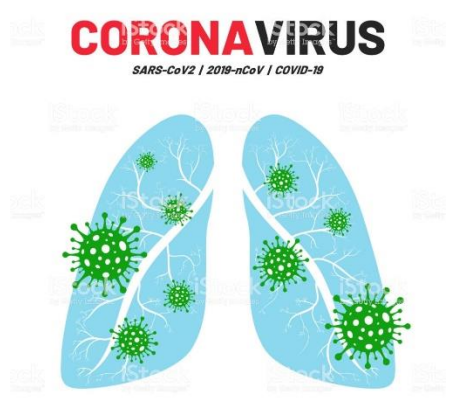
အခြားလူများနှင့်ဝေးရာ ကန့်သတ်ထားသောနေရာတစ်ခုတွင် အခြားသူများနှင့် မိမိကိုယ်ကို ခွဲထုတ်ကာ သပ်သပ်နေခြင်းကို သီးခြားနေထိုင်ခြင်းဟုခေါ်ပါသည်။ အစတွင် ရှင်းပြထားသည့် အတိုင်း ကိုဗစ်-၁၉ သည် တုပ်ကွေးရောဂါနှင့် အစပိုင်းတွင် အလွန်တူပြီး ထိုမှတစ်ဆင့် ဆက်လက် ဖြစ်ပွားသွားပါသည်။ ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်ခံရသော လူအများစုသည် ပေါ့ပေါ့ပါးပါး လက္ခဏာများသာ စဖြစ်ပေါ် ပြီး ရက်အနည်းငယ် အတွင်းမှာ ပျောက်ကင်းသွားသလို ဖြစ်သော်လည်း အချို့လူများသည် ထိုသို့မဖြစ်ပါ။ ကူးစက်ခြင်း၏ ၁၃% သည် စိုးရိမ်ဖွယ် ပြင်းထန်လှပါသည်။ အရေးပေါ် ဆေးဝါးကုသမှုကို တိတိကျကျ ရယူဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ ၃%နီးပါး သည် အသက်ဆုံးရှုံး ရပါသည်။

ကိုဗစ်-၁၉ ကူးနေသောသူနှင့် တွေ့ဆုံထိတွေ့ခဲ့သူ သို့မဟုတ် တုပ်ကွေးရောဂါလက္ခဏာ ရှိသူသည် (၁၄) ရက်ကြာ သီးခြားနေထိုင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ (၁၄)ရက် နောက်ပိုင်း နေကောင်းဆဲ ဆိုလျှင် ရောဂါပိုး စစ်ဆေးကြည့်၍ ပိုးမရှိပါက သီးခြား နေထိုင်ခြင်းကို ရပ်နားနိုင်ပါသည်။

ရောဂါပိုးစစ်ကြည့်၍ ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်နေကြောင်း အသေအချာသိပြီးပါက ကိုဗစ်-၁၉ အတွက် ကျန်းမာရေးဌာန လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများအရ သီးခြားကန့်သတ်နေထိုင်ရပါမည်။

လွယ်ကူစွာကူးစက်ခြင်း

ကိုဗစ်-၁၉ သည် အလွန်လွယ်ကူစွာ ကူးစက်တတ်ပါသည်။ လွယ်လင့်တကူ ပျံ့နှံ့နိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ ကိုဗစ်-၁၉ ရှိထားသောသူ တစ်ဦးသည် ဆေးဝါးကုသမှုကိုမခံယူ၊ သီးခြားခွဲနေထိုင်ခြင်းမရှိ၊ နေ့စဉ် လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို သွားလာဆောင်ရွက်နေပါက ထိုသူသည် ရောဂါပိုး အနည်းငယ်သာ ကူးစက်ထားသော်လည်း နောက်ထပ်လူ (၁၀၀) ထံသို့ အလွယ်တကူ ရောဂါပိုးကူးသွားနိုင်ပါသည်။ ထို ကူးစက်ခံရသော လူ (၁၀၀)အနက် (၁၃) ဦးသည် ဆေးရုံသို့ သွားတက်ရမည်ဖြစ်ပြီး (၃) ဦးသည် သေဆုံးမည်ဖြစ်သည်။



အကယ်၍ ရောဂါပိုးကူးစက်သူအသစ် အယောက် (၁၀၀) သည် ပုံမှန်သွားလာနေထိုင်ရင်းမှ တစ်ဦးလျှင် နောက်ထပ်အသစ် အယောက် (၁၀၀) ကို ကူးစက်သွားပါက လူပေါင်း (၁၀,၀၀၀) ကို ကူးစက်သွား မည်ဖြစ်ပြီး အယောက် (၁,၃၀၀) သည် ဆေးရုံတက်ရောက်ရမည်။ သေဆုံးသူ (၃၀၀) ဖြစ်သွားတော့မည်။ ထိုကြောင့် သီးခြားခွဲနေထိုင်ခြင်းသည် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ အသက်ပေါင်းများစွာကို ကယ်တင်နိုင်ပြီး ရောဂါ ပြန့်ပွားမှုကို ရပ်တန့်သွားစေနိုင်ပါသည်။

ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရသောလူများ သီးခြားကန့်သတ်နေထိုင်ပါက အခြားသူများထံရောဂါပိုး ပျံ့နှံ့သွားခြင်း ကို လျော့ချနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ ရောဂါခံစားနေရသူများ သီးခြားခွဲနေပါက ရောဂါကူးစက်မှုကို လျော့ချနိုင်ပါ သည်။ ရောဂါပိုးကူးနိုင်ခြေရှိသောလူများ သီးသန့်ခွဲနေပါက ရောဂါကူးစက်ခံရနိုင်ချေ နည်းပါးသွားပါမည်။ ထိုကြောင့် သီးခြားခွဲနေထိုင်ခြင်းသည် အလွန်ပင် အရေးပါလှပါသည်။

သီးခြားခွဲနေသူများအားစောင့်ရှောက်ခြင်း

သီးခြားခွဲနေထိုင်ရသူများအတွက် မိသားစုနှင့် အိမ်နီးနားချင်းများမှ စားစရာများနှင့် ဆေးဝါးများကို သယ်လာပေး၍ တံခါးဝတွင် ချထားပေးရမည်။ ကိုယ်တိုက်ဆပ်ပြာနှင့် အဝတ်လျှော်ဆပ်ပြာမှုန့်ကဲ့သို့ အသုံးအဆောင်များသည် သူတို့ကိုယ်ကိုနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို သန့်ရှင်းစေရန်နှင့် ပိုးများ ကင်းစင်စေသောကြောင့် ပေးပို့ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ပုံမှန် ဖုန်းဆက်စကားပြောခြင်းဖြင့် သူတို့၏ အခြေအနေကို မေးမြန်းရပါမည်။ မကြုံစဖူး အလွန် အန္တရာယ်ကြီးသော ဤကူးစက်ရောဂါဆိုးအား ကျော်လွန်သွားနိုင်ရန် အချင်းချင်း ဖေးမကူညီရပေမည်။

ကိုဗစ်-၁၉ကို တွန်းလှန်ရန် လူတိုင်း မိမိတာဝန်ကို ကျေပွန်စွာ လုပ်ဆောင်ရမည်။ လက်ဆေးခြင်း၊ မျက်နှာပြင်များကို ဆေးကြောခြင်းနှင့် လူမှုဆက်ဆံရေးကို ကန့်သတ်ထားခြင်းသည် အသက်များကို ကယ်တင်နိုင်သော လူတိုင်း ပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်သော အရာများပင်ဖြစ်ပါသည်။

Remark:

The following are quite difficult for the translator to put on the images properly so those labels are mentioned together with their Myanmar translations accordingly.

Page 5 Labels for the picture –

How To Do Social Distancing လူမှုဆက်ဆံရေး ကန့်သတ်ခြင်း

No Handshakes or No Hugs သိုင်းဖက်ခြင်း၊ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း မပြုရပါ။

Keep you Distance (about 6 feet) အချင်းချင်း ၆ ပေခန့်ခွာနေပါ

Work Remotely တစ်ဦးတည်း အလုပ်လုပ်ပါ

Avoid Crowds လူအုပ်စုများကိုရှောင်ပါ

Stay at Home အိမ်ထဲတွင်နေပါ

Wash your Hands လက်ဆေးပါ

Page 2- Graph Title

Study: ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အများဆုံးကူးစက်ခံရသော သက်ကြီးရွယ်အိုများ (Elderly Most at Risk)

အသက်အလိုက် ကိုဗစ်-၁၉ဖြင့် သေဆုံးနှုန်း (ဖေဖော်ဝါရီ ၁၁၊ ၂၀၂၀)

(Covid – 19 Fatality rate by age) (as of Feb 11, 2020)

