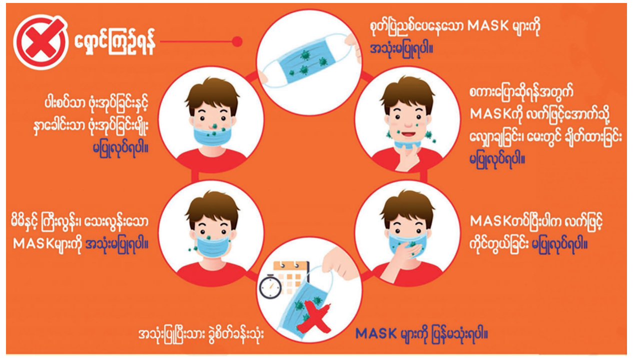
Mask ကို စနစ်တကျ ဝတ်ဆင်ခြင်း



သတိပေးစကား

- ထိရောက်သော ကာကွယ်ဆေး (သို့) ကုထုံးရရှိမည့် အချိန်အထိ COVID-19 ရောဂါအန္တရာယ် ရှိနေဆဲဖြစ်သည်။
- (Stay Safe) လုံခြုံစိတ်ချမှုရှိစေရန် မိမိကိုယ်တိုင် ဂရုပြုနေထိုင်ပါ။
- သတ်မှတ်ထားသည့် စည်းမျဉ်းများလိုက်နာရန် အခြားသူများကိုလည်း တိုက်တွန်းပါ။

ယုံကြည်စိတ်ချရသော သတင်းအချက်အလက်

ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ သတင်းထုတ်ပြန်ချက်များကိုသာစိတ်ချ ယုံကြည်ပါ။

အရေးပေါ်ဖုန်းနံပါတ်များမှာ

Hotline ၂၀၁၉ (သို့) ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး အရေးပေါ် စီမံရေးဌာန ၀၆၇ ၃၄၂၀၂၆၈

ရန်ကုန်တိုင်းပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန Hotline - ၀၉ ၇၅၆၃၄၁၆၀၁, ၀၉ ၇၅၆၃၄၁၆၀၂

ထပ်မံလိုအပ်သောအချက်အလက်များကို

https://www.mohs.gov.mm/ တွင်ကြည့်ရှုပါ။

လက်ကမ်းစာစောင်ထုတ်ဝေသူ

ရန်ကုန်မြို့တော်စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီ
မြို့ပြစီမံကိန်းဌာန
www.ycdc.gov.mm
(အကျိုးတူပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သူ)

ကိုလုံးတက္ကသိုလ်
ပထဝီဝင်ဌာန
www.geographie.uni-koeln.de/en/

ကိုလုံးရေကြီးမှုကာကွယ်ရေး စင်တာ

ကိုလုံးမီးသတ်ဦးစီးဌာန၊ လုံခြုံရေးသိပ္ပံနှင့်ကယ်ဆယ်ရေးနည်းပညာအဖွဲ့

ဂျာမန်ဘေးအန္တရာယ် လျှော့ချရေးကော်မတီ

မြို့ပြနှင့်အိမ်ရာ ဖွံ့ဖြိုးရေး ဦးစီးဌာန၊ ဆောက်လုပ်ရေးဝန်ကြီးဌာန

ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန

ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်

မြို့ပြနှင့်ဒေသဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးရေးသုတေသနဗဟိုဌာန (ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်)

မြန်မာ့ပတ်ဝန်းကျင်သိပ္ပံ

www.myrisk.uni-koeln.de

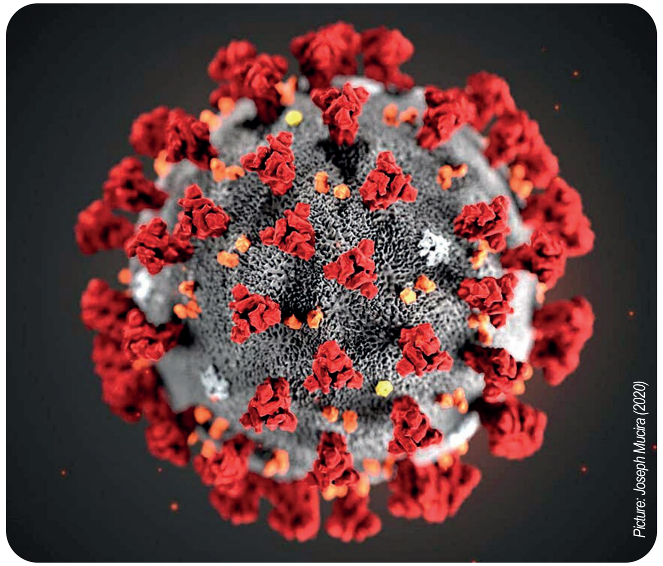
မေ ၂၀၂၂

SPONSORED BY THE
Federal Ministry of Education and Research

Funding No. 01LE1904A1-C1
Funding line of Sustainable Development of Urban Regions (SURE)
DLR Project Management Agency, Germany

MYrisk

COVID-19 နှင့်ပတ်သက်၍ အကြံပြုချက် လက်ကမ်းစာစောင်


Picture: Joseph Mucira (2020)

COVID-19 ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါသည် မပြီးဆုံးသေးပါ။ COVID-19 ကပ်ရောဂါကူးစက်မှုကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းဖြင့် တားဆီးပါ။ မပေါ့ဆပါနှင့်။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ဆိုသည်မှာ

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်များသည် ကျယ်ပြန့်သော ဗိုင်းရပ်စ်အစုအဝေး ဖြစ်ပြီး သာမန်နှာစေး၊ ချောင်းဆိုး မှစ၍ ပြင်းထန်သော ရောဂါဝေဒနာများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအသစ် (SARSCoV-2) သည်ကူးစက်မြန် COVID-19 ကိုဖြစ်စေပါသည်။ ၂၀၁၉ ဒီဇင်ဘာလတွင် တရုတ်ပြည်သူ့ သမ္မတနိုင်ငံ၊ ဝူဟန်မြို့မှ စတင်ဖြစ်ပွားသော ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အဆုတ်ရောင်ရောဂါသည် ယခုအခါတွင် နိုင်ငံအားလုံး ရင်ဆိုင်နေရသော ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါ တစ်ခုဖြစ်သည်။

ရောဂါကူးစက်နိုင်သောနည်းလမ်းများ

၁။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် တိုက်ရိုက်ဝင်ရောက်ကူးစက်ပျံ့နှံ့စေခြင်း (ဥပမာ-စကားပြောခြင်း၊ အသက်ရှူခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် နှာချေခြင်း)

၂။ အရာဝတ္ထုများ၌ ထိကပ်နေသော ရောဂါပိုးများအား လက်နှင့်ကိုင်တွယ်ထိတွေ့ရာမှ တစ်ဆင့် ကူးစက်ခြင်း

၃။ အလုံပိတ်နေရာ၊ လေဝင်လေထွက်မကောင်းသောနေရာ၊ လူများသော နေရာများတွင် ရောဂါပိုးရှိသူထံမှ တဆင့်ကူးဆက်ခြင်း

သံသယဖြစ်ဖွယ်ရောဂါလက္ခဏာများ

COVID-19ရောဂါ ကူးစက်ခံထားရသော လူအများစုမှာ အနည်းငယ်သာနေထိုင်မကောင်းဖြစ်၍ ပြန်လည်ကောင်းမွန်သွားကြပါသည်။ သို့သော် အချို့မှာ ပြင်းထန်စွာ ခံစားရနိုင်သည်။ ထို့အပြင် အသက်ဆုံးရှုံးသည်အထိ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ အောက်ပါရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်-

အဖြစ်အများဆုံးရောဂါလက္ခဏာများ

၁။ ဖျားခြင်း (အပူချိန် ၃၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်/ ၁၀၀.၄ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်နှင့်အထက်ရှိခြင်း)

၂။ အနံ့နှင့်အရသာ အာရုံခံစားမှုပျောက်ကွယ်ခြင်း

၃။ ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း

၄။ အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း

၅။ လည်ချောင်းနာခြင်း

၆။ ကိုယ်လက်မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊ ကြွက်သားနှင့်အဆစ်အမြစ်များနာကျင်ခြင်း

၇။ မူးဝေအော့အန်ခြင်းနှင့် ဝမ်းလျှောခြင်း

၈။ ခေါင်းကိုက်ခြင်း

၉။ နှာခေါင်းပိတ်ခြင်း၊ နှာချေခြင်းနှင့် နှာစေးခြင်း

ပြင်းထန်သောရောဂါလက္ခဏာများ

၁။ အသက်ရှူမဝခြင်း၊ မောခြင်း

၂။ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ တစ်စုံတစ်ခုဖိထားခံရသလိုလေးလံနေခြင်း

၃။ စကားမပြောနိုင်ခြင်း၊ မလှုပ်ရှားနိုင်ခြင်း

ရောဂါပြင်းထန်နိုင်ခြေရှိသောအုပ်စုများ

- အသက်(၆၅)နှစ် နှင့်အထက် သက်ကြီးရွယ်အိုများ
- နာတာရှည်ရောဂါခံစားနေရသူများ (ဥပမာ- သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊ ကင်ဆာ၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ဆိုင်ရာရောဂါ) နှင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအင်္ဂါ အစားထိုးကုသမှုခံယူထားသူများ (ဥပမာ-နှလုံး၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်)

လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ

၁။ လူစုလူဝေးရှိရာ နေရာများသို့ တတ်နိုင်သမျှ မလိုအပ်ဘဲ မသွားပါနှင့်။

၂။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တတ်နိုင်သမျှ ခပ်ခွာခွာနေထိုင်ပါ။ အနည်းဆုံး (၆)ပေ အကွာမှသာ နေထိုင် ပြောဆိုဆက်ဆံပါ။

၃။ (လိုအပ်၍) အိမ်အပြင်ထွက်ပါက Mask ကို စနစ်တကျ မပျက်မကွက် တပ်ဆင်ပါ။

၄။ လက်တွင်ကပ်ပါလာနိုင်သော ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို ပျက်စီးစေရန် လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့်ရေ အသုံးပြု၍ အနည်းဆုံး စက္ကန့် (၂၀) ကြာအောင် စနစ်တကျဆေးကြောပါ။ ဆပ်ပြာနှင့်ရေ မရနိုင်ပါက အယ်ကိုဟော အနည်းဆုံး ၇၅% ပါဝင်သောလက်သန့်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။

၅။ ပြင်ပ (အထူးသဖြင့် အများပြည်သူနှင့်ဆိုင်သောနေရာများ) မှ နေအိမ်သို့ပြန်လည်ရောက်ရှိပါက အဝတ်အစားများအား ချက်ချင်းလဲလှယ်၍ လျှော်ဖွပ်ပါ။

၆။ ဖျားနာ၊ အနံ့ပျောက်လျှင် အရေးပေါ် ဆေးကုသမှု ခံယူပါ။ နီးစပ်ရာဆေးရုံ၊ ကျန်းမာရေးဌာန၊ ရပ်ကွက်အုပ်ချုပ်ရေးရုံးများသို့ တယ်လီဖုန်းဖြင့်ဆက်သွယ်ပါ။

၇။ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည့်အခါတိုင်း ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို စနစ်တကျ လုံခြုံစွာဖုံးအုပ်ပါ။ တစ်ရှူးအသုံးပြုပါက အသုံးပြုပြီးတစ်ရှူးကို အဖုံးပါသော အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စွန့်ပစ်ပါ။ လက်ကို စနစ်တကျ ပြန်ဆေးပါ။

၈။ လွန်ခဲ့သည့် (၁၄)ရက်အတွင်း COVID-19 ရောဂါအတည်ပြုလူနာတစ်ဦးဦးနှင့် နီးကပ်စွာ ထိတွေ့မှုရှိခဲ့ပါက သက်ဆိုင်ရာသို့ အမြန်ဆုံးဆက်သွယ်ပါ။

၉။ အသွားအလာကန့်သတ်စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်း (Quarantine) လုပ်ငန်းစဉ်များတွင်အပြည့်အဝ ပူးပေါင်းပါဝင်ပါ။

၁၀။ မပြင်းထန်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားလုပ်ပါ။ အိပ်ရေးဝအောင်အိပ်ပါ။ အာဟာရ ပြည့်ဝအောင်စားသုံးပါ။

တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး လူမှုဆက်ဆံရေးတွင် အကွာအဝေးသတိပြုရန်

အများပြည်သူနှင့်ဆိုင်သောနေရာများတွင် လိုက်နာရမည့်အချက်များ

၁။ ရုံး၊ ကျောင်း၊ စျေးဆိုင်နှင့် စားသောက်ဆိုင်များကို လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင်ထားပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် ပြတင်းပေါက်များ ဖွင့်ထားပါ။

၂။ အလုံပိတ်အခန်းများ၊ လူစုလူဝေးနေရာများတွင် မဖြစ်မနေ နေရပါက Mask ကို စနစ်တကျတပ်ပါ။ လက်ကို မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။

၃။ ရုံးများ၊ ကျောင်းများတွင် တစ်ကိုယ်ရေအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ (ဥပမာ-ခဲတံ၊ ခဲဖျက်၊ စာအုပ်၊ ဘောပင်)ကို တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မျှဝေသုံးစွဲခြင်း မပြုလုပ်သင့်ပါ။ သုံးစွဲပြီးပါက ပြန်လည် ပိုးသတ်ပါ။

၄။ အများသုံးနေရာရှိ အရာဝတ္ထုများ (ဥပမာ-တံခါးလက်ကိုင်များ၊ လက်ရန်းများ)ကိုထိတွေ့မိပါက အယ်ကိုဟော အနည်းဆုံး ၇၅% ပါဝင်သော လက်သန့်ဆေးရည်အသုံးပြု၍ လက်ကိုသန့်စင်ပါ။