



ပြန်လည်သုံးသပ်ထားသော COVID-19 ကာကွယ်ရေး အခြေခံမူ

SARS-CoV-2 ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အသစ်သည် COVID-19 လို့ခေါ်သည့် ရောဂါကို ဖြစ်စေသည်။

- ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်သည် အလွန်ကူးစက်လွယ်ပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ လူတွေကြား လွယ်ကူစွာ ကူးစက်ခြင်းဖြစ်သည်။
- တုပ်ကွေးလို အလားတူလကဏာပြစေပြီး နောက်ပိုင်း ပိုမိုပြင်းထန်သော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာကို ဖြစ်ပွားစေသည်။
 - COVID-19 သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းစနစ်ကို ဆိုးရွားသော အခြေအနေကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး အသက်ရှူမှု ခက်ခဲလာစေသည်။
 - တခါတရံ နှလုံးကို ထိခိုက်စေပြီး နှလုံးကြွက်သားကို ပျက် စီး စေပါသည်။
- COVID-19 ရောဂါကို လူတိုင်းရနိုင်သော်လည်း ထိခိုက်စေသည့်ပုံစံ မတူကြပါ။
 - တချို့လူများမှာ တုပ်ကွေးလို လကဏာနည်းနည်းသာပြပြီး အလွယ်တူကူ ပြန်ကောင်းသွားကြသည်။
 - သို့သော်လည်း တခြားသူများမှာ ပြင်းထန်ကျင်ရသောတုပ်ကွေးလို ခံစားကြရသည်။
 - တချို့သူများအတွက် သေစေနိုင်သည်။
 - COVID-19 ကြောင့် သေစေနိုင်သော သူများမှာ -
 - သက်ကြီးရွယ်အိုများ
 - ကိုယ်ခံအားနည်းဆုတ်ယုတ်သူများ
 - ရောဂါအခံတစ်ခုခုရှိသူများ
 - ရောဂါကို စောလျင်စွာမကုသသူများ
 - အစာအဟာရမလုံလောက်သောသူများနှင့်/ သို့မဟုတ် နေရာထိုင်ခင်းကောင်းမွန် စွာ မရှိကြသော ဆင်းရဲသားများ
 - ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် မတတ်နိုင်သူ ဆင်းရဲသားများ
- COVID-19 ရှိသူများတွင် ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းနှင့် အနံ့ပျောက်ခြင်း လကဏာများ ပြတတ်ပါသည်။
- COVID-19 ရှိသူတွင် လကဏာတချို့ သို့မဟုတ် လကဏာအားလုံး ရှိတတ်ကြပါသည်။
- COVID-19 ရှိသူတိုင်း အနံ့ပျောက်တာတွေ့ မဟုတ်ပါ။
 - COVID-19 ရှိသူတိုင်း အနံ့ပျောက်တာမျိုး မရှိသည့်အတွက် မည်သည့် “အနံ့စစ်ဆေးနည်း” ကမျှ စိတ်ချရမှု မရှိပါ။
 - အနံ့ရနေသည့်တိုင် COVID-19 ကူးစက်ခံရနိုင်သည်။ တခြားသူတွေကိုလည်း ကူးစက်နေစေနိုင်ပါသည်။

COVID-19 ရောဂါသည် ရောဂါအစပျိုးကာလာ ၂ ရက်မှ ၁၄ ရက်အထိ ကြာမြင့်ပါသည်။

- ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် စတင်ကူးစက်ချိန်ကစပြီး COVID-19 ရောဂါလကဏာပြသည့် ကြားကာလကို “ရောဂါအစပျိုးကာလ” ဟု ဆိုလိုသည်။
 - ထိုကာလအတွင်း ဖျားနာနိုင်သည်၊ ပြန်ကောင်းနိုင်သည် သို့မဟုတ် COVID-19 မတွေ့ရတာလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။
 - ထို့ကြောင့် မိမိဘာသာသီးခြားခွဲနေချိန် သို့မဟုတ် အသွားအလာကန့်သတ်ချိန်ကို ၁၄ ရက် တာ အကြံပြုထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။
- တချို့မှာ ၂ ရက် သို့မဟုတ် ၃ ရက် နောက်ပိုင်း လကဏာပြပါသည်။
- တချို့မှာ ၁၀ ရက်၊ ၁၂ ရက် ကြာသည့်တိုင် လကဏာ မပြပါ။
- တချို့မှာ လကဏာလုံးဝ မပြပါ။ သို့သော်လည်း တခြားသူတွေကို ကူးစက်စေပါသည်။

နိဗယ်ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်နှင့် COVID-19 တို့ကို ဘယ်သူမှ ခံနိုင်ရည်ရှိသွားတာ မဟုတ်ပါ။

- COVID-19 ရောဂါရှိပြီး ရောဂါလကဏာမပြသူများသည် ခံနိုင်ရည်ရှိသွားတာ မဟုတ်ပါ။
- တခြားသူတွေကိုလည်း ကူးစက်နေစေတုန်းပဲဖြစ်ပါသည်။
- ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ဒီလိုပျံ့ပွားမှုက ကျွန်ုပ်တို့၏ မိသားစုဝင်တွေ၊ မိတ်ဆွေတွေနှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေကို အန္တရာယ် ပိုများစေပါတယ်။
- COVID-19 ကူးစက်ခံရပြီး ပြန်လည်ကောင်းမွန်သွားတဲ့သူတွေလည်း ထပ်မံကူးစက်ခံရနိုင်သည်။
 - ကူးစက်မှုနှုန်းမြင့်မားသော တချို့နိုင်ငံမှ ပြည်သူများမှာ COVID-19 ကူးစက်ခံရပြီး ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာသော်လည်း ပြန်လည်ကူးစက်ခံကြရသည်။
 - သူတို့တွေ ရောဂါအတွက် ခံနိုင်ရည် ရှိမနေပါ။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်သည် ရောဂါကူးစက်ခံထားရသူ၏ ကိုယ်ခန္ဓာအရည်မှ ကူးစက်နိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် ချောင်းဆိုး၊ နှာချေရာမှ ထွက်လာသော အမှုန်အမွှားများမှတစ်ဆင့် ကူးစက်စေသည်။

အကယ်၍ ထိုအမှုန်အမွှားများထဲတွင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပါရှိပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ် သို့မဟုတ် မျက်လုံးနှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ပါက ရောဂါကူးစက်နိုင်စေတော့သည်။

- ထိုသို့ကူးစက်ခံရမှုမှ လျော့ချနိုင်အောင် ခြားနေကြရမည့်အကွာအဝေး ၂ မီတာ အကြံပြုထားပါသည်။
- တံတောင်ဆစ်ပေါ်သို့ ချောင်းဆိုးနှာချေခြင်းဖြင့် ထွက်ရှိလာသော အမှုန်အမွှားများ လေထဲသို့ မရောက်အောင်၊ မိမိတို့အနားမှာရှိသော သူတွေဆီ မရောက်အောင် ဟန့်တားနိုင်မည်။
- ယခုအချိန်တွင် လူတိုင်းလူတိုင်း အပြင်သွားပါက၊ လူအများရှိရာနေရာထဲ သွားရောက်ရပါက နှာခေါင်းစည်း မဖြစ်မနေတပ်ဖို့ အကြံပြုထားပါသည်။
 - နှာခေါင်းစည်းသည် ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းများမှထွက်လာသော အမှုန်များကို ဟန့်တားစေသည်။
 - နှာခေါင်းစည်းများမှာ ပိုမိုထိရောက်မှု ရှိစေဖို့ ၃ လွှာရှိရမည်
 - အပြင်ဖက်အလွှာမှာ အမှုန်အမွှားများကို ကပ်စေပြီး ကျွန်ုပ်တို့ ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းထဲ မဝင်အောင် တားဆီးပေးပါသည်။
 - အတွင်းဖက်အလွှာမှာ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေရာမှ ထွက်လာသော အမှုန်များကို လေထဲသို့မရောက်အောင် တားဆီးပေးပါသည်။

- ဒီလိုကာကွယ်မှုမျိုးအတွက် အနည်းဆုံး ၂ လွှာရှိရမည်ဖြစ်ပြီး ၃ လွှာရှိပါက ပိုမို ထိရောက်ပါမည်။
- နောက်နည်းလမ်းတခုမှာ ၂ လွှာပါသော နှာခေါင်းစည်းက အိတ်ထောင်ပုံစံလို အဖွင့်နဲ့ လုပ်ထားပြီး စွန့်ပစ်ရလွယ်ကူသည့် တခါသုံး တစ်ရှူးစက္ကူ ထည့်သုံးနိုင်သည်။
- တစ်လွှာတည်းပါသော နှာခေါင်းစည်းမှာ အမှုန်အမွှားများကို စုပြုံပြီး အတွင်းအပြင် ယိုစိမ့်နိုင်စေကာ ကူးစက်ခံရမှု၊ တခြားသူကို ကူးစက်စေမှု ပိုများနိုင်သဖြင့် ထိရောက်မှု မရှိပါ။

- ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်သည် သေးငယ်သောအမှုန်အမွှားဖြင့် လေထုမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်ပြီး လေထဲတွင် မိနစ် ၃၀ မှ ၃ နာရီကြာ ရှိနေနိုင်သည်။
- လေထုထဲဖျန်းသည့် ဆေးရေ (ဥပမာ - လေသန့်ဆေးရည်၊ အနံ့အသက်ပျောက်ဆေး၊ ရေမွှေး၊ ခြင်္သေ့ဖျန်းဆေး) ကဲ့သို့ပင် ထိုအမှုန်အမွှားများမှာ လေထုပျံ့လွင့်နေနိုင်ပြီး ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်နှင့်အတူ ရှိနေနိုင်သည်။
 - ထို့ကြောင့် နှာခေါင်းစည်းတပ်ထားဖို့ အရေးကြီးပါသည်။
 - ထိုသေးငယ်သော အမှုန်အမွှားမှာ နောက်ဆုံးတွင် မြေပြင် သို့မဟုတ် တခြားမျက်နှာပြင် တခုခုပေါ်သို့ ကျသွားရသည်။
- အခန်းတခန်းထဲတွင် တခြားသူတွေနှင့် အတူတူရှိနေပါက တနေကုန် နှာခေါင်းစည်း တပ်ထားဖို့ လိုအပ်ပါသည်။
 - ခပ်ခွာခွာနေပြီး လူစုလူဝေးမဖြစ်အောင် နေထိုင်ကြရမည်
 - သေးငယ်တဲ့အမှုန်အမွှား လေထုတွင်း ဆက်ရှိမနေဖို့ အခန်းတွင် လေဝင်လေထွက် ကောင်းကောင်း ရှိသင့်ပါသည်။

အထူးသဖြင့် တုပ်ကွေးမိသည့် အချိန်တွင် လူတော်တော်များမှာ သူတို့လက်နဲ့ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်တွေ မကြာခဏ ထိတွေ့တတ်ကြပါသည်။ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုရိုနာကူးစက်ခံထားရပါက ထိုသို့ ထိတွေ့ထားသော လက်မှာ ဗိုင်းရပ်စ် ရှိနေနိုင်ပါသည်။

- ထို့ကြောင့် လက်ဖြင့် ထိတွေ့ခြင်းဖြင့် လူအချင်းချင်း ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်နိုင်ပါသည်။
 - ကျွန်ုပ်တို့ လက်အချင်းချင်းထိထားပြီး ကျွန်ုပ်တို့ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်၊ မျက်လုံးထိကြရာမှ ကူးစက်ခံကြရသည်။
 - ထို့အတွက်ကြောင့် လက်ကို ရေ၊ ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် စကန့် ၂၀ အကြာကို မကြာခဏ ဆေးပေးကြရမည်။
 - ရေ၊ ဆပ်ပြာ မရှိသည့်အခါ အရက်ပြန်ပါသော လက်သန့်ဆေးရည် သုံးစွဲသင့်ပါသည်။
- အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့လက်ကို နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်နှင့် ထိတွေ့ပြီး တံခါးလက်ကိုင်နှင့် တခြားမျက်နှာပြင်များကို ထိတွေ့ပါက ဗိုင်းရပ်စ်မှာ ထိုနေရာများသို့ ရောက်ရှိသွားပါမည်။
 - ထို တံခါးလက်ကိုင်၊ မျက်နှာပြင်များကို ထိတွေ့ပြီး နှာခေါင်း၊ ပါးစပ် သို့မဟုတ် မျက်လုံးထိမိကြသော တခြားသူများမှာ ရောဂါကူးစက်ကြတော့သည်။
 - ကျွန်ုပ်တို့ အရေပြားကတစ်ဆင့် မကူးစက်နိုင်ပါ
 - ဗိုင်းရပ်စ်မှာ မျက်နှာပြင်များပေါ်တွင် ၃ ရက်အထိ အသက်ရှင်နေနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် ပိုအေးသည့်နေရာများတွင် ပိုမိုကြာရှည်စွာ ရှင်သန်နေနိုင်သည်။

- ထို့အတွက်ကြောင့် လက်ကို ရေ၊ ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် စကန့် ၂၀ အကြာကို မကြာခဏ ဆေးပေးကြရမည်။
- ရေ၊ ဆပ်ပြာ မရှိသည့်အခါ အရက်ပြန်ပါသော လက်သန့်ဆေးရည် သုံးစွဲသင့်ပါသည်။
- တံခါးလက်ကိုင်နှင့် မျက်နှာပြင်များကို မကြာမကြာ ပိုးသတ်ပေးရပါမည်။

စောစောက ပြောထားသလို ကျွန်ုပ်တို့ နှာချေ ချောင်းဆိုးရာက ထွက်ရှိလာသော ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကို သယ်ဆောင်ထားသည့် အမှုန်အမွှားမှာ လေထုထဲတွင် မိနစ် ၃၀ မှ ၃ နာရီကြာနေနိုင်ပါသည်။

- ထို့နောက် မြေပြင်ပေါ်ကျရောက်သွားသည်။
- ဗိုင်းရပ်စ်မှာ မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် ၃ ရက်အထိ နေနိုင်သည်။
 - ထို မျက်နှာပြင်များကို ထိတွေ့ပြီး နှာခေါင်း၊ ပါးစပ် သို့မဟုတ် မျက်လုံးထိမိကြသော တခြားသူများမှာ ရောဂါကူးစက်ခံကြရတော့သည်။
 - ထို့အတွက်ကြောင့် လက်ကို ရေ၊ ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် စကန့် ၂၀ အကြာကို မကြာခဏ ဆေးပေး ကြရမည်။
 - ရေ၊ ဆပ်ပြာ မရှိသည့်အခါ အရက်ပြန်ပါသော လက်သန့်ဆေးရည် သုံးစွဲသင့်ပါသည်။
 - မျက်နှာပြင်များကို မကြာမကြာ ပိုးသတ်ပေးရပါမည်။

ကျွန်ုပ်တို့ သိကြရမည့်အချက်များမှာ -

- အပြင်သွားတိုင်း နှာခေါင်းစည်းအမြဲတပ်ပါ။
- ဆပ်ပြာဖြင့် သို့မဟုတ် လက်သန့်ဆေးရည်ဖြင့် လက်ကို အမြဲတမ်း ဆေးကြောသန့်စင်ပါ။
- ရောဂါလကဏာရှိရင် သို့မဟုတ် COVID-19 တွေ့ရှိထားသူ တယောက်ယောက်နဲ့ထိတွေ့ထားရင် မိမိဘာသာ ခွဲနေဖို့ သို့မဟုတ် အသွားအလာကန့်သတ်နေထိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။
- COVID-19 ဆေးစစ်မှု (Swab Test) လည်း ယူသင့်ပါတယ်။
- မိမိဘာသာ-သီးခြားနေခြင်း၊ မိမိဘာသာ-အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းနှင့် အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းများ COVID-19 ရောဂါထိန်းချုပ်နိုင်ဖို့အတွက် ထိရောက်သော အစီအမံများဖြစ်သည်။
- ကျွန်ုပ်တို့ဘာသာ သီးခြားနေခြင်းက ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်မှု အခွင့်အလမ်းကို လျော့ကျစေပါသည်။
- မိမိဘာသာ-သီးခြားနေခြင်း၊ အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်း၊ သတ်မှတ်အကွာအဝေးအတိုင်း နေထိုင်ခြင်းနှင့် အတတ်နိုင်ဆုံး အိမ်မှာနေထိုင်ခြင်းတို့ဖြင့် တစ်ဦးစီမှ တခြားနေကပ်တစ်ဦးထံသို့ ရောဂါကူးစက်မှု အခွင့်အလမ်း များကို လျော့ချရန် ကူညီရာရောက်ပေသည်။
- ဒီလိုနည်းဖြင့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် သွားစရာနေရာ မရှိနိုင်တော့ပါ။
- ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် နောက်ထပ်ကူးစက်စေမည့် လူသစ်မတွေ့ရှိသောအခါ COVID-19 ရောဂါကို ထိန်းချုပ်ကန့်သတ်နိုင်ပြီး နောက်ဆုံးတော့ လုံးဝထွက်ခွာ သွားရပေမည်။

သတိထားကြရမည့်အချက်မှာ - ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် COVID-19 ရောဂါကို အတူတကွ တိုက်ထုတ်နေတာဖြစ်ပြီး ရောဂါကူးစက်ခံထားရသူများကို တိုက်ခိုက်နေတာမျိုး မဟုတ်ရပါ။