



ဟိန်းလတ်  
မြန်မာပြန်

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးလက်ခွဲ  
ဘင့်အသက်ကိုကယ်တင်နိုင်မယ့်  
သိပ္ပံအခြေခံအချက်အလက် (၁၀၁) ချက်

THE  
**CORONAVIRUS**  
**PREVENTION**  
**HANDBOOK**

**101** SCIENCE-  
BASED TIPS

THAT COULD  
**SAVE YOUR LIFE**

Chief Editor Wang Zhou, MD

Chief Physician of Wuhan Center for Disease Control and Prevention

ထိုနေ့(မနက်)စာစေ

ဖုန်း - ဝဇ ၅၅၀၀၉၇၁၊ ဝဇ ၂၅၀၀၀၃၃၁၆

Door to Door =khin nann nwe09-769516097

Wun Zin To Home09-401413758

Pannsattlann 09-788397540,

Zegobird 09-440000518

## ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ဖြန့်ချိရေး	-	ခင်နန်းနွယ်စာပေ
ပုံနှိပ်သူ	-	ပုံရိပ်ရှင်ပုံနှိပ်တိုက်
အဖုံးဒီဇိုင်း	-	ဇော်ဇော်တီ
အတွင်းဒီဇိုင်း	-	မဆွေ
အုပ်ချုပ်ရေး	-	၁၀၀၀
တန်ဖိုး	-	၂၅၀၀
ထုတ်ဝေသူ	-	ဒေါ်ခင်နန်းနွယ် (၀၂၃၆၅) ခင်နန်းနွယ်စာပေ ဖုန်း- ၀၉-၅၅၀၀၉၇၁ ၀၉-၄၀၁၇၂၈၀၁၉

Door to Door = khin nann nwe 09-769516097

Wun Zin To Home 09-401413758

Pannsattlann 09-788397540,

Zegobird 09-440000518

ဟိန်းလတ်

ထိုရီနာပိုင်းရပ်

ကိုနေမန်းစာပေ၊ ၂၀၂၀၊ မေလ၊

၀၂၆-စာ၊ ၁၃ x ၂၅ စင်တီမီ

**“တိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်  
ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးလက်စွဲ  
သင့်အသက်ကို ကယ်တင်နိုင်မယ့်  
သိပ္ပံအခြေခံအချက်အလက် (၁၀၁) ချက်”**

The Coronavirus Prevention  
hand book  
101 Science based tips  
that could save your life  
by  
Wang Zhou,MD  
Chief physician of Wuhan Center for Disease Control  
and Prevention

**ဟိန်းလတ်  
မြန်မာပြန်**



# မာတိကာ

◆ ဒေါက်တာစောနိုင်၊ တောင်ဥက္ကလာပမြို့နယ် ပြည်သူ့လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ် တောင်ဥက္ကလာပမြို့နယ် Coronavirus Disease 2019 ထိန်းချုပ်ရေးနှင့်အရေးပေါ်တုံ့ပြန်ရေးကော်မတီနာယက၏ အမှာစာ	၁၆
◆ မြန်မာပြန်သူ၏ အမှာစာ	၂၀
◆ ထုတ်ဝေသူ၏ အမှာစာ	၂၂

## အခန်း(၁)

<b>ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်အကြောင်း ဖြိုငုံ့ဆုံးသပ်ချက်</b>	<b>၂၃</b>
(၁) အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါကူးစက်မှုနဲ့ ဆက်စပ်တဲ့ဗိုင်းရပ်စ်တွေက ဘာလဲ။	၂၃
(၂) အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါကူးစက်မှုနဲ့ ဆက်စပ်တဲ့ လူသိများတဲ့ဗိုင်းရပ်စ်တွေက ဘာတွေလဲ။	၂၃
(၃) ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်တွေက ဘာလဲ။	၂၄
(၄) ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေရဲ့ပုံစံနဲ့ ဖွဲ့စည်းပုံက ဘယ်လိုလဲဆိုတာ သိပါရစေ။	၂၄
(၅) ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကို ဘယ်လိုမျိုးခွဲသလဲ။	၂၅

- (၆) ဘယ်သားပိုင်းတိရစ္ဆာန်တွေက ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်  
သယ်ဆောင်ထားပါသလဲ။ ၂၅
- (၇) ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်က တိရစ္ဆာန်က လူကို ဘယ်လို  
ကူးလာသလဲ။ ၂၆
- (၈) ကွဲပြားခြားနားတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ  
ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်က ဘယ်လိုရှင်သန်နေနိုင်သလဲ။ ၂၆
- (၉) 2019-CoV က ဘယ်လိုပြင်းပြင်းထန်ထန်ရှိလဲ။ ၂၉
- (၁၀) 2019-CoV ကို လူက ခံနိုင်ရည်  
ဘယ်လိုရှိနိုင်မလဲ။ ၂၉
- (၁၁) SARS ရောဂါဆိုတာ ဘယ်လိုလဲ။ ၃၀
- (၁၂) MERS ရောဂါဆိုတာ ဘာလဲ။ ၃၀
- (၁၃) နိဗယ်ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်က ဘာလဲ။  
ဒါက ဘာကြောင့် ကူးစက်ရောဂါဖြစ်တာလဲ။ ၃၁

**အခန်း (၂)**

- 2019-CoV တူးစက်ခြင်း** ၃၂
- (၁၄) လူအုပ်စုတွင်းမှာရရှိတဲ့ အဆုတ်ရောင်ရောဂါက  
ဘာလဲ။ ၃၂
  - (၁၅) အဲဒီရောဂါကို ဘယ်လိုစစ်ဆေးတွေ့ရှိနိုင်သလဲ။ ၃၂
  - (၁၆) ဘယ်လိုပတ်ဝန်းကျင်တွေက လူအုပ်စုတွင်းမှာ  
ရှိတဲ့ အဆုတ်ရောင်ရောဂါကို ရစေသလဲ။ ၃၃
  - (၁၇) ဒီလိုအဆုတ်ရောင်ရောဂါတွေ  
ဘယ်လိုကူးစက်ပါသလဲ။ ၃၃
  - (၁၈) ဒီရောဂါတွေက ဘယ်အထိ ဒုက္ခပေးပါသလဲ။ ၃၄
  - (၁၉) ဒီလိုအဆုတ်ရောင်ရောဂါတွေကို  
ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ။ ၃၄

(၂၀)	2019-n CoV ကို ဘယ်သူတွေက ခံနိုင်ရည်မရှိသလဲ။	၃၅
(၂၁)	COVID-19 ရဲ့ ကူးစက်မှု ဝိသေသလက္ခဏာတွေက ဘာလဲ။	၃၆
(၂၂)	2019-n CoV ရဲ့ ယုံကြည်စိတ်ချရမှုလမ်းကြောင်းတွေက ဘာတွေလဲ။	၃၇
(၂၃)	အရည်၊ အမှုန်အမွှား ကူးစက်မှုဆိုတာ ဘာလဲ	၃၇
(၂၄)	လေထဲက ကူးစက်မှုဆိုတာ ဘာလဲ	၃၈
(၂၅)	ဆက်စပ်ကူးစက်မှုဆိုတာ ဘာလဲ	၃၈
(၂၆)	ထိတွေ့ဆက်စပ်မှုဆိုတာ ဘာလဲ	၃၉
(၂၇)	အဲဒီထိတွေ့ဆက်ဆံသူကို ဘာကြောင့် ၁၄ ရက် (၂၁ရက်) စောင့်ကြည့်ထားရသလဲ	၄၀

**အခန်း (၃)**

	<b>စုံစမ်းခြင်း၊ ရောဂါရှာဖွေခြင်း၊ တုသခြင်း</b>	၄၀
(၂၈)	COVID-19 ရဲ့ ဆေးပညာဆိုင်ရာ ရှာဖွေတွေ့ရှိမှုတွေက ဘာတွေလဲ	၄၁
(၂၉)	COVID-19 ရဲ့ ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်မှုတစ်ခုခု သိပါသလား	၄၂
(၃၀)	COVID-19 ကို ရင်ဘတ်ဓာတ်မှန် ရိုက်ကြည့်တော့ ဘာသိရသလဲ	၄၂
(၃၁)	COVID-19 ကို ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်ပြီး ဘယ်လိုထုတ်ဖော်နိုင်သလဲ	၄၃
(၃၂)	COVID-19 ရောဂါကို ဘယ်လိုအတည်ပြုမလဲ	၄၃
(၃၃)	ပြင်းထန်တဲ့ COVID-19 ကို ဘယ်လိုအတည်ပြုမလဲ	၄၃

(၃၄)	COVID-19 နဲ့ တခြား အဆုတ်အအေးမိရောဂါ ဘယ်လိုကွာသလဲ။	၄၄
(၃၅)	ရောဂါမယုံ့ပွားအောင် ဘာတွေ လုပ်ဆောင်သင့်ပါသလဲ	၄၄
(၃၆)	ကျွန်တော်/ ကျွန်မက COVID-19 ကူးစက်ပြီဆို ဘာလုပ်သင့်သလဲ	၄၅
(၃၇)	ကုသဖို့ ဘယ်လိုသွားရမလဲ	၄၅
(၃၈)	လူနာကို ဘယ်လိုသယ်ယူပို့ဆောင်ရမလဲ	၄၅
(၃၉)	COVID-19 သက်သာပျောက်ကင်းစေမယ့် စားဆေး၊ ထိုးဆေး ဘာရှိသလဲ	၄၆
(၄၀)	COVID-19 ကို ဘယ်လိုကုမလဲ	၄၆
(၄၁)	ကွာရင်တိုင်းက ဘယ်အချိန်မှာ ရပ်မလဲ။ ဘယ်အချိန် ဆေးရုံကဆင်းရမလဲ။	၄၆

**အခန်း(၄)**

**တစ်ကိုယ်ရေကာကွယ်ခြင်း ၄၈**

(၄၂)	နွေဦးပေါက်ရာသီနဲ့ ဆောင်းရာသီမှာ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါက ဘယ်လိုကာကွယ်နိုင်မလဲ	၄၈
(၄၃)	ဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ တုပ်ကွေးက ဘာကြောင့် ကြောက်စရာကောင်းသလဲ	၄၉
(၄၄)	ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကနေ ဘယ်လိုကာကွယ်ကြမလဲ	၄၉
(၄၅)	မျက်နှာဖုံး(နှာခေါင်းစည်း)က သေးငယ်တဲ့ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကို ပိတ်ဆို့နိုင်ပါသလား	၅၀
(၄၆)	မျက်နှာဖုံးစွပ်အမျိုးအစားတွေ ပြောပါဦး	၅၁
(၄၇)	N95 နဲ့ KN95 မျက်နှာဖုံးတွေ	

	ဘယ်လိုကွာသလဲ	၅၁
(၄၈)	မျက်နှာဖုံးကို ဘယ်လိုရွေးရမလဲ	၅၂
(၄၉)	ဘယ်လိုတပ်ရမလဲ၊ ဘယ်လိုချွတ်ရမလဲ	၅၂
(၅၀)	မျက်နှာဖုံးကို ဘယ်နှကြိမ်လဲတပ်ရမလဲ၊ N95 ကိုရော ပြန်သုံးလို့ရလား	၅၃
(၅၁)	မျက်နှာဖုံးတပ်ထားတုန်း ကျွန်တော့်မျက်မှန်က ဝိုးတိုးဝါးတားဖြစ်လာရင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ	၅၃
(၅၂)	လူများစုအနေနဲ့ ဘယ်လိုမျက်နှာဖုံးမျိုး ရွေးရမလဲ	၅၄
(၅၃)	လက်ဆေးတာက ဘာကြောင့်အရေးကြီးတာလဲ	၅၄
(၅၄)	လက်ကို ဘယ်လို မှန်ကန်စွာဆေးမလဲ	၅၅
(၅၅)	လက်ကျန်းမာရေးက နေ့စဉ်ဘဝမှာ ဘယ်လို အဓိက အရေးကြီးတာလဲ	၅၅
(၅၆)	လက်ဆေးဖို့ ရေသန့်မရရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ	၅၆
(၅၇)	ဆပ်ပြာရယ်၊ သန့်ရှင်းတဲ့ရေရယ်နဲ့ လက်ဆေးလို့ကော ရလား	၅၆
(၅၈)	အယ်လ်ကိုဟော ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းကရော သုံးသင့်ပါသလား	၅၆
(၅၉)	အိမ်မှာရှိတဲ့ COVID-19 ဝေဒနာရှင်ကို ဘယ်လိုစောင့်ရှောက်ရမလဲ	၅၇
(၆၀)	သိပ်အခြေအနေ မဆိုးသေးတဲ့လူနာကို အိမ်မှာပဲ ကွာရင်တိုင်းလုပ်ထားလို့ရပါသလား	၅၇
(၆၁)	အိမ်မှာ ကွာရင်တိုင်းလုပ်ဖို့ ဘာတွေလိုအပ်သလဲ	၅၈
(၆၂)	COVID-19 လူနာနဲ့ အနီးကပ်ဆက်ဆံတဲ့လူနဲ့ မိမိအကြား ဘာလုပ်သင့်သလဲ	၆၀
(၆၃)	ဆေးရုံမှာ မကူးစက်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ	၆၁
(၆၄)	အဖျားရောဂါစစ်ဆေးရေးဌာန fever clinic က	



- ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဝန်ထမ်းတွေက အကာအကွယ်  
ဝတ်စုံတွေ ဘာကြောင့် ဝတ်ဆင်ရသလဲ ၆၂
- (၆၅) တစ်ဦးချင်းအတွက် ဘယ်လိုအကာအကွယ်  
ပစ္စည်းတွေ ဆေးရုံမှာလိုတာလဲ။ ၆၂
- (၆၆) COVID-19 ယုံနှံ့ရင် ဘယ်လိုဘဝပုံစံမျိုး  
နေထိုင်သင့်သလဲ။ ၆၃
- (၆၇) COVID-19 ကာလမှာ  
ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ခန်းမျိုးတွေ လုပ်ရမလဲ ၆၄
- (၆၈) ဆေးလိပ်သောက်တာနဲ့ အရက်သောက်တာက  
ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားကို ဘယ်လိုလျော့ကျစေသလဲ ၆၄
- (၆၉) အိမ်မှာရောဂါပိုး မကူးစက်အောင်  
ဘယ်လိုကာကွယ်ထားမလဲ ၆၄
- (၇၀) အခန်းလေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင်  
ဘယ်လိုလုပ်မလဲ ၆၅
- (၇၁) ခရီးသွားတုန်း ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ ၆၆
- (၇၂) ဘယ်လို တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးတွေက  
ရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်သလဲ ၆၇
- (၇၃) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ  
ဘယ်လိုပြင်ဆင်ထားသင့်သလဲ ၆၇

**အခန်း(၅)**

**အများပြည်သူရှိသောနေရာများတွင်**

**ကြိုတင်တာကွယ်မှုများ**

- (၇၄) တောကောင်သားတွေရောင်းတဲ့ဈေးတွေမှာ  
ရောဂါမပြန့်ပွားဖို့ ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ ၆၈
- (၇၅) ရုပ်ရှင်ရုံ၊ ဇာတ်ရုံတွေမှာ ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ ၆၉

(၇၆)	ဘတ်စ်ကား၊ ယာဉ်ရထားနဲ့ သွားလာတဲ့အခါ ဘယ်လိုကာကွယ်ရမလဲ	၆၉
(၇၇)	အလုပ်ဌာနတွေမှာ ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ။	၆၉
(၇၈)	ဓာတ်လှေကားထဲမှာ ဘယ်လိုနေရမလဲ။	၇၀
(၇၉)	စိုစွတ်တဲ့ဈေးထဲမှာ ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ။	၇၀
(၈၀)	ဆေးရုံမှာ ရောဂါမကူးစက်အောင် ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ။	၇၁
(၈၁)	ကောလိပ်နဲ့ တက္ကသိုလ်တွေမှာ ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ	၇၁
(၈၂)	မူကြိုတန်း၊ မူလတန်း၊ အလယ်တန်း ကျောင်းတွေမှာ ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ	၇၂
(၈၃)	တခြားသင်ယူမှုဆိုင်ရာဌာနတွေမှာရော ဘယ်လိုအကာအကွယ်တွေလုပ်မလဲ	၇၂
(၈၄)	စားသောက်ဆိုင်၊ အားကစားရုံ၊ အဆောင်တွေမှာ ရောဂါမကူးစက်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ	၇၃
(၈၅)	လူအိုရုံတွေမှာကော ဘယ်လို အကာအကွယ်လုပ်ကြရမလဲ	၇၃
(၈၆)	စားသောက်ဆိုင်တွေမှာရော ဘယ်လိုအကာအကွယ်တွေ လုပ်ရမလဲ	၇၄

**အခန်း (၆)**

	<b>ကူးစက်ရောဂါများ၏ အခြေခံအချက်များ</b>	<b>၇၅</b>
(၈၇)	ကူးစက်ရောဂါတွေထဲမှာ ကွာရင်တိုင်း လုပ်ရတာတွေက ဘာတွေလဲ	၇၅
(၈၈)	COVID-19 ကို ဘာကြောင့်ထိန်းရခက်တာလဲ	၇၆
(၈၉)	အများဆုံးကူးစက်ပျံ့နှံ့စေသူဆိုတာ ဘာလဲ	၇၆

(၉၀)	မြုပ်နေတဲ့ ကူးစက်ရောဂါဆိုတာကကော ဘာလဲ	၇၆
(၉၁)	ကွာရင်တိုင်းရဲ့ အချိန်ကာလကို ဘယ်လိုသတ်မှတ်သလဲ	၇၇
(၉၂)	ရောဂါကူးစက်ခံရတဲ့ ဝေဒနာရှင်ကို ဘယ်လို သယ်ပို့ရသလဲ	၇၇
*	နောက်ဆက်တွဲ	၇၈
*	အိမ်မှာ မိမိဘာသာ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုပုံစံ	၇၈
*	ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ရောဂါ ၂၀၁၉ (COVID-19) အခြေအနေအကျဉ်းချုပ်	၈၀
*	COVID-19 ဘယ်လိုပျံ့နှံ့သလဲ	၈၆
*	ရောဂါလက္ခဏာများ	၈၉
*	ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်း	၉၀
*	သင် COVID-19 ရောဂါနဲ့ ဖျားနာနေမယ်ဆိုရင် ဘာလုပ်မလဲ	၉၂
*	COVID-19နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အချက်အလက်များ ဝေငှမှုဝေခြင်း	၉၇
*	ရောဂါ အခြေခံများ	၁၀၀
*	ကြိုတင်ကာကွယ်နည်းများ	၁၀၅
*	ဆေးပညာဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များ	၁၀၈
*	ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ၊ ကလေးငယ်များနှင့် COVID-19	၁၁၀
*	COVID-19 ရောဂါ စစ်ဆေးခံနေတဲ့ မိခင်အတွက် နို့တိုက်မှုဆိုင်ရာကြားဖြတ်လမ်းညွှန်	၁၁၄
*	COVID-19 နဲ့ ကလေးတို့ပတ်သက်ပြီး အမေးအများဆုံး မေးခွန်းများ	၁၁၆

- \* COVID-19 အတွက် လုပ်ငန်းခွင်ကပုဂ္ဂိုလ်တွေ  
ကြားဖြတ်လမ်းညွှန်ချက် ၁၁၈
- \* အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် COVID-19  
လျော့ပါးသက်သာစေရေး တုံ့ပြန်မှုဆိုင်ရာ  
လမ်းညွှန်ချက်များ-ရောဂါမပြန့်ပွားစေရေးအတွက်  
ဆေးပညာမပါသော စွက်ဖက်လုပ်ဆောင်မှုများ ၁၂၀
- \* COVID-19 နှင့် တိရစ္ဆာန်များ ၁၂၃

ဒေါက်တာစောနိုင်၊

တောင်ဥက္ကလာပမြို့နယ် ပြည်သူ့လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်

တောင်ဥက္ကလာပမြို့နယ် Coronavirus Disease 2019

ထိန်းချုပ်ရေးနှင့်အရေးပေါ်တုံ့ပြန်ရေးကော်မတီနာယက၏

အမှာစာ

လူသားတွေရဲ့အသက်ကို ကယ်တင်နိုင်မယ့် အချက်ပေါင်း (၁၀၀) ပါဝင်တဲ့ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါအား သိပ္ပံနည်းကျ ကာကွယ် ရေးလက်စွဲစာအုပ်ရဲ့

\* မူရင်းစာရေးသူ သမားတော်ကြီး Dr. Wang Zhou (Chief physician of Wuhan Center for Disease Control and Prevention)

\* ဘာသာပြန်သူ အမျိုးသားစာပေဆုရ စာရေးဆရာကြီး ထိန်းလတ်

\* ကိုနေ(မန်း) စာပေတို့အား အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်။

\* ၁၂-၅-၂၀၂၀ နေ့အချိန်အထိ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ဟာ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ လေးသန်းကျော် ကူးစက်ခံနေရပြီး သေဆုံးသူမှာလည်း ၂၈၀၀၀၀ ကျော်နေပြီဖြစ်ပါတယ်။

\* မြန်မာနိုင်ငံမှာတော့ ၂၀၂၀ မတ်လ ၂၃ ရက်နေ့မှာ ကိုရို



နာဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ခံရသူအား စတင်တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။

\* ၁၂-၅-၂၀၂၀ နေ့အထိ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ခံရသူ ၁၈၀ ခန့်ရှိပြီး သေဆုံးသူတစ်ချို့လည်း ရှိနေပြီဖြစ်ပါတယ်။

\* ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးဟာ ရောဂါကူးစက်မှုအများဆုံးဖြစ်ပြီး တောင်ဥက္ကလာပမြို့နယ်ဟာ ဒုတိယကူးစက်ခံရမှုအများဆုံးမြို့နယ်ဖြစ်ပါတယ်။

\* ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်မှုများကို ပြန်လည်လေ့လာကြည့်တဲ့ အခါ လူစုလူဝေးမှတစ်ဆင့် ကူးစက်တာဟာ အများဆုံးဖြစ်နေတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

\* ကျွန်တော်တို့မြို့နယ်အနေဖြင့် လွတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များ၊ ဌာနဆိုင်ရာများ၊ ပရဟိတအဖွဲ့များပါဝင်သော မြို့နယ်အဆင့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကာကွယ်၊ ထိန်းချုပ်၊ ကုသရေးကော်မတီကို အမြန်ဆုံးဖွဲ့စည်းပြီး လုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါတယ်။

\* သံသယလူနာတွေ့ရှိပါက သတ်မှတ်ထားသောနေရာသို့ ပို့ဆောင်ပေးခြင်း၊ ပိုးသတ်ဆေးဖျန်းပေးခြင်း၊ Stay Home လုပ်ငန်းများကို ပြည်သူများနှင့်အတူ ဆောင်ရွက်ပြီး

\* မဖြစ်မနေ အပြင်ထွက်မည့်သူများကို မဖြစ်မနေ Mask တပ်ရန် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်းလုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါတယ်။

\* ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်မှုကို အဓိကကာကွယ်ပေးတဲ့ တစ်ခုခုနဲ့ထိတွေ့ပြီးတိုင်း လက်ဆေးဖို့ ပညာပေးခြင်းနဲ့အတူ အလွယ်တကူလက်ဆေးနိုင်အောင် လက်ဆေးနေရာများကိုလည်း ဌာနဆိုင်ရာများ၊ အလှူရှင်များနှင့်ပူးပေါင်းပြီး တည်ဆောက်ခဲ့ပါတယ်။

\* ပြည်သူများအနေဖြင့် Social Distancing ကိုလိုက်နာဖို့ ပညာပေးခြင်းနှင့်အတူ ယုံကျဈေးသည်များ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခြောက်ပေအကွာမှာ ဈေးရောင်းနိုင်ဖို့နဲ့ ပြည်သူများအနေနဲ့ မိမိအိမ်ရှေ့မှာပဲ ဈေးဝယ်နိုင်ဖို့ ဈေးကားထွက်ခြင်းလုပ်ငန်းများကို မြို့နယ်စည်ပင်

သာယာရေးကော်မတီနဲ့အတူ ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ခဲ့ပါတယ်။

\* မြို့နယ်အတွင်း ပုံမှန်ဖွင့်နေကျဆေးခန်းများမှာလည်း ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါကြောင့် မဖွင့်တော့သည့်အတွက် ပြည်သူများအနေဖြင့် နေမကောင်းခြင်း၊ ဖျားနာခြင်းဖြစ်သည့်အခါ ဆေးခန်းပြသဖို့အတွက် များစွာအခက်အခဲဖြစ်နေရပါတယ်။

\* ဒါကြောင့်မို့လို့ မြို့နယ်ကော်မတီအနေဖြင့် ဖျားနာကုဆေးခန်း (Fever Clinic) ကို ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပြီး

\* ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်သံသယရှိလူနာနှင့် သာမန်တုပ်ကွေးရောဂါလူနာများကို ခွဲခြားကာ

\* ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် သံသယရှိသူများကို သက်ဆိုင်ရာဆေးရုံများကို အချိန်မီလွှဲပြောင်းပေးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

\* “စောစောရှာ၊ စောစောသိ၊ စောစောကုသ” ဆိုတဲ့ လုပ်ငန်းများကို တစ်မြို့နယ်လုံးစုပေါင်းအင်အားနဲ့ ဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

\* ကုသပေးတဲ့ဆရာဝန်၊ လာရောက်ပြသတဲ့လူနာများ ရောဂါကူးစက်မှုမရှိစေရန်အတွက် ကာကွယ်ရေးပစ္စည်း၊ ဝတ်စုံများအတွက် ငွေအား၊ ပစ္စည်းအား လှူဒါန်းပေးတဲ့ အလှူရှင်များကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်။

\* လူနာများကို ပို့ဆောင်ရာမှာ အနစ်နာခံပြီး ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့တဲ့ မြို့နယ်အတွင်းရှိ ပရဟိတမော်တော်ယာဉ် (Ambulance) အသင်းများကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်။

အချုပ်အားဖြင့် တင်ပြရရင် အချက်ပေါင်း (၁၀၀) ချက်ပါဝင်တဲ့ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါအား သိပုံနည်းကျကာကွယ်ရေးလက်စွဲစာအုပ်ရဲ့-မူရင်းစာရေးသူ သမားတော်ကြီး Dr.Wang Zhou

-ဘာသာပြန်သူ အမျိုးသားစာပေဆုရ စာရေးဆရာကြီး ဟိန်းလတ်၊ အထူးသဖြင့် ၂၀၁၀မတိုင်မီကတည်းက ကျွန်တော်နဲ့ ပူးပေါင်းပြီး မူးယစ်ဆေးဝါးတိုက်ဖျက်ရေး၊ သွေးလွန်တုပ်ကွေးကာ

တို့ရှိရာခိုင်းရပ်စ်

ကွယ်ရေးစတဲ့လုပ်ငန်း၊ အထကကျောင်းတွေမှာ မြန်မာ့လက်ရွေးစင်  
ကျော်ကိုကိုနဲ့အတူ အားကစားဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းတွေမှာ တက်ကြွစွာ  
ပါဝင်ခဲ့တဲ့ ကိုနေမန်းစာပေမှ- စာရေးဆရာ ထုတ်ဝေသူ ကိုနေ(မန်း)  
တို့အား အထူးကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်းနှင့် အဖွဲ့အစည်းအားလုံး၊ နိုင်ငံ  
သူနိုင်ငံသားအားလုံးဟာ စည်းစည်းလုံးလုံး ညီညီညွတ်ညွတ်နဲ့ ဆောင်  
ရွက်နေတဲ့အတွက် ဒီကပ်ရောဂါကြီးကို အထိခိုက်အနည်းဆုံးနဲ့ ကျော်  
ဖြတ်နိုင်မယ်လို့ ယုံကြည်လျက်ရှိပါတယ်။

ဒေါက်တာစောနိုင်

### မြန်မာပြန်သူ၏ အမှာစာ

စာရေးသူ ဝမ်ကျောင်း- M.D

ထိုသူက တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံ ဝူဟန်ရောဂါ ထိန်းချုပ်၊  
ကာကွယ်ရေးဌာနက သမားတော်ချုပ်ဖြစ်တယ်။

ယခု သူ့ရေးတဲ့ စာအုပ်နာမည်က “ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကြိုတင်  
ကာကွယ်ရေးလက်စွဲ-သင့်အသက်ကို ကယ်တင်နိုင်မယ့် သိပ္ပံအခြေခံ  
အချက်အလက်(၁၀၀)ချက်” စာအုပ်ပါပဲ။ ဒီစာအုပ်ကို ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်  
မတ်လ ၁၀ ရက်နေ့က ထုတ်ဝေပါတယ်။ သူက ၂၀၀၅ ခုနှစ်ကနေ  
၂၀၀၆ ခုနှစ် အမေရိကန်နိုင်ငံပင်ဆိလ်ဗေးနီးယားတက္ကသိုလ်မှာ ပညာ  
ရှင်အဖြစ် လေ့လာသင်ယူခဲ့သူပါ။ အခုအချိန်အထိ သူ့ရေးခဲ့တဲ့ ဆေး  
ပညာဆိုင်ရာ သုတေသနစာအုပ်က ၅၀ ကျော်နေပြီ။ ဒီစာအုပ်ကတော့  
သူ့အရေးပေါ် အချိန်မီ အမြန်ဆုံးရေးသားထုတ်ဝေလိုက်ရတဲ့ စာအုပ်  
ပါပဲ။ ကမ္ဘာလူသားအားလုံးကို ခြိမ်းခြောက် အသက်အန္တရာယ်ပြုနေတဲ့

ထိုနေ့မနံ၊စာပေ

**ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်**

COVID-19 အကြောင်းကို လူများများ ပိုသိမှသာ ပိုမိုကာကွယ် ထိန်းသိမ်းနိုင်ကြမှာမို့ပါ။

ဒီစာအုပ်ကို “ဒေါက်တာဝမ်ကျောင်း”က သူတစ်ယောက်တည်းရေးတာမဟုတ်ပါဘူး။ သူက ဝူဟန်မှာစဖြစ်တဲ့ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ရောဂါကို ဆေးပညာပါရဂူအသီးသီးရဲ့ လေ့လာအဆိုပြုချက်များ အပေါ်အခြေခံပြီး ရေးသားလိုက်တာပါ။ လူပြိန်းတိုင်း နားလည်သိရှိဖို့အတွက် ခက်ခဲတဲ့ဆေးပညာအသုံးအနှုန်း တော်တော်များကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ရေးသားထားပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် လူတိုင်း သိရှိနားလည်နိုင်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

အခုဆို မြန်မာနိုင်ငံမှာ COVID-19 ယုံနဲ့နေဆဲကာအတွင်း အများပြည်သူ ပြည့်ပြည့်ဝဝသိရှိစေဖို့ ဒီစာအုပ်ကို မြန်မာပြန်ဆို လိုက်ပြီဖြစ်ပါတယ်။

**ဟိန်းလတ်**



**ထုတ်ဝေသူ၏ အမှာစာ**

တရုတ်ပြည်မှာ COVID-19 ယုံ့နှံ့မှုက တဖြည်းဖြည်းတိုးလာပြီး ဂျပန်၊ တောင်ကိုရီးယား၊ အီရန်၊ အီတလီနဲ့ အမေရိကန်စတဲ့ နိုင်ငံတို့မှာပါ ယုံ့နှံ့နေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီကူးစက်ရောဂါအကြောင်းကို သိဖို့နဲ့ ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းရေးကိစ္စတွေကို တရုတ်ပြည်တစ်နိုင်ငံတည်းသာမက ကမ္ဘာအတွက်ပါ မရှိမဖြစ် လိုအပ်နေပါတယ်။

ဒီစာအုပ်က လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်းအတွက်ရော လူအုပ်စုတွေအတွက်ပါ အခုလို ရောဂါယုံ့နှံ့နေတဲ့အချိန်မှာ အဓိကသတင်းအချက်အလက်အရင်းအမြစ်ဖြစ်ပါတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်အတွက်ရော အနာဂတ်မှာပါ ဖြစ်လာမယ့် ကပ်ရောဂါတွေအတွက်ပါ အရေးကြီးတဲ့အချက်တွေပါပါတယ်။ တရုတ်ပြည်အတွေ့အကြုံဟာ နိုင်ငံအားလုံးအတွက် ထပ်တူအသုံးပြုလို့မရပေမယ့် ဒါဟာရည်ညွှန်းအနေနဲ့တော့ တန်ဖိုးရှိစွာ အသုံးပြုနိုင်မှာပါပဲ။

ဒီစာအုပ်ဟာ ရောဂါကြိုတင်ကာကွယ်ရေးနဲ့ ထိန်းချုပ်ရေးအတွက် သိသင့်သိထိုက်တဲ့ မသိမဖြစ်အချက်အလက်တွေကို ပေးနိုင်မှာ သေချာပါတယ်။

**အခန်း (၁)**  
**တိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်အကြောင်း**  
**ခြုံငုံသုံးသပ်ချက်**

(၁) အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါတူးစက်မှုနဲ့ ဆက်စပ်တဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်တွေက ဘာလဲ။

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါတူးစက်မှုနဲ့ ဆက်စပ်တဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်တွေက အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရဲ့ အက်ပီသီလီယယ်လ်ဆဲလ်တွေထဲကို ကျူးကျော်ယုံနဲ့တဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်တွေပဲ။ သူတို့ကြောင့် အသက်ရှူမှုနဲ့ဆက်စပ်တဲ့ ရောဂါ လက္ခဏာတွေကို ဖြစ်စေတာပဲ။

\*\*\*

(၂) အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါတူးစက်မှုနဲ့ ဆက်စပ်တဲ့ လူသိများတဲ့ဗိုင်းရပ်စ်တွေက ဘာတွေလဲ။

Orthomyxoviridae (တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ်) မိသားစုဝင်

တွေ၊ Paramyxoviridae (ပါရာဗိုင်းဇိုဗိုင်းရပ်စ်)၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ပါးချိတ်ရောင် ဗိုင်းရပ်စ်၊ ဝက်သက်ဗိုင်းရပ်စ်၊ အင်ဒရာဗိုင်းရပ်စ်၊ နီပါဗိုင်းရပ်စ် စတဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်တွေနဲ့ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ဒေ ဆိုတဲ့ မိသားစုဝင် (SARS ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်) တွေက ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထများတဲ့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ဗိုင်းရပ်စ်တွေပဲ။ အဲဒီလိုပဲ အဲဒီဗိုင်းရပ်စ်တို့၊ ရီယိုဗိုင်းရပ်စ်တို့၊ ကော့ဆက်ကီဗိုင်းရပ်စ်တို့၊ အဲဒီဗိုင်းရပ်စ်တို့ စသည်တို့ဟာလည်း ကူးစက်တတ်တဲ့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းနဲ့ဆိုင်တဲ့ ရောဂါတွေကို ဖြစ်စေတယ်။

\* \* \*

(၃) ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်တွေက ဘာလဲ။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်တွေက 'ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ဒေ' မိသားစုဝင်၊ 'နီဒိုဗိုင်းရပ်စ်' မျိုးကပဲ မျိုးကွဲစုအနေနဲ့က 'အော်သိုကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ဒေ' ကဖြစ်လာတာပေါ့။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်က 'ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ဒေ' မိသားစုဝင်ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်က မီးခိုးအလိပ်အလိပ်ထိုးထွက်တဲ့ပုံစံမျိုး ဗိုင်းရပ်စ်စာအိတ်အဖုံးပေါ် ထိုးထွက်နေတဲ့ပုံပေါ်လို့ ဒီနာမည်ကို မှည့်တာပဲ။

\* \* \*

(၄) ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေရဲ့ ပုံစံနဲ့ ဖွဲ့စည်းပုံက ဘယ်လို လဲဆိုတာ သိပါရစေ။

ဗိုင်းရပ်စ်တစ်ခုလုံးက အဝိုင်း သို့မဟုတ် ဘဲဥပုံပဲ။ တစ်ခါတလေကျတော့လည်း ရှပ်သွင်ပုံစံအဆင့်အမျိုးမျိုးရှိတယ်။ အချင်းအဝက ၅၀ကနေ ၂၀၀ nm ပဲ ရှိတယ်။ နီဗယ်ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကတော့ အချင်း အဝ က ၆၀ကနေ ၁၄၀ nm အထိရှိတယ်။ အသားဓာတ်အချွန်က ဗိုင်းရပ်စ်ရဲ့ မျက်နှာပြင်ပေါ်မှာ တုတ်ချောင်းလိုပုံစံရှိတယ်။

(nm=nanometer တစ်မီတာ၏သန်း ၁၀၀၀ ပုံတစ်ပုံ)

\*\*\*

(၅) ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကို ဘယ်လိုမျိုးခွဲသလဲ။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်အများစုက တိရစ္ဆာန်တွေကို ကူးစက်တယ်။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပုံစံသုံးမျိုးက လူနဲ့ တသီးတခြားရှိတယ်။ လူသား ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် 229E, OC43 နဲ့ SARS ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (SARS-CoV) တို့ဖြစ်ပါတယ်။ လူတွေကို ကူးစက်တဲ့ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ခြောက်မျိုးရှိတယ်။ 229 E, NL 63, OC 43, HKU 1, အရှေ့အလယ်ပိုင်း အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (MERS-CoV) နဲ့ ပြင်းထန်တဲ့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ဆင်ဒရုန်းကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (SARS-CoV) တို့ပဲ။

\*\*\*

(၆) ဘယ်သားရိုင်းတိရစ္ဆာန်တွေက ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် သယ်ဆောင်ထားပါသလဲ။

လင်းနို့ ကြောင်ကတိုး၊ ခွေးတူဝက်တူ၊ ကြွက်တစ်မျိုး (Bamboo rat) နဲ့ ကုလားအုပ်အရိုင်း စတာတွေက ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကူး စက်နိုင်ပါတယ်။

ဝွမ်ဒေါင်းပြည်နယ်မှာ ၂၀၀၃ ခုနှစ်က SARS ရောဂါဖြစ်ခဲ့တာ နဲ့ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ဖြစ်တာက ဆင်တူတာတော်တော်များများ ရှိတယ်။ နှစ်ခုစလုံးက ဆောင်းရာသီမှာဖြစ်တာပဲ။ အဓိကအကြောင်းအရာက လတ်ဆတ်တဲ့တိရစ္ဆာန်အရှင်တွေ ဈေးမှာရောင်းတာက စတာပဲ။ ရောဂါ နှစ်မျိုးလုံးပဲ။ အရှင်တုန်းက လုံးဝမသိခဲ့တဲ့ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်က ဖြစ်တာပဲ။

အထူးသဖြင့်တော့ လင်းနို့ကသယ်ဆောင်တဲ့ ပိုင်းရပ်စ်က လူ

နဲ့ဆက်စပ်ကူးစက်တာကို SARS ရောဂါမှာ တွေ့ရပါတယ်။

ဒါကြောင့် တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်တွေ ဒါမှမဟုတ် လမ်းဘေး  
ဈေးသည်တွေရောင်းတဲ့ မချက်မပြုတ်ရသေးတဲ့ သားစိမ်းငါးစိမ်းတွေ  
ကို စားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ရှားသင့်ပါတယ်။

\* \* \*

**(၇) တိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်က တိရစ္ဆာန်က လူကို ဘယ်လို  
တူးလာသလဲ။**

လူကိုကူးစက်တဲ့ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်က လင်းနို့ကတစ်ဆင့် ကူး  
တာတွေ့ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒါက Novel ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကို ဖြစ်စေတာ  
ပါ။ လင်းနို့ကတစ်ဆင့် လူကိုတိုက်ရိုက်ထိတွေ့မှု ဒါမှမဟုတ် ကြားခံ  
ကတစ်ဆင့် ကူးစက်မှုဖြစ်စေပါတယ်။

တခြားကြားခံသတ္တဝါတွေလည်း ထပ်ပြီးရှိနိုင်ပါသေးတယ်။  
မသိကြသေးလို့ပါ။ တိရစ္ဆာန်ကနေ လူ ဒါမှမဟုတ် လူကနေ လူကို  
ကူးစက်တာက အဓိကအားဖြင့် နည်းလမ်း နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ ထိတွေ့မှုနဲ့  
အရည်၊ အစက်၊ အပေါက် တို့ပါပဲ။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်က လူကိုနမိုးနီးယားရောဂါဖြစ်စေတာက  
HKU 1, SARS-CoV, MER-CoV နဲ့ 2019-n CoV တို့ပါပဲ။

\* \* \*

**(၈) တွဲပြားခြားနားတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ တိုရိုနာဗိုင်း  
ရပ်စ်က ဘယ်လိုရှင်သန်နေနိုင်သလဲ။**

ဗိုင်းရပ်စ်တွေက ချောမွေ့တဲ့မျက်နှာပြင်မှာ နာရီပေါင်းများစွာ  
ရှင်သန်နိုင်ရန် အပူချိန်နဲ့ စိုထိုင်းဆအဆင်ပြေနေရင် သူတို့ဟာ ရက်  
ပေါင်းများစွာ ရှင်သန်နိုင်တယ်။ Novel ကိုရိုနာကတော့ ၃ရမ်းလွန်  
ရောင်ခြည်ကို မခံနိုင်ဘူး။ အပူချိန် ၁၃၂. ၈ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်အပူ



တို့ရိုနာပိုင်းရပ်စ်

ချိန်မှာဆိုရင် မိနစ် ၃၀ မှာ သေတယ်။ အယ်ကိုဟာ ၇၅ ရာခိုင်နှုန်း၊  
ကလိုရင်းပါတဲ့ ပိုးသတ်ဆေး၊ ပါရာစီတမ်အက်စစ်၊ ကလိုရိုဖောင်း စတာ  
တွေကို ကြောက်တယ်။ ကလိုဟက်ဆီဒင်း (ကလိုဟက်ဆီဒင်းကလူး  
ကိုစ်နိတ်လို့လည်းခေါ်)ကလည်း ပိုင်းရပ်စ်ကို သတ်နိုင်တယ်။

နိုဗယ်ကိုရိုနာဗိုင်းရပ် 2019-CoV ဟာ အောက်ပါပတ်ဝန်းကျင်အပူချိန်တွေမှာ ရှင်သန်နိုင်တယ်။

ကွဲပြားခြားနားသော ပတ်ဝန်းကျင်	အပူချိန်	ရှင်သန်နိုင်သော အချိန်
လေ	၅၀-၅၉ ဒီဂရီဇာရင်ဟိုက် ၇၇ ဒီဂရီဇာရင်ဟိုက်	၄ နာရီ ၂-၃ မိနစ်
အရည်၊ အစက် အပေါက်	၇၇ ဒီဂရီဇာရင်ဟိုက် အထက်	၂၄ နာရီ
နာမည်	၁၃၂. ၈ ဒီဂရီ ဇာရင်ဟိုက်	မိနစ် ၃၀
အရည်	၁၆၇ ဒီဂရီ ဇာရင်ဟိုက်	၁၅ မိနစ်
လက်များ	၆၈-၈၆ ဒီဂရီဇာရင်ဟိုက်	၅ မိနစ် အောက်
မရက်လုပ်ထား တဲ့ ပိတ်စ	၅၀-၅၉ ဒီဂရီဇာရင်ဟိုက်	၈ နာရီ အောက်
သစ်သား	၅၀-၅၉ ဒီဂရီဇာရင်ဟိုက်	၄၈ နာရီ
သံမဏိ	၅၀-၅၉ ဒီဂရီဇာရင်ဟိုက်	၂၄ နာရီ
၇၅ ရာခိုင်နှုန်း အယ်လ်ကိုဟော	မည်သည့် အပူချိန်မဆို	၅ မိနစ်
အစွန်းချွတ်ဆေး	မည်သည့်အပူချိန်မဆို	၅ မိနစ်

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်

(၉) 2019-CoV က အယ်လိုပြင်းပြင်းထန်ထန်နို့လဲ။

သာမန်ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်က လူကြီး ဒါမှမဟုတ် ကလေးကြီးတွေကို သာမန်အအေးမိသလို ဖြစ်စေပါတယ်။ တချို့ကလည်း လူကြီးတွေမှာ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်စေတယ်။ ဒီဗိုင်းရပ်စ်တွေက အဓိကအားဖြင့် အရည်အစက်အမှုန်ကနေ နှာခေါင်း၊ မျက်စိ၊ ပါးစပ်လမ်းကြောင်းကနေကူးတယ်။ ဆောင်းရာသီနဲ့ နွေဦးပေါက်ရာသီမှာဖြစ်တတ်တယ်။ သာမန်အားဖြင့် ကိုရိုနာက (၃) ရက်ကနေ (၇) ရက်အတွင်း ဖြစ်စေတယ်။

2019-CoV ဗိုင်းရပ်စ်ကတော့ (၁) ရက်နဲ့လည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ ၁၄ ရက်ထက်တော့ပိုမကြာဘူး။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခါတလေတော့ ၂၄ ရက်အထိ ကြာရှည်တာကိုလည်း သတိထားရမယ်။

အခု ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်အသစ်က ကူးစက်မှုနှုန်း ပိုမြင့်တယ်။ အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်တဲ့အထိ ဒုက္ခပေးနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်အဆင့်က သေလောက်တဲ့အထိ ဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာတော့ အခုထိ မသိရသေးဘူး။

\*\*\*

(၁၀) 2019-CoV တို့ ထူထဲ ခံနိုင်ရည်အယ်လိုရိုနိုင်

မယ်။

အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် ပြောရရင်တော့ ဗိုင်းရပ်စ်ကို ခုခံအားတွေ Protective immune antibodies ကိုရောဂါကူးစက်ပြီး ရက်သတ္တပတ် နှစ်ပတ်၊ နှစ်ပတ်ကျော်ကျော် မှာ ထွက်တတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေကျတော့လည်း ရက်သတ္တပတ်ပေါင်းများစွာကနေ နှစ်နဲ့ချီကြာမှလည်း ထွက်တတ်တယ်။ အခုထိတော့ စမ်းသပ်စစ်ဆေးနေဆဲပါ။

\*\*\*

မြန်မာနိုင်ငံစာကြည့်တိုက်များဖောင်အေးရှင်းက  
တိုင်းနေ့စန့်၊ စာပေ  
လှူဒါန်းစာရင်းနံပါတ် ၁၂၃၄၅

**(၁၁) SARS ရောဂါဆိုတာ သယ်လိုလဲ။**

SARS က အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို ထိခိုက်တဲ့ရောဂါပါ။ SARS-coV ကြောင့် ဖြစ်တာပါ။ SARS ရောဂါရဲ့ ရောဂါလက္ခဏာက ဖျားနာတာ၊ ချောင်းဆိုးတာ၊ ခေါင်းကိုက်တာ၊ ကြွက်သားနာကျင်တာ နဲ့ အခြားသောအသက်ရှူလမ်းကြောင်း ကူးစက်ရောဂါတွေဖြစ်နိုင် တယ်။ SARS ရောဂါအများစုဝေဒနာရှင်တွေက ဆေးမကုဘဲလည်း ပျောက်တယ်။ သေဆုံးမှုနှုန်းက ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းရှိတယ်။ အသက် ၄၀ ကျော်တွေ ဒါမှမဟုတ် နှလုံးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ ပန်းနာရင်ကျပ်ရော ဂါ၊ နာတာရှည်အဆုတ်ရောဂါရှိသူတွေအတွက်တော့ အသက်အန္တ ရာယ်ပိုရှိနိုင်တယ်။

\* \* \*

**(၁၂) MERS ရောဂါဆိုတာ ဘာလဲ။**

MERS ရောဂါက အရှေ့အလယ်ပိုင်း အသက်ရှူလမ်း ကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါပါ။ MERS ကိုဗစ်က ဖြစ်တာပေါ့။ ပထမဦးဆုံး အရှေ့အလယ်ပိုင်းနိုင်ငံတွေဖြစ်ကြတဲ့ ဆော်ဒီအာရေဗျ၊ ယူအေအီး စတဲ့ နိုင်ငံတွေမှာ စဖြစ်တာပေါ့။ MERS ရောဂါဖြစ်တဲ့သူတွေက ချောင်းဆိုးတယ်။ အသက်ရှူရခက်တယ်။ ကြွက်သားကိုက်ခဲတယ်။ ဝမ်း လျှော့တယ်၊ အော့အန်တယ်၊ ခေါင်းမူးတယ်၊ ဗိုက်နာတယ်၊ အသက်ရှူ ရခက်လွန်းတဲ့အခါ အသက်ရှူစက် တပ်ပေးရတယ်။ အထူးကြပ်မတ် ဆောင်မှာထားပြီး ကုရတယ်။ တချို့လူနာတွေရဲ့ အတွင်းခန္ဓာကလီစာ တွေပျက်စီးပြီး ဆီးသွားရခက်တတ်တယ်။ နောက်ဆုံး အသက်ဆုံးရှုံး မှုက ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ရှိတယ်။ ၂၀၁၂ စက်တင်ဘာကနေ ၂၀၁၅ မတ်လအထိ MERS ရောဂါက ကမ္ဘာ့ ၂၅ နိုင်ငံလောက် ပျံ့နှံ့ဖြစ်ပွား ခဲ့တယ်။

\* \* \*

(၁၃) နိုဗယ်ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်က ဘာလဲ၊ ဒါက ဘာကြောင့် ကူးစက်ရောဂါဖြစ်တာလဲ။

ဒီ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကို ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့က 2019n-CoV လို့ နာမည်ပေးခဲ့တယ်။ ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ် ဇန်နဝါရီလ ၁၀ ရက်နေ့မှာ နမူနာကို စမ်းသပ်ခဲ့တယ်။ နောက်ထပ် နမူနာငါးခုကို ထပ်မံကြေညာခဲ့တယ်။ ဒီ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ဟာ လူသားတွေကို ကူးစက်နိုင်ပြီး သူတို့ကို ခုခံအားမရှိဖူးဆိုတာ သိရှိခဲ့တယ်။ ဒီဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကလည်း လမ်းကြောင်းတစ်ခုထက် ပိုတာတွေ့ရှိရတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီရောဂါပိုးဟာ ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ကြောင်း သိရှိခဲ့တယ်။

\* \* \*



**အခန်း (၂)**  
**2019-n CoV ကူးစက်ခြင်း**

**(၁၄) လူအုပ်စုတွင်းမှာရရှိတဲ့ အဆုတ်ရောင်ရောဂါ က ဘာလဲ။**

လူအုပ်စုတွင်းမှာရရှိတဲ့ အဆုတ်ရောင်ရောဂါ (CAP) က အဆုတ်ရောင်ကူးစက်ရောဂါပိုးဖြစ်ပါတယ်။

\* \* \*

**(၁၅) အဲဒီရောဂါကို ဘယ်လိုစစ်ဆေးတွေ့ရှိနိုင်သလဲ။**  
ချောင်းဆိုးခြင်း၊ တံတွေးနှင့်ခွဲ၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ၊ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ အစာမကြေရောဂါ၊ အဖျားရောဂါ၊ အဆုတ်ရောင်ဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ၊ သွေးဖြူဥပိုမိုမြင့်မားခြင်း (သို့

**တို့နေမန်းစာပေ**

မဟုတ်) သွေးဖြူပိုမိုလျော့နည်းလာခြင်း၊

\* \* \*

(၁၆) ဘယ်လိုပတ်ဝန်းကျင်တွေက လူအုပ်စုတွင်းမှာ ရှိတဲ့ အဆုတ်ရောင်ရောဂါကိုရစေသလဲ။

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါတွေကို ရစေတာက ဘက်တီးရီးယားကြောင့်၊ ဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့်၊ ဘက်တီးရီးယားနဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်ပေါင်းစပ်တာကြောင့်ပါပဲ။ အဲဒီကနေပြီး အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါတွေကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ဘက်တီးရီးယားကြောင့် ပိုဖြစ်တာများပါတယ်။ Streptococcus Pneumonia ကစထရက်ပ်တိုကိုကပ်(စ်) အဆုတ်ရောင်ရောဂါ က ဘက်တီးရီးယားကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အဆုတ် ရောင်ရောဂါပဲ။ တခြား ဘက်တီးရီးယားပတ်သိုလျင်းတွေထဲမှာ မိုက်ကိုပလာစမာ၊ ချလာမိုင်ဒီးယား၊ ကလက်စီယယ်လာ အဆုတ်ရောင် ရောဂါတွေလည်း ပါတယ်။

တရုတ်ပြည်မှာတော့ ဒီလိုအဆုတ်ရောင်ရောဂါတွေကို ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းက ၃၄. ၉ ရာခိုင်နှုန်းအထိ တွေ့ရတယ်။ ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ ပိုးစတွေ့တဲ့အခါ ၀.၀၃နာရှင် ၅. ၈ ရာခိုင်နှုန်းက ၆၅. ၇ ရာခိုင်နှုန်းဟာ ဘက်တီးရီးယားဒါမှမဟုတ် Atypical Pathogens က ကူးစက်တာပဲ။

\* \* \*

(၁၇) ဒီလို အဆုတ်ရောင်ရောဂါတွေ ဘယ်လို ကူးစက်ပါ သလဲ။

လူလူချင်းကူးစက်တာတွေကို တွေ့ရတယ်။ ထိတွေ့မှုကဖြစ်စေ၊ အရည်အစက်အပြောက်ကဖြစ်စေ၊ လေထဲကဖြစ်စေ ကူးစက်တတ်တယ်။

အေးစက်တဲ့ရာသီဥတုအပြင် လူဦးရေအများကြီး တစ်နေရာက တစ်နေရာရွှေ့ပြောင်းတာမျိုး၊ (တရုတ်ပြည်မှာ တရုတ်နှစ်သစ်ကူးပွဲတော်ကာလမှာ လူအများကြီး တစ်နေရာက တစ်နေရာသွားလာတာမျိုး) အထူးသဖြင့် ဆောင်းရာသီမှာဆိုရင် ဒီရောဂါပိုးဖြစ်စေပါတယ်။ လူတွေ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေတာကတစ်ဆင့် ရောဂါကပိုပြီး ယုံ့နှံ့စေတယ်။

\* \* \*

(၁၈) ဒီရောဂါတွေက ဘယ်အထိ ရုတုပေးပါသလဲ။

ဆောင်းဦးရာသီ၊ ဆောင်းရာသီတွေမှာ ဒီရောဂါပိုမိုကူးစက်တတ်တယ်။ တုပ်ကွေးနဲ့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါတွေ ပိုဖြစ်တယ်။ ဒီရောဂါတွေနဲ့ အဆုတ်ရောင်ရောဂါတွေက တစ်ခါတလေ ခွဲခြားရခက်တယ်။ လူနာတွေ၊ သူတို့မိသားစု၊ ဧည့်သည်တွေ၊ သူတို့ပတ်ဝန်းကျင်တွေမှာ ကူးစက်တယ်။

(၁) ပတ်ဝန်းကျင်မှာ လူတွေပိုထူထပ်များပြားတယ်။ ပိတ်လှောင်တဲ့အခန်းတွေ၊ အားကစားရုံတွေ၊ စိုထိုင်းဆများတဲ့နေရာတွေ၊ ရာသီဥတုနဲ့ အပူချိန်တွေ။

(၂) ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုတွေ၊ ကြိုတင်ကာကွယ်မှုတွေ၊ သီးခြားခွဲခြားနေထိုင်တာတွေ လုပ်ရမယ်။

(၃) အသက်အရွယ်ကြီးသူတွေ၊ ဆေးလိပ်သောက်တတ်သူတွေ၊ အာဟာရပြည့်ဝစွာ မစားသုံးသူတွေ၊ အထွေထွေကိုယ်ခံကျန်းမာရေးတွေက အရေးကြီးတယ်။

\* \* \*

(၁၉) ဒီလိုအဆုတ်ရောင်ရောဂါတွေကို ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ။

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါရှိသူတွေအနေနဲ့ ချောင်းဆိုးရင်၊ နှာချေရင် ပါးစပ်တို့ နှာခေါင်းတို့ကို အဝတ်နဲ့အုပ်ပြီး ချောင်းဆိုး၊ နှာချေတာတွေ လုပ်ရမယ်။ လက်နဲ့အုပ်တာ၊ တံတောင် နဲ့အုပ်ရမယ်။ လက်ကို စနစ်တကျ မကြာခဏဆေးကြောရမယ်။

အောက်ပါတို့ကို လိုက်နာသင့်တယ်။

(၁) အာဟာရမျှတတဲ့ အစားအစာစားပါ။ ပါးစပ်ကျန်းမာရေး ကို ဂရုစိုက်မှသာ သူတစ်ပါးကို ရောဂါကူးစက်မှုကနေ ကာကွယ်နိုင် တယ်။

(၂) ကိုယ်ခံအားကောင်းအောင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့် ခန်းကို မှန်မှန်လုပ်ပါ။

(၃) ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ။ အရက်လျှော့သောက်ပါ။ စိတ်ဓာတ်ကို မြှင့်တင်ပါ။

(၄) အိမ်ထဲမှာ လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင် စီစဉ်ပါ။ သဘာဝလေကောင်းလေသန့် များများရပါစေ။ လေစုပ်စက်များသုံး ပြီး လေဝင်လေထွက် မှန်ပါစေ။

(၅) တကယ်လို့ ရနိုင်ပြီဆိုရင်ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ။

\* \* \*

(၂၀) 2019-n CoV ကို ဘယ်သူတွေက ခံနိုင်ရည်မရှိ

သလဲ

နို့ဗယ်ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်က လူသားတွေဆီမှာ အသစ်ပေါ်ထွန်း လာတာပါ။ ဒါကြောင့် လူတွေအနေနဲ့ ခုခံအားနည်းတယ်၊ ဗိုင်းရပ်စ်ကူး စက်မှုနှုန်းက သိပ်များရင် ပုံမှန်ခုခံအားကောင်းသူတောင် ဖျားနာမှာပဲ။ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်စသည် သို့မဟုတ် ကျောက်တပ်အားနည်းသူတွေဆိုရင် ပိုကူးစက်မှုမြန်မယ်။ ရောဂါပိုပြီး ပြင်းမယ်။ ကလေးတွေကျတော့ ကူးစက်မှုနှုန်းကနည်းတယ်။ အသက်

ကြီးသူ၊ ရောဂါကြီးအခံရှိသူတွေက ပိုမိုကူးစက်မှုတွေများမယ်။

\* \* \*

**(၂၁) COVID-19 ရဲ့ ကူးစက်မှု ဝိသေသလက္ခဏာ တွေက ဘာလဲ။**

COVID-19 ကူးစက်မှုပုံစံ (၃) မျိုးရှိတယ်။ မိမိမြို့ရွာထဲမှာသာ ဖြစ်တာ၊ မြို့ရွာတွေအနှံ့ဖြစ်တာ၊ နိုင်ငံတိုင်းအနှံ့ ကူးစက်ပြန့်ပွားတာ။

ကူးစက်မှု ပထမအဆင့်မှာ ပျမ်းမျှဥပေါက်ချိန် ၅.၂ ရက် ဖြစ်ပါတယ်။ ကူးစက်မှုက ၇.၄ ရက်၊ ဆိုလိုတာက ၇.၄ ရက်အတွင်း ကူးစက်ခံရသူက နှစ်ဆပွားသွားပြီ။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်ကြား မှာ ကူးစက်နှုန်းက ပျမ်းမျှအားဖြင့် ၇.၅ ရက်ပါ။ လူနာတစ်ဦးချင်းရဲ့ ပျမ်းမျှကူးစက်နှုန်းက ၂.၂ ရက်ကနေ ၃.၈ ရက်အထိ ဖြစ်တယ်။

ပျမ်းမျှအားဖြင့် ကြားကာလကနေ ဆေးရုံစတင်တဲ့အထိ ကြာ ချိန်က ၅.၈ ရက်။ ဒါကြောင့် ဆေးရုံရောက်ပြီး ကုသမှုခံတဲ့အထိ ၁၂.၅ ရက် ကြာတာပေါ့။ ဒါက သိပ်ရောဂါမပြင်းထန်သူတွေ။ ရောဂါကြီးရှိသူတွေအတွက်တော့ ပျမ်းမျှအားဖြင့် ၇ ရက်။ ရောဂါရှာဖွေမှုအထိ ၈ ရက်။ ရောဂါကြီးလို့ သေဆိုရင်တော့ ကြားရက်က ၉.၅ ရက်ကြာတာပေါ့။

COVID-19 က အဆင့်သုံးဆင့်ကို ဖြတ်ကျော်တယ်။

(၁) ရပ်ကွက်တွင်းရောဂါပျံ့နှံ့မှု၊ ပင်လယ်စာ၊ တောစာရောင်း တဲ့ဆိုင်တွေက စတာပဲ။

(၂) မြို့နယ်၊ ပြည်နယ်၊ တိုင်းအဆင့် လူတစ်ဦးချင်းက မိသားစုထိပျံ့နှံ့မှု။

(၃) နိုင်ငံလုံးအဆင့်ပျံ့နှံ့မှုက လျင်မြန်စွာပျံ့နှံ့လာ။ လူအများကြီးကူးစက်၊ တရုတ်ပြည်ကနေ ကမ္ဘာအနှံ့ပျံ့နှံ့။

\* \* \*



(၂၂) 2019-n CoV ရဲ့ ယုံနှံ့မှုလမ်းကြောင်းတွေက  
ဘာတွေလဲ။

လောလောဆယ် သိရသမျှတော့ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေကထွက်  
လာတဲ့ ရောဂါပိုးတွေ၊ လူတွေထိစပ်ဆက်စပ်တဲ့နေရာက ကူးစက်တာ  
တွေပေါ့။ အမေကနေ ကလေးကို ကူးတာတို့၊ လေထဲက ကူးစက်  
တာမျိုးတွေတော့ မတွေ့သေးဘူး။

(၁) အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကတစ်ဆင့် ဝင်တာကတော့ လူ  
နှာ ချောင်းဆိုးတာ၊ နှာချေတာ၊ စကားပြောတာတွေကို တစ်ယောက်  
ယောက်က ရှူသွင်းမိရာက ကူးစက်တာမျိုး။

(၂) တချို့ကျတော့လည်း ရောဂါဖြစ်သူဆီက ကပ်ပါလာတဲ့  
ပိုးမွှားက အရာဝတ္ထုတစ်ခုခုပေါ်ကျပြီး အဲဒီအရာဝတ္ထုကို ကိုင်တွယ်  
ထိတွေ့သူကို ကူးစက်ခြင်းပါပဲ။ လက်ကတစ်ဆင့် နှာခေါင်း၊ မျက်နှာ၊  
ပါးစပ်တွေကို ကိုင်တွယ်ပြီး ရောဂါပိုးဝင်လာနိုင်ပါတယ်။

(၃) လူနာရဲ့ မစင်စတဲ့ အညစ်အကြေးကတစ်ဆင့်လည်း  
ဝင်နိုင်ပါတယ်။

(၄) လေကြောင်းကတစ်ဆင့် ကူးစက်တာလည်း ရှိနိုင်တယ်။  
ဒါပေမဲ့ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကတော့ လေထဲကနေ ယုံနှံ့လာတယ်ဆိုတာ  
အခုထိမတွေ့ရသေးပါဘူး။

\* \* \*

(၂၃) အရည်၊ အမှုန်အမွှား ကူးစက်မှုဆိုတာ ဘာလဲ  
အရည်၊ အမှုန်အမွှားတွေဆိုတာ အရည်ပါဝင်တဲ့ အလွန်သေး  
ငယ်တဲ့ အမှုန်အမွှားတွေကို ဆိုလိုတာပါ။ သူတို့အရွယ်အစားက သေး  
ငယ်လွန်းလှတဲ့အတွက် လေထဲမှာ ကြာကြာမနေနိုင်ပါ။ ဒီအရည်အ  
မှုန်အမွှားတွေကြောင့်

(၁) ချောင်းဆိုးတာ၊ နှာချေတာ၊ စကားပြောတာကနေ လွင့်

၃၈  
ပါနိုင်၊

(၂) အသက်ရှူလမ်းကြောင်းထဲကိုဝင်နိုင်ပါတယ်။ အိပ်ယာ  
ပေါ်မှာ အနေအထားမျိုးစုံပြောင်းအိပ်တာ၊ နောက်ကျောပုတ်ပေးတာ၊  
အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို စုပ်ထုတ်တာမျိုး လုပ်ပေးပါ။

အရည်အမှန်အမွှားထဲက ရောဂါပိုးတွေက တုပ်ကွေးဦး  
ရပ်စ်၊ SARS ကိုရိုနာဦးရပ်စ်၊ အဒီနိုဦးရပ်စ်၊ ရိုင်နိုဦးရပ်စ်၊ မိုင်ကို  
ပလာစမာ၊ စထရပ်တိုကိုကပ်စ်၊ မီနင်ဂိုကိုးကပ်စ်နဲ့ အခု 2019-n  
CoV တွေထိဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

\* \* \*

**(၂၄) လေထဲက ကူးစက်မှုဆိုတာ ဘာလဲ**

လေထဲမှာ အရည်ပါတဲ့ အမှန်အမွှားလေးတွေ ယုံနဲ့ပြီး ရောဂါ  
ကူးစက်တာကို ခေါ်ပါတယ်။ သိပ်သေးလွန်းလို့ အဝေးကြီးထိ လွင့်  
သွားနိုင်တယ်။ လေထဲမှာမျောလာတဲ့ ပတ်သိုဂျင်တွေကို အောက်ပါ  
အတိုင်း အမျိုးအစား ခွဲလို့ရတယ်။

(၁) လေထဲက အမှန်အမွှားရောဂါပိုးတွေက မိုင်ကိုဘက်တီး  
ရီးယား အဆုတ်ရောဂါ၊ အက်စ်ပါဂျီးလပ်စ်ရောဂါဖြစ်စေနိုင်။

(၂) လမ်းကြောင်းပါင်းစုံ အဓိကအားဖြင့်လေထဲကနေ  
ဝက်သက်ဦးရပ်စ်၊ ဟရီဆယ်လာ-ဇိုစတာဦးရပ်စ်ကူးနိုင်။

(၃) တခြားလမ်းတွေကနေပြီးလည်း ယုံနဲ့ပြီး ကျောက်ရောဂါ  
ဦးရပ်စ်၊ SARS ကိုရိုနာဦးရပ်စ်၊ တုပ်ကွေးဦးရပ်စ်၊ 2019-nCoV  
နဲ့ နိုရိုဦးရပ်စ်စတာတွေ ဖြစ်စေပါတယ်။

\* \* \*

**(၂၅) ဆက်စပ်ကူးစက်မှုဆိုတာ ဘာလဲ**

ပတ်သိုဂျင်တွေ တိုက်ရိုက် သို့မဟုတ် သွယ်ဝိုက်စွာနဲ့ အရာ

ဝတ္ထုတွေကနေ ကူးစက်နိုင်တယ်။

(၁) တိုက်ရိုက်ဆက်စပ်ပတ်သို့လျင်တွေက ခွဲသလိပ် သို့မဟုတ် ရောဂါရသူရဲ့ အရေပြားကတစ်ဆင့် ကူးနိုင်ပါတယ်။

သွေး ဒါမှမဟုတ် သွေးအရည်က ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို အခွဲအမြှေးပါးတွေကတစ်ဆင့် ဝင်နိုင်။

ဘက်တီးရီးယား၊ ဗိုင်းရပ်စ်၊ ကပ်ပါးစတာတွေက ထိတွေ့သူက တစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်။

(၂) သွယ်ဝိုက်ဆက်စပ်မှုအနေနဲ့ ပတ်သို့လျင်တွေက အရာဝတ္ထု သို့မဟုတ် လူကနေကူးစက်နိုင်။ အလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကူးစက်တတ်တဲ့ရောဂါတွေဟာ သွယ်ဝိုက်တဲ့ ထိတွေ့ဆက်စပ်မှုက ကူးစက်တာများတယ်။

(၃) တခြားအရေးကြီးတဲ့ ပတ်သို့လျင်တွေက သွယ်ဝိုက်ထိတွေ့မှုတွေကနေ ကူးစက်ပါတယ်။ MRSA, VRE စတာတွေပါ။



**(၂၆) ထိတွေ့ဆက်စပ်မှုဆိုတာ ဘာလဲ**

2019-n Cov ရောဂါပိုးကူးစက်သူ သို့မဟုတ် သံသယရှိသူ လူနာနဲ့ ထိတွေ့ဆက်စပ်တဲ့သူကို ခေါ်ပါတယ်။ ဒါတွေက အောက်ပါတို့ အကျုံးဝင်ပါတယ်။

(၁) အဲဒီလူနာနဲ့အတူနေ၊ အလုပ်လုပ် ဒါမှမဟုတ် ဆက်စပ်ထိတွေ့မှု တစ်ခုခုရှိတဲ့သူ။

(၂) လူနာကိုစမ်းသပ်စစ်ဆေးရာမှာ ပြုစုကုသသော ဆေးဝန်ထမ်းများ၊ ထိရောက်တဲ့ အကာအကွယ်မသုံးတဲ့ ဆေးဘက်ပညာရှင်၊ မိသားစုနဲ့ တခြားသူများ။

(၃) ရောဂါကူးစက်သူနဲ့ တစ်ဆောင်တည်း၊ တစ်ခန်းတည်း အတူနေခဲ့သူတွေ။

(၄) ရောဂါရှိသူနဲ့အတူ မော်တော်ယာဉ် သို့မဟုတ် တစ်လှေ တည်းအတူစီးခဲ့သူ၊

(၅) ရောဂါရှိမှန်းမသိဘဲ ချက်ချင်းထိတွေ့ဆက်ဆံမိသူ၊

\* \* \*

(၂၇) အဲဒီထိတွေ့ဆက်ဆံသူတို့ ဘာကြောင့် ၁၄ ရက် (၂၀ရက်) စောင့်ကြည့်ထားရသလဲ

2019 -n Cov ရဲ့ အရှည်ကြာဆုံး သက်တမ်း ယေဘုယျအား ဖြင့် ၁၄ ရက်ခွဲပါပဲ။ အဲဒီအစီအစဉ်ကို လောလောဆယ်ကြိုတင်ကာ ကွယ်မှုနဲ့ ထိန်းချုပ်မှုကျင့်စဉ်အနေနဲ့သုံးနေပါတယ်။ အဲဒီလူတွေကို ဆေးပညာစောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုမှုအနေနဲ့ နေအိမ်မှာ ၁၄ ရက် ထပ်ပြီး သီးခြားထားရပါတယ်။

\* \* \*

**အခန်း (၃)**  
**စုံစမ်းခြင်း၊ ရောဂါရှာဖွေခြင်း၊ တုသခြင်း**

**(၂၈) COVID-19 ရဲ့ ဆေးပညာဆိုင်ရာ ရှာဖွေတွေ့ရှိမှုတွေက ဘာတွေလဲ**

COVID-19 ဟာ တကယ်တော့ အဖျားရောဂါပဲ။ ဒါပေမဲ့ တချို့ဝေဒနာရှင်တွေက မဖျားဘူး။ ခိုက်ခိုက်တုန်အောင် ချမ်းတာတို့၊ အသက်ရှူရခက်တာတို့ပဲ ရှိတယ်။ ချောင်းခြောက်ဆိုးတယ်။ မောပန်းနွမ်းနယ်တယ်။ အသက်ရှူကျပ်တယ်။ ဝမ်းလျှော့တယ်။ ဒါတွေပဲ ဖြစ်တယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် နှာရည်ယိုတာတို့၊ Sputum တို့တော့ ဖြစ်ခဲ့တယ်။ မဖျားဘဲနဲ့ အဲဒီလိုမအီမသာဖြစ်တဲ့လူတွေ အများကြီးပဲ။ ဒါပေမဲ့ လူအများစုကတော့ အပြင်းအထန်ဖျားတယ်။ တချို့ဆို သေ



လောက်တဲ့အထိ အဖျားရောဂါကြီးတယ်။

\* \* \*

**(၂၉) COVID-19 ရဲ့ ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်မှုတစ်ခုခုသိပါ**

**သလား**

ရောဂါဖြစ်တဲ့လူရဲ့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းအောက်ဘက်က နမူနာကိုယူပြီး စစ်ရတယ်။ ယခင်ကလူနာရောဂါလက္ခဏာပြပြီး ၁၄ ရက်မှာ စစ်လေ့ရှိတယ်။

ရောဂါရဲ့ ပထမကနဦးအဆင့်တွေကတော့ သွေးဖြူ၂၉ အရေအတွက်က ပုံမှန် သို့မဟုတ် ပိုမိုနည်းပါးပါတယ်။ တချို့လူနာ တွေမှာကျတော့ လင်ဖိုဆိုက်အရေအတွက်က လျော့နည်းပါတယ်။ တချို့လူနာတွေကျတော့ အသည်းအင်ဇိုင်းတွေ၊ ကြွက်သားအင် ဇိုင်းတွေ၊ မိုင်ယိုဂလိုဘင်းတွေ တက်ပါတယ်။ ပရိုကယ်လ်စီတိုနင် က ပုံမှန်ပါပဲ။ ရောဂါသိပ်ပြင်းထန်ရင် ဒီ-ဒိုင်မာက တိုးလာတာ တွေ့ရ တယ်။

\* \* \*

**(၃၀) COVID-19 တို့ ရင်ဘတ်ဓာတ်မှန်ရိတ်ကြည့်**

**တော့ ဘာသိရသလဲ**

ကနဦးအဆင့်တွေမှာကျတော့ ရင်ဘတ်ဓာတ်မှန်မှာ အရိပ် မည်းအသေးလေးတွေ ပြတယ်။ အနည်းငယ်အပြောင်းအလဲတချို့ ရှိတယ်။ အထူးသဖြင့် ရင်ဘတ်ရဲ့ သုံးပုံတစ်ပုံနားမှာဖြစ်တယ်။ ရော ဂါပြင်းထန်လာရင် အဆုတ်မှာ အဖြူရောင်တွေကို မြင်လာရပါတယ်။ အဆုတ်အမြှေးသွန်ကျတာမျိုးတော့ နည်းပါတယ်။

\* \* \*

(၃၁) COVID-19 ကို ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်ပြီး ဘယ်လို ထုတ်ဖော်နိုင်သလဲ

(၁) နောက်ကြောင်းရာဇဝင်စစ်မေးခြင်း

ရောဂါဖြစ်ပွားတဲ့နေရာကို လွန်ခဲ့သော ရက်သတ္တနှစ်ပတ် အတွင်းကသွားရောက်ဖူးသလား၊ နေထိုင်ဖူးသလား၊ ရောဂါဖြစ်သည့် နေရာမှ ရောဂါသည်နှင့် လွန်ခဲ့သော ရက်သတ္တနှစ်ပတ်က အဆက်အသွယ်ရှိဖူးသလား။

(၂) စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း

အဓိကက ဖျားသလား စစ်ကြည့်ပါ။ တချို့လူနာများက မဖျားနာပါ။ ဒါပေမဲ့ ချမ်းတယ်၊ အသက်ရှူကြပ် တယ်၊ ရင်ဘတ်ဓာတ်မှန်ရိုက်ကြည့်တော့ အဆုတ်ရောင်တာတွေ့ရ တယ်။ ရောဂါဖြစ်ခါစမှာ သွေးဖြူဥဆဲလ်တွေက ပုံမှန် ဒါမှမဟုတ် ပုံမှန်ထက် အောက်၊ သွေးဖြူဥကတော့ လျော့ကျလာတာတွေ့ရတယ်။

\* \* \*

(၃၂) COVID-19 ရောဂါကို ဘယ်လို အတည်ပြုမလဲ

သံသယဖြစ်စရာကိစ္စလို့ ထင်လိုက်တာနဲ့ 2019-nCoV နျူကလိယအက်စစ်နဲ့ လည်ချောင်းထဲက ဟပ်ထုတ်လိုက်တဲ့ တံတွေးနဲ့ ချွဲ၊ လည်ချောင်းထဲက သလိပ်နမူနာ၊ နှာခေါင်းတို့ဖတ် ရယူ စစ်ဆေးတယ်။ ခဏထိတွေ့ပြီး လူနာကို ဗိုင်းရပ်စ် ကူး မကူး စစ်ပြီး အတည်ပြုချက်ရယူရတယ်။

\* \* \*

(၃၃) မြင်းထန်တဲ့ COVID-19 ကို ဘယ်လိုအတည်ပြု

မလဲ

ရောဂါအခြေအနေက အလျင်အမြန် ပိုဆိုးလာတာတွေ့ရ

မယ်။ လူနာက ဂဏှာမငြိမ်ဖြစ်လာမယ်။ အတွင်းခန္ဓာကိုယ်အင်္ဂါတစ်ခု ဒါမှမဟုတ် နှစ်ခုထက်ပိုပြီး အလုပ်မလုပ်တာ တွေ့ရတယ်။ ရောဂါဆိုး လာတာတွေ့ရရင် အသက် အန္တရာယ်ခြိမ်းခြောက်လာပါပြီ။

\* \* \*

**(၃၄) COVID-19 နဲ့ တခြား အဆုတ်အအေးမိရောဂါ ဘယ်လိုကွာသလဲ။**

(၁)ဘက်တီးရီးယားကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အဆုတ်အအေး မိရောဂါကချောင်းဆိုးတယ်။ အသက်ရှူရခက်ခဲတယ်။ ရင်ဘတ် အောင့်ပြီး တံတွေး မှာ သွေးပါတယ်။ ရင်ဘတ်မအောင့်ဘဲ တံတွေးမှာ သွေးပါတယ်။

(၂) SARS/MERS -COVID-19 နဲ့ SARS/MERS ရောဂါတွေမှာ တူညီတဲ့ အချက်အလက်တော်တော်များရှိတယ်။ နှစ်မျိုး စလုံးကပါ အဆုတ်အအေးမိရောဂါဖြစ်စေတာကို ကွဲကွဲပြားပြား သိဖို့ ကတော့ rRT-PCR နဲ့ စမ်းသပ်ဖို့ လိုပါတယ်။

(၃)အခြားသောအဆုတ်အအေးမိရောဂါတုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ် ကြောင့် အဆုတ်အအေးမိရောဂါ ဖြစ်စေပါတယ်။ အသက်ရှူလမ်း ကြောင်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ရောဂါတွေလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

\* \* \*

**(၃၅) ရောဂါမယုံ့ပွားအောင် ဘာတွေ လုပ်ဆောင်သင့် ပါသလဲ**

မိမိဘာသာ မိမိတစ်ကိုယ်ရေ လိုက်နာကျင့်သုံးရမှာတွေရှိရပါ တယ်။ အိမ်မှာပဲ နေထိုင်တာတို့၊ သိပ်ပြီး အစိုးရိမ်မလွန်စေတာတို့

**တိုရိုနာပိုင်းရပ်စ်**

လုပ်ရမယ်။ အလုပ် မသွားဖို့လိုတယ်။ အပြင်ကို မကြာခဏ မထွက်ဖို့ လိုတယ်။ ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို ပုံမှန်စစ်ဆေးရမယ်။ ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ရမယ်။ ဖျားလာရင်၊ ချောင်းဆိုးလာရင်တော့ နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနတွေကို အကြောင်းကြားပြီး ကုသမှုခံယူရမယ်။

\* \* \*

**(၃၆) ကျွန်တော်/ ကျွန်မတေ COVID-19 ကူးစက်ပြီ ဆို ဘာလုပ်သင့်သလဲ**

နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနကို အကြောင်းကြား ပြသရပါမယ်။ စစ်ဆေးမှု၊ ကုသမှုခံယူရမယ်။ ရောဂါဖြစ်တယ်လို့ စစ်ဆေးသိရှိရရင် တော့ မိမိရဲ့ ခရီးသွားရာဖဝင်၊ နေထိုင်ခဲ့တဲ့ နေရာတွေကို မထိမ်မချန် ပြောရမယ်။ COVID-19 နဲ့ပတ်သက်ပြီး သံသယရှိတဲ့ လူနာ (သို့မဟုတ်) တိရစ္ဆာန်တွေနဲ့ပတ်သက်တာ ပြောရမယ်။ မိမိကိုယ်ကိုယ်ရော သူတစ်ပါးကိုပါ ကာကွယ်ဖို့ မျက်နှာဖုံးအုပ်သွားလာပါ။

\* \* \*

**(၃၇) ကုသဖို့ ဘယ်တိုသွားရမလဲ**

တခြားသူတွေနဲ့ သီးခြားခွဲနေတာတို့၊ ဆေးရုံမှာ သီးသန့်နေတာတို့ လုပ်ရမယ်။ ရောဂါပြင်းထန်ရင် အထူးကြပ်မတ်ဆောင်မှာ ကုသရမယ်။

\* \* \*

**(၃၈) လူနာတို့ ဘယ်လိုသယ်ယူပို့ဆောင်ရမလဲ ဆေးဖြန်းထားတဲ့ သီးသန့်လူနာယာဉ်နဲ့ သယ်ယူရပါမယ်။**

\* \* \*

**(၃၉) COVID-19 သက်သာပျောက်တင်းစေမယ့် စားဆေး၊  
ထိုးဆေး ဘာရှိသလဲ**

လောလောဆယ် အတိအကျတရားဝင်တော့ဘာဆေးမှ  
မပေါ်သေးပါဘူး။ ထိရောက်စွာ ကုသကာကွယ်ပေးနိုင်မယ့်  
တရားဝင်ဆေးကို ခေတ္တစောင့်ရပါဦးမယ်။

\* \* \*

**(၄၀) COVID-19 တို့ ဘယ်လိုကုမလဲ**

(၁) လူနာအနေနဲ့ ကောင်းစွာအနားယူပါ။ အိပ်ရေးဝအောင်  
အိပ်ပါ။ အာဟာရဖြစ်မယ့် အစားစားပါ။ စိတ်ကိုအေးဆေးတည်  
ငြိမ်အောင် နေပါ။

(၂) သွေးနဲ့ ဆီးစစ်မှုများကို ခံယူပါ။ ရင်ဘတ်ဓာတ်မှန်ကို  
မကြာခဏ စစ်ဆေးပါ။

(၃) အောက်စီဂျင်လုံလောက်စွာ ပေးထားပါ။ အသက်ရှူစက်  
တပ်ထား ပါ။ အောက်စီဂျင်မျက်နှာဖုံးစွပ်ပါ။

(၄) ထိရောက်ပျောက်တင်းစေနိုင်တဲ့ ဆေးဝါးတော့ ယခုအထိ  
မတွေ့သေးပါ။

(၅) ရောဂါပိုးမွှား တိုက်ဖျက်မှုဆေးသောက်ပါ။

(၆) ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးမရှိတဲ့ တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးကို နား  
လည်တတ်ကျွမ်းသူ၏ အကြံပေးမှုနဲ့ သောက်သုံးပါ။

\* \* \*

**(၄၁) တွာရင်တိုင်းက ဘယ်အချိန်မှာ ရပ်မလဲ၊ ဘယ်  
အချိန် ဆေးရုံတဆင်းရမလဲ။**

(၁) အဖျားပျောက်ပြီး လူနာရဲ့အခြေအနေ တည်ငြိမ်မှုရှိတဲ့  
အခါ။



(၂) အဆုတ်ထိခိုက်မှုမရှိဘဲ ပုံမှန်လုပ်ဆောင်တာတွေ့ရတဲ့ အခါ။

(၃) အသက်ရှူမှုပုံမှန်တည်ငြိမ်တဲ့အခါ။ ပုံမှန်စားနိုင် သောက် နိုင်တဲ့အခါ။ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် ၃၇ရက်ဆက်တိုက် အဖျားမရှိတဲ့အခါ။ အသက်ရှူ လမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ပုံမှန်ဖြစ်ပြီး နှစ်ကြိမ်ဆက်တိုက်စစ် ဆေးပြီးတဲ့အခါ။ ကုသသူ ဆေးဘက်ပညာရှင်၏ ကျေနပ်လောက်မည့် မှတ်ချက်ရပြီးသည့်အခါ။

\*\*\*

## အခန်း(၄) တစ်ကိုယ်ရေကာတွယ်ခြင်း

(၄၂) နွေဦးပေါက်ရာသီနဲ့ ဆောင်းရာသီမှာ အသက်  
ရှုလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာဇောဝါက ဘယ်လိုတာတွယ်နိုင်မလဲ

လက်ကို ဆပ်ပြာ (သို့မဟုတ်) လက်ဆေးရည်နဲ့ မကြာခဏ  
ဆေးတာတို့၊ လက်ကို သန့်ရှင်းတဲ့လက်သုတ်ပုဝါနဲ့ သုတ်ထားတို့  
လုပ်ရမယ်။ နှာချေတာတို့၊ ချောင်းဆိုးတာတို့လုပ်ရင် အကာအကွယ်နဲ့  
လုပ်ရမယ်။ ပြီးရင် စင်ကြယ်စွာ သုတ်ရမယ်။

ချောင်းဆိုးတာ၊ နှာချေတာကို တစ်ရှူးနဲ့၊ ပုဝါနဲ့အုပ်ပြီး ဆိုးတဲ့၊  
နှာချေတဲ့အကျင့် လုပ်ရမယ်။ မျက်လုံး၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်တွေကို လက်  
မဆေးထားတဲ့ လက်နဲ့ မထိတွေ့ရဘူး။

ကိုယ်ခံအားကောင်းရန်၊ ကျန်းမာရေးကောင်းရန် ကောင်းစွာ

တို့နေမန်းစာပေ

စားသောက်နေထိုင်အိပ်စက်နားနေပါ။ အလုပ်ပင်ပင်ပန်းပန်း လုပ်တာလည်း ရှောင်ရမယ်။

လေဝင်လေထွက်ကောင်းတဲ့နေရာမှာ နေပါ။ လတ်ဆတ်တဲ့လေ အမြဲဝင်နိုင်ရန် ပြတင်းပေါက်တွေ ဖွင့်ထားပါ။

လူအုပ်စုများတဲ့နေရာကို မသွားပါနဲ့။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကျပ်၊ ခက်ခဲနေတဲ့ သူတွေနဲ့ ထိတွေ့မှုက ရှောင်ရှားပါ။

မဖျားမနာအောင်၊ ချောင်းမဆိုးအောင်၊ နှာမစေးအောင်၊ နှာရည်မယိုအောင် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်နေပါ။

\* \* \*

(၄၃) ဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ တုပ်ကွေးက သာကြောင့် ကြောက်စရာတောင်းသလဲ

တုပ်ကွေးရောဂါက ကူးစက်တတ်တယ်။ အထူးသဖြင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းက ကူးတတ်တယ်။ တုပ်ကွေးဖြစ်တဲ့သူ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ထားတဲ့အရာတွေကနေလည်း ကူးစက်တတ်တယ်။ ဆောင်းဦးပေါက်ရာသီနဲ့ ဆောင်းရာသီတွေမှာ ဒီရောဂါ အဖြစ်များတယ်။ လူတုပ်ကွေးရောဂါက တုပ်ကွေးအပိုင်းရပ်စ်နဲ့ တုပ်ကွေးဘီဗိုင်းရပ်စ်တို့ကနေ ကူးစက်တတ်တယ်။ ဗိုင်းရပ်စ်တွေကို H1N1, H3N2, H5N1, H7N9 တွေဆိုပြီး အမျိုးအစားထပ်ခွဲလို့ရတယ်။ အခုနောက်ပိုင်းမှာ တုပ်ကွေး ဗိုင်းရပ်စ်အသစ်တွေ ပေါ်လာတာက လူတွေက ခုခံအားကျလာကြ လို့ပါ။

\* \* \*

(၄၄) တိုရီနာဗိုင်းရပ်စ်ကနေ သယ်လိုတာတွေကြမလဲ

(၁) မျက်နှာဖုံးအကာအကွယ်တွေ ဝတ်ဆင်ရမယ်။

(၂) နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးရင် လက်ဗလာနဲ့ အုပ်မယ့်အစား လက်ကိုင်ပုဝါ၊ တစ်ရွှေနဲ့ အုပ်ပါ။

(၃) လက်ကို မှန်ကန်စွာနဲ့ ကြိမ်ဖန်များစွာဆေးပါ။ အကယ်၍ လက်တွေမှာ ဗိုင်းရပ်စ်ကပ်ပါလာရင်တောင်မှ လက်ဆေးလိုက်တာ ကြောင့် နှာခေါင်းနဲ့ ပါးစပ်ကတစ်ဆင့် ဗိုင်းရပ်စ်က အသက်ရှူလမ်း ကြောင်းထဲ မရောက်နိုင်ဘူးပေါ့။

(၄) လူများတဲ့နေရာတွေ၊ အပိတ်အလှောင်ရှိတဲ့ နေရာတွေ သွားတာ ရှောင်ပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းပိုလုပ်ပါ။ အိပ်ချိန်မှန်၊ အိပ်ရေးဝ ပါစေ။ ကိုယ်ခံအားကောင်းစေတာက ရောဂါပိုးဝင်တာကို တားဆီးနိုင် တဲ့ အရေးအကြီးဆုံးနည်းလမ်းပါ။

(၅) အမြဲတမ်း မျက်နှာဖုံးဝတ်ထားပါ။ အကယ်၍ မတော် တဆ ရောဂါရှိသူနဲ့တွေ့မိတောင်မှ ဗိုင်းရပ်စ်ကို လေရှူတဲ့အထဲမဝင် နိုင်တဲ့အတွက် အကာအကွယ်ဖြစ်စေပါတယ်။

\* \* \*

**(၄၅) မျက်နှာဖုံး(နှာခေါင်းစည်း)က သေးငယ်တဲ့ ကိုရိုနာဗိုင်း ရပ်စ်ကို ပိတ်ဆို့နိုင်ပါသလား**

မျက်နှာဖုံးစွပ်တွေက ထိရောက်ပါတယ်။ မျက်နှာဖုံးတပ်ထား တာက ဗိုင်းရပ်စ် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းက မဝင်နိုင်ပါ။ မျက်နှာဖုံး တပ်ထားတဲ့အတွက် လူနာဆီက ရောဂါပိုးကို တိုက်ရိုက်မဝင်နိုင်အောင် လုံလောက်တဲ့ အကာအကွယ်ဖြစ်စေပါတယ်။

သိပ်ဈေးကြီးပေးရတဲ့ KN95 သို့မဟုတ် N95 တို့လို မျက်နှာ ဖုံးမျိုးလောက် မလိုပါဘူး။ သာမန်မျက်နှာဖုံးလောက်နဲ့ပဲ အကာအကွယ် လုံလောက်လှပါပြီ။

\* \* \*

**(၄၆) မျက်နှာဖုံးစွပ်အမျိုးအစားတွေ ပြောပါဦး**

မျက်နှာဖုံးကတော့ မျိုးစုံရှိတာပေါ့။ N95/KN95 လို တန်ဖိုးကြီးတဲ့ မျက်နှာဖုံးတွေ၊ ခွဲစိတ်ခန်းသုံးမျက်နှာဖုံးတွေနဲ့ သာမန်ချည်ထည်မျက်နှာဖုံးတွေ စသဖြင့် မျိုးစုံရှိတာပေါ့။ N95/KN95 မျက်နှာဖုံးတွေကတော့ အမှုန်အမွှား အသေးစားလေးတွေ ၉၅ ရာခိုင်နှုန်းကို ကာကွယ်တားဆီးပေးတယ်။ လေထဲမှာလွင့်မျောလာတဲ့ ဝိုင်းရပ်စ်တွေ အထိ ကာကွယ်နိုင်တယ်။

တစ်ခါသုံးခွဲစိတ်ခန်းသုံး မျက်နှာဖုံးတွေမှာက အလွှာသုံးလွှာပါတယ်။ အပြင်နှစ်လွှာက ရောဂါပိုးတွေ မဝင်နိုင်အောင် တားဆီးပေးပြီး အောက်ဆုံးအလွှာကတော့ နှာခေါင်းနဲ့ပါးစပ်က စိုထိုင်းမှုကို တားဆီးပေးတယ်။ ပိုးသတ်ထားတဲ့ ခွဲစိတ်မှုတွေမှာ သုံးတယ်။ လေထဲမှာလွင့်နေတဲ့ ရောဂါပိုးတွေကအစ ကာကွယ်နိုင်တယ်။ ချည်သားမျက်နှာဖုံးတွေက လေးတယ်။ ထူတယ်။ ကသိကအောင့်တော့ နည်းနည်းရှိတယ်။

အများသုံးမျက်နှာဖုံးတွေကိုတော့ ဇယား - ၂၄ မှာ ပြထားပါတယ်။

\* \* \*

**(၄၇) N95 နဲ့ KN95 မျက်နှာဖုံးတွေ ဘယ်လိုကွာသလဲ**

သာမန်မျက်နှာဖုံးတွေထက် ပိုပြီးတပ်ရ ဝတ်ရတာ ပိုအဆင်ပြေတယ်။ N ဆိုတာက “ဆီအခြေခံအသုံးမပြုတာ”ကို ဆိုလိုပါတယ်။ N95 မျက်နှာဖုံးက “ဆီအခြေခံမဟုတ်တဲ့” အမှုန်အမွှားတွေကို ကာကွယ်ပေးတာပါ။ ၉၅ ဆိုတာကတော့ ၉၅ ရာခိုင်နှုန်း ကာကွယ်ပေးတာကို ဆိုလိုပါတယ်။ အလွန်သေးမွှားတဲ့ အမှုန်အမွှား ၉၅ ရာခိုင်နှုန်းကို မဝင်နိုင်အောင် ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ ဒါကြောင့် N95 က ခွဲစိတ်



ခန်းသုံး မျက်နှာဖုံးထက် ပိုကောင်းပါတယ်။

\* \* \*

**(၄၈) မျက်နှာဖုံးတို့ ထယ်လိုရွေးရမလဲ**

N95 မျက်နှာဖုံးက နှစ်မျိုးလာတယ်။ အသက်ရှူအဆို့ရှင်ပါ တာနဲ့ မပါတာ။ N95 အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိတ်ဆို့တဲ့ လူနာတွေ၊ နှလုံးရောဂါဝေဒနာရှင်တွေအတွက် အသက်ရှူရတာ ပိုခက်တယ်။ အဆို့ရှင်ပါတဲ့ N95 တွေကတော့ အသက်ရှူရတာ ပိုလွယ်စေပါတယ်။

အဆို့ရှင်ပါတဲ့ N95 ရော မပါတဲ့ N95 ကရောက ဝတ်ဆင် သူအတွက် အကာအကွယ်ပေးတာတော့ အတူတူပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ အသက်ရှူအဆို့ရှင်ပါတဲ့ N95 ကိုတပ်ထားတဲ့သူကတော့ အနီးအနား မှာ ဝေဒနာရှင်ရှိရင် အကာအကွယ် သိပ်မဖြစ်ဘူး။ ဒါဖြင့်ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး သယ်ဆောင်တဲ့သူတွေက အဆို့ရှင်မပါတဲ့ N95 ကို တပ်သင့်တယ်။ ဒါမှသာ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးနဲ့မှုကို ကာကွယ်နိုင်မယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရောဂါပိုး မပျံ့နှံ့ဖို့ဆိုရင်တော့ အသက်ရှူအဆို့ရှင်ပါတဲ့ N95 ကို မဝတ်သင့်ပါဘူး။ ဘက်တီးရီးယားပိုးအပြင် ဗိုင်းရပ်စ်ကို ရှုထုတ်နိုင်မှာကြောင့်ပါပဲ။

\* \* \*

**(၄၉) ထယ်လိုတပ်ရမလဲ၊ ထယ်လိုချွတ်ရမလဲ**

(၁) မဝတ်ခင် လက်ကို သေသေချာချာဆေးပါ။ ပါးစပ်နဲ့ နှာခေါင်းကို သေသေချာချာ ဖုံးအုပ်ပါစေ။ လေဟာမရှိဘဲလုံလုံခြုံခြုံ ဖြစ်အောင်တပ်ပါ။ လေက မျက်နှာဖုံးကတစ်ဆင့်ပဲ ရှူတာဖြစ်ပါစေ။ လေဟာနေတာ၊ ကွက်လပ်ကရှူတာ မဖြစ်ပါစေနဲ့။ ပြီးရင် ကွင်းတွေကို နားရွက်မှာ သေသေချာချာ ချိတ်ပါ။

(၂) ခွဲစိတ်ခန်းသုံးမျက်နှာဖုံးက ရှေ့ဘက်နဲ့ နောက်ဘက်အ ခြမ်း ထိပ်ဖက်မှာလည်းခိုင်မာတဲ့ကြိုးပါတယ်။ ကွေးညွတ်နိုင်တဲ့

အမြောင်းကိုအပေါ်မှာထားပါ။ ဝတ်ဆင်တဲ့အခါ ရှေ့ဘက်ခြမ်းကို အပြင်မှာထားပါ။

(၃) မျက်နှာဖုံးမချွတ်ခင် လက်ကို သေသေချာချာဆေးပါ။ မျက်နှာဖုံးရဲ့ ရှေ့ခြမ်းကို လက်တစ်ဖက်နဲ့တွန်းပြီး နားကွင်းကို တစ်ဖက် စီချွတ်ပါ။ မျက်နှာဖုံးကို နောက်ဖက်ကစခေါက်ပြီး စွန့်ပစ်ပါ။ တစ်ကြိမ်၊ နှစ်ကြိမ်ထက် ပိုမသုံးပါနဲ့။

\* \* \*

**(၅၀) မျက်နှာဖုံးတို့ ဘယ်နှကြိမ်လဲတပ်ရမလဲ။ N95 တို့ရော ပြန်သုံးလို့ရလား**

အောက်ပါအခြေအနေတစ်ခုခုနဲ့ကြိုရင် မျက်နှာဖုံးချွတ်ပါ။

- ◆ မျက်နှာဖုံးကတစ်ဆင့် အသက်ရှူရတာ ခက်ရင်။
- ◆ မျက်နှာဖုံး ပျက်စီးရင်။
- ◆ မျက်နှာဖုံးနဲ့ မျက်နှာ အံဝင်ခွင်ကျမဖြစ်ရင်။
- ◆ သွေး (သို့မဟုတ်) သလိပ်တွေ စွန်းထင်းရင်။
- ◆ ရောဂါဖြစ်သူနဲ့ တွေ့မိ၊ ထိမိခဲ့ရင်။

N95 ကို နှစ်ရက်ထက် ပိုမသုံးပါနဲ့။ သုံးရက်ကြာရင် သူက ၉၄. ၇ ရာခိုင်နှုန်းပဲ စိတ်ချရတော့မယ်။ N95 စုတ်ပြီရင် သိပ်ညစ်ပတ် ရင်တော့ အသစ်လဲသုံးပါ။

\* \* \*

**(၅၀) မျက်နှာဖုံးတပ်ထားထုန်း ကျွန်တော့်မျက်မှန်တ ဝိုင်းတိုင်းဝါးတားဖြစ်လာရင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ**

မျက်နှာဖုံးကို မတိုင်ခင် လက်ကိုသေသေချာချာဆေးပါ။ ပြီး မှ မျက်မှန်ကို ပြောင်အောင်သုတ်ပြီး မျက်နှာဖုံးကို ပြန်တပ်ပါ။ မျက် နှာဖုံးနဲ့ မျက်နှာနဲ့ အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်နေပါစေ။ ကြားမှာ လပ်ဟာမူ မရှိ

ပါစေနဲ့ လေရွာတဲ့အခါ မျက်နှာဖုံးကတစ်ဆင့်ပဲရွာပါ။ ကြားက လစ်ဟာ နေတဲ့နေရာကနေ မရွာမိဖို့ သတိပြုပါ။

\* \* \*

(၅၂) လူများစုအနေနဲ့ ဘယ်လိုမျက်နှာဖုံးမျိုး ရွေးရ

မလဲ

(၁) ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေအနေနဲ့ သူတို့အတွက် သက်သောင့်သက်သာဖြစ်စေမယ့် မျက်နှာဖုံးကိုရွေးပါ။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေအနေနဲ့ ဆရာဝန်နဲ့တိုင်ပင်ပြီး သူတို့အတွက်သင့်လျော်မယ့် မျက်နှာဖုံးကို ရွေးချယ်သင့်ပါတယ်။

(၂) အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူနဲ့ ရောဂါရှင် လူမမာတွေအနေနဲ့ လည်း ဆေးပညာရှင်တွေနဲ့ တိုင်ပင်ပြီး ရွေးချယ်ပါ။ လူတစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦးမတူညီတာတွေ ရှိလို့ပါ။ ဥပမာ နှလုံးရောဂါဝေဒနာရှင်၊ အဆုတ်ရောဂါဝေဒနာရှင်တွေအနေနဲ့ သူတို့အတွက် သက်သောင့်သက်သာမရှိတဲ့ မျက်နှာဖုံးတပ်ရင် ရောဂါပိုးတိုးနိုင်လို့ပါ။

(၃) အများအားဖြင့် ကလေးတွေရဲ့ မျက်နှာကသေးတယ်။ ကလေးတွေမျက်နှာနဲ့သင့်လျော်မယ့် မျက်နှာဖုံးမျိုးရှိရင် အဲဒါကိုပဲ ရွေးချယ်ပါ။

\* \* \*

(၅၃) လက်ဆေးတာတ ဘာကြောင့်အရေးကြီးတာလဲ

ရေ၊ အစားအစာ၊ သွေး သို့မဟုတ် သွေးနဲ့ဆက်စပ်တဲ့ အရာတွေကတစ်ဆင့် လက်နဲ့ကိုင်တွယ်မိ၊ တိုက်ရိုက်သော်လည်းကောင်း၊ သွယ် ဝိုက်၍သော်လည်းကောင်း လက်နဲ့ ဒါတွေကို တွေ့ထိကိုင်တွယ်မိရင် ဝိုင်းရပ်စ်ကူးတော့တာပဲ။ ဒါကြောင့်မှန်ကန်စွာ လက်ဆေးခြင်းဟာ ဝမ်းရောဂါနဲ့ အသက်ရွူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကူးစက်မှုတွေကို အဓိက

ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

\* \* \*

(၅၄) လက်တို့ ဘယ်လို မှန်တန်ခွာဆေးမလဲ

အဆင့်(၁) လက်ကိုဆပ်ပြာနဲ့ပွတ်တိုက်ပြီး လက်ဝါးနှစ်ဖက်ကို လက်ချောင်းနဲ့ပွတ်တိုက်ပါ။

အဆင့်(၂) လက်ဖမိုးကို နောက်လက်ဖဝါးနဲ့ ပွတ်ပါ။ လက်ချောင်းလေးတွေ ပွတ်ပါ။ ဟိုဘက်လက်၊ ဒီဘက်လက် တစ်လှည့်စီ ပွတ်ပါ။

အဆင့်(၃) လက်ချောင်းကြားတွေ ပွတ်ပါ။

အဆင့်(၄) လက်ချောင်းနောက်ကျောလေးတွေကို လက်ဖဝါးနဲ့ ပွတ်ပါ။ တခြားလက်ကိုလည်း ဒီလိုပဲလုပ်ပါ။

အဆင့် (၅) လက်မတစ်ချောင်းချင်းစီကို ပွတ်ပါ။

အဆင့် (၆) လက်တစ်ဖက်က လက်ချောင်းလေးတွေကို လက်ဖဝါးနဲ့ပွတ်ပါ။ တစ်ဖက်စီ ဒီလိုပဲလုပ်ပါ။

အဆင့် (၇) လက်ကောက်ဝတ်နှင့် လက်ဖမိုးကို ပွတ်တိုက်ပါ။

အဆင့်တစ်ခုစီကို (၅)ကြိမ်ထက်မနည်းလုပ်ပါ။ ပြီးရင် ရေဘုံဘိုင်အောက်မှာ လက်ကို သေသေချာချာ ဆေးပါ။

\* \* \*

(၅၅) လက်ကျန်းမာရေးတ နေ့စဉ်ဘဝမှာ ဘယ်လို အဓိက အရေးကြီးတာလဲ

(၁) ချောင်းဆိုးတဲ့အခါ၊ နှာချေတဲ့အခါ လက်နဲ့ကာလို့။

(၂) လူနာကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်လို့။

(၃) အစားအစာမချက်ခင်၊ ချက်တုန်း၊ ချက်ပြီးနောက်မှာ လက်ကို သုံးလို့။

- (၄) မစားခင်၊
- (၅) အိမ်သာတက်ပြီးတဲ့အခါ၊
- (၆) တိရစ္ဆာန်များကို ကိုင်တွယ်ပြီးတဲ့အခါ၊
- (၇) ဓာတ်လှေကားခလုတ်၊ တံခါးလက်ကိုင်တွေ ကိုင်ပြီးတဲ့

အခါ။

- (၈) အပြင်ကနေ အိမ်ကို ပြန်လာတဲ့အခါ။

\* \* \*

(၅၆) လတ်ဆေးဖို့ ရေသန့်မရရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ  
အယ်လ်ကိုဟောပါတဲ့ လတ်ဆေးရည်နဲ့ဆေးပါ။ အယ်လ်ကို  
ဟော ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းပါတဲ့ လတ်ဆေးရည်၊ ဆပ်ပြာတို့နဲ့ ဘုံဘိုင်ရေ  
မှာ လတ်ဆေးလို့ရပါတယ်။

\* \* \*

(၅၇) ဆပ်ပြာရယ်၊ သန့်ရှင်းတဲ့ရေရယ်နဲ့ လတ်ဆေး  
လို့တော့ ရလား

ရပါတယ်။ လက်ကို မကြာခဏဆေးတာဟာ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်  
ကူးစက်ဖို့အခွင့်အရေးကို လျော့နည်းစေပါတယ်။ ဆပ်ပြာသုံးပြီး လက်  
ကို သေသေချာချာ ပွတ်တိုက်ပြီး ရေနဲ့ဆေးတာဟာ သိပ်ကို ထိရောက်  
ပါတယ်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်း WHO အပါဝင်  
အမေရိကန်ကူးစက် ရောဂါကာကွယ်ရေးဌာန CDC တို့တွေ၊ တရုတ်  
ရောဂါထိန်းချုပ်ဌာနတို့ကပါ လက်ကို ဆပ်ပြာနဲ့ ရေနဲ့ မကြာခဏ  
ဆေးပေးဖို့ တိုက်တွန်းနေပါတယ်။

\* \* \*

(၅၈) အယ်လ်ကိုဟော ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းကရော သုံးသင့်

တို့နေမန်းစာပေ



ပါသလား

သုံးသင့်ပါတယ်။ အယ်လ်တိုဟော ၇၅ ရာခိုင်နှုန်း၊ ကလိုရိုဖောင်း၊ ဖော်မယ်ဒီဟိုက်၊ ကလိုရင်းပါတဲ့ ဆေးရည်၊ ပါရာစီတစ်အက်စစ်နဲ့ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်တို့က ဗိုင်းရပ်စ်ကို သတ်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် လက်မကြာခဏဆေးပါ။ မိုဘိုင်းဖုန်းတွေကို အယ်လ်တိုဟောနဲ့ တိုက်ချွတ်ပေးခြင်းဟာ COVID-19 ကူးစက်မှုကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

\* \* \*

**(၅၉) အိမ်မှာရှိတဲ့ COVID-19 ဝေဒနာရှင်ကို ဘယ်လိုစောင့်ရှောက်ရမလဲ**

(၁) သူနဲ့ တခြားမိသားစုဝင်တွေကို ကွာရင်တိုင်းလုပ်ထားရမယ်။ ဝေဒနာရှင်နဲ့ အနည်းဆုံး တစ်မီတာအကွာမှာ နေရမယ်။

(၂) လူနာကိုကြည့်တဲ့အခါ မျက်နှာဖုံးဝတ်ရမယ်။ သူနဲ့တစ်ခါတွေ့ပြီးတိုင်း မျက်နှာဖုံးကိုစွန့်ပစ်ရမယ်။

(၃) လူနာနဲ့တွေ့ပြီးတိုင်း လက်ကို သေသေချာချာဆေးပါ။ လူနာနေတဲ့နေရာက လေဝင်လေထွက်ကောင်းတဲ့ နေရာဖြစ်ပါစေ။

\* \* \*

**(၆၀) သိပ်အခြေအနေ မဆိုးသေးတဲ့လူနာတို့ အိမ်မှာပဲ ကွာရင်တိုင်းလုပ်ထားလို့ရပါသလား**

ရပါတယ်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ချုပ်ကြီးကတောင် ဒီလိုထားခွင့်ပေးပါတယ်။ ရောဂါသိပ်မသည်းတဲ့သူတွေ (အဖျားလည်းသိပ်မကြီး၊ ချောင်းဆိုး၊ နှာစေး၊ လည်ချောင်းနာကျင်မှု သိပ်မဆိုးတဲ့သူတွေ) ကို ထားခွင့်ပေးပါတယ်။ အဲဒီလူနာတွေက နာတာရှည်ရောဂါဖြစ်တဲ့ အဆုတ်ရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါတွေမရှိရင် အိမ်မှာပဲ ကွာရင်တိုင်းထားလို့ရပါတယ်။

မှတ်ချက်

(၁) အိမ်မှာ ကွာရင်တိုင်းထားရင် လူနာကို ဆရာဝန်နဲ့တော့ ရောဂါမပျောက်မချင်း ပြနေရမယ်။

(၂) ဆရာဝန်တွေက လူနာရဲ့တိုးတက်မှု၊ ဆုတ်ယုတ်မှုကို တရစပ်မှတ်တမ်းတင်နေရမယ်။

(၃) လူနာရော၊ မိသားစုဝင်နေရာပါ ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက် နေရမယ်။ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးတွေ မပြတ်လုပ်ရမယ်။

သတိပြုရန်။

ရောဂါရှင်ကို အိမ်မှာပဲထားလို့ရတယ်ဆိုတဲ့ အဆုံးအဖြတ်ကို ဆေးပညာနားလည်တတ်ကျွမ်းသူက အကြံပေးနိုင်တယ်။

\* \* \*

(၆၁) အိမ်မှာ ကွာရင်တိုင်းလုပ်ဖို့ ဘာတွေလိုအပ်သလဲ

(၁) လူနာတစ်ယောက်တည်းနေရတဲ့အခန်းကို လေဝင်လေ ထွက်ကောင်းအောင် လုပ်ထားရမယ်။

(၂) ပြုစုစောင့်ရှောက်သူက အကန့်အသတ်ရှိတယ်။ ကျန်းမာ ရေးကောင်းပြီး ရောဂါကြီးအခံမရှိတဲ့သူတစ်ယောက်ကပဲ ပြုစုစောင့် ရှောက်သင့်တယ်။ တခြားသူတွေ အထိအတွေ့ မရှိရဘူး။

(၃) တခြားမိသားစုဝင်တွေက တခြားသီးသန့်အခန်းမှာ နေရ မယ်။ ဒါမှမဟုတ် လူနာနဲ့ အနည်းဆုံး တစ်မီတာအကွာမှာ နေရမယ်။ နို့တိုက်ကလေးအမေတွေက သူ့ကလေးတွေကို ဆက်နို့တိုက်နိုင်တယ်။

(၄) လူနာနဲ့မိသားစုဝင်တွေ ခပ်ခွာခွာနေရမယ်။ မိုးဖိုချောင်၊ အိမ်သာခန်းတွေက လေဝင်လေထွက်ကောင်းရမယ်။ မကြာခဏ တံခါးဖွင့်ထားရမယ်။

(၅) လူနာနဲ့တစ်ခန်းတည်းနေရသူအတွက် မျက်နှာဖုံးကို

မပြတ်ဝတ်ထားရမယ်။ မသန်ရှင်းတဲ့လက်တွေနဲ့ မျက်နှာဖုံးကို မထိ  
တွေ့ပါနဲ့။ မျက်နှာဖုံးကိုချွတ်ပြီးရင် လက်ကို သေသေချာချာဆေးပါ။  
မျက်နှာဖုံး ညစ်ညမ်းရင် မသန်ရှင်းရင် ချက်ချင်းစွန့်ပစ်ပါ။

(၆) လူနာနဲ့ တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ပြီးတိုင်း၊ လူနာရဲ့အခန်းကို  
ဝင်ပြီးတိုင်း ချက်ချင်းလက်ဆေးပါ။ အစားအစာမပြင်ဆင်ခင်၊ ပြင်ဆင်  
ပြီး၊ မစားမီ၊ အိမ်သာကအဆင်း လက်ဆေးပါ။ လက်ဟာ ညစ်ပတ်နေ  
ပုံပေါက်ရင် ဆေးပါ။ ပိုးသတ်ဆေး၊ ဆပ်ပြာ၊ ရေတို့နဲ့ ဆေးပါ။

(၇) ဆပ်ပြာနဲ့ ရေနဲ့ လက်ဆေးပြီးရင် တစ်ခါသုံးစက္ကနဲ့  
လက်ကို ခြောက်အောင်လုပ်ပါ။ တစ်ခါသုံးစက္ကနဲ့အဆင်မပြေရင် အဝတ်  
သန့်သန့်နဲ့ သုတ်ပါ။ အဝတ်စိုသွားရင် တစ်ခြားတစ်ခုနဲ့လဲပြီး သုတ်ပါ။

(၈) အသက်ရှူလမ်းကြောင်းနေရာမှာ သန့်ရှင်းကျန်းမာနေ  
ပေါစေ။ (မျက်နှာဖုံးတပ်ပါ။ တစ်ရှူးသုံးပါ။ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေရင်  
တတောင်ဆစ်နဲ့ကာပါ။ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေပြီးရင် ချက်ချင်းလက်ဆေး  
ပါ။)

(၉) နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်သုတ်ထားသော အဝတ်တွေကို သုံးပြီး  
ရင် သေသေချာချာ လျှော်ဖွတ်ပါ။

(၁၀) လူနာကိုပါးစပ်နဲ့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းနေရာတွေကို  
ဆေးကြောသန့်စင်ပေးတဲ့အခါ တစ်ခါသုံးလက်အိတ်ကို သုံးပါ။ ဝမ်း  
နဲ့ဆီးကို ကိုင်တွယ်တဲ့အခါ သတိထားပါ။ သုံးတဲ့လက်အိတ်တွေကို  
ပစ္စလက္ခက် လွှင့်မပစ်ပါနဲ့။

(၁၁) လူနာရဲ့ ဝမ်း/မစင်ကို တိုက်ရိုက် မကိုင်တွယ်ပါနဲ့။

(၁၂) လူနာသုံးတဲ့ သွားပွတ်တံ၊ စားပွဲခင်း၊ မျက်နှာသုတ်ပုဝါ၊  
အိပ်ရာခင်း စတာတွေကို တိုက်ရိုက်မကိုင်တွယ်ပါနဲ့။ လူနာစားတဲ့  
ပန်းကန်တွေကို ဆေးနဲ့ သေသေချာချာ ဆေးပေးပါ။

(၁၃) လူနာရှိတဲ့အိမ်က စားပွဲ၊ ကုလားထိုင် စတာတွေကို  
လည်း အယ်လ်ကိုဟောပါတဲ့ရေနဲ့ မကြာခဏ သုတ်ပါ။ သန့်စင်ပါ။

(၁၄) လူနာရဲ့ ခေါင်းအုံးစွပ်၊ အင်္ကျီ၊ လက်သုတ်ပုပါ၊ မျက်နှာ သုတ်ပုဝါ စတဲ့ အသုံးအဆောင်တွေကို အဝတ်လျှော်စက်နဲ့လျှော်တဲ့ အခါ ရေအပူချိန် ၁၄၀ ကနေ ၁၉၄ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်အထိ ထားပါ။ ပြီးရင် ခြောက်သွေ့အောင် သေသေချာချာလှန်းပါ။ အဝတ်အစားတွေ ကိုလှန်းပြီးရင် မခါပါနဲ့ ဘေးကို နောက်ကို ပျံ့နှံ့တတ်တယ်။

(၁၅) တစ်ခါသုံးလက်အိတ်၊ အကာအရံတွေနဲ့ လူနာကို ထိ တွေ့ပါ။ လူနာရဲ့ပစ္စည်းတွေကိုလည်း အကာအကွယ်တွေနဲ့ပဲ ကိုင် တွယ်ပါ။ ပြီးရင် လက်ဆေးပါ။

(၁၆) လူနာကို လုံးဝ သက်သာပျောက်ကင်းတဲ့အထိ အိမ်မှာပဲ နေစေပါ။ လူနာကောင်း မကောင်း နဂ္ဂတစ်အဖြေ အနည်းဆုံး နှစ် ကြိမ်ရတဲ့အထိစောင့်ပါ။ နှစ်ကြိမ်စစ်ဆေးတာ တစ်ကြိမ်နဲ့ တစ်ကြိမ် အနည်းဆုံး ၂၄ နာရီကွာပါစေ။

\* \* \*

**(၆၂) COVID-19 လူနာနဲ့ အနီးကပ်ဆက်ဆံတဲ့ လူနဲ့ မိမိအကြား ဘာလုပ်သင့်သလဲ**

အနီးကပ်ထိတွေ့သူအားလုံးကို သေသေချာချာ ဂရုစိုက်စောင့် ကြည့်ပါ။ လူတိုင်း (ဆရာဝန်၊ သူနာပြုတွေ အပါအဝင်) က လူနာနဲ့ ဆက်စပ်မိပြီဆိုရင် သူတို့ကိုပါ ၁၄ ရက် စောင့်ကြည့်ရမယ်။ စောင့်ကြည့် ရက်က လူနာနဲ့ နောက်ဆုံးတွေ့ခဲ့တဲ့ရက်ကနေ စတွက်ရမယ်။ အဲဒီသူ ရဲ့ ကိုယ်အပူချိန်၊ အသက်ရှူအခြေအနေ၊ (ချောင်းဆိုး၊ မောပန်း၊ ဝမ်း ပျက်) ကို ကြည့်ရမယ်။ စောင့်ကြည့်ကာလအတွင်း ဆရာဝန်တွေနဲ့ အဆက်မပြတ်စေရဘူး။ မသင်္ကာစရာတွေ့ရှိရင် ကုသရေးစခန်းကို အမြန်ဆုံးပို့ရမယ်။ ညွှန်ကြားချက်တွေက အောက်ပါအတိုင်းရှိတယ်။

(၁) ဆေးရုံကို ကြိုအသိပေးထားပါ။ မသင်္ကာစရာလူနာ ဆေး

ရုံကို လာနေပြီဆိုတာ။

(၂) ဆေးရုံကိုအလာမှာ ခွဲစိတ်ခန်းသုံးမျက်နှာဖုံး တပ်ထားပါ။

(၃) ဆေးရုံကို ဘတ်စ်ကားနဲ့၊ အငှားကားနဲ့ မလာရ။ လူနာ တင်ယာဉ်နဲ့လာပါ။ လမ်းမှာ ပြတင်းပေါက်တွေ ဖွင့်မထားပါနဲ့။

(၄) လူနာနဲ့ အနီးကပ်ထိတွေ့တဲ့သူက တစ်ချိန်လုံး အသက်ရှူ လမ်းကြောင်းကို ဂရုစိုက်နေပါ။ လက်ကို မကြာခဏဆေးပါ။ တခြား သူတွေနဲ့ ဝေးဝေးနေပါ။ (အနည်းဆုံး တစ်မီတာအကွာ၊ ဆေးရုံကိုသွား တဲ့လမ်းမှာ၊ ဆေးရုံမှာပါ တခြားသူတွေနဲ့ ခပ်ခွာခွာနေပါ)

(၅) လူနာနဲ့ ထိတွေ့သူရော လိုက်ပို့တဲ့သူတွေပါ လက်ကို မှန်ကန်စွာဆေးပါ။

(၆) ဆေးရုံကိုလာတဲ့လမ်းမှာ ချောင်းဆိုးတာ၊ နှာချေတာက ထွက်လာတဲ့ ချွဲ၊ သလိပ်တွေရှိရင် ပိုးသတ်ဆေးဖျန်းပါ။ ပိုးသတ်ဆေး နဲ့ ဆေးပါ။

\* \* \*

**(၆၃) ဆေးရုံမှာ မတူးစိတ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ**

ဆေးရုံမှာ တာဝန်ထမ်းဆောင်တဲ့သူတွေကိုယ်တိုင်က မိမိ ကိုယ်မိမိ ကြိုတင်ကာကွယ်မှုတွေ သေသေချာချာ လုပ်ထားရမယ်။ လက်သန့်ရှင်းရေး၊ အဆောင်စီစဉ်မှု၊ ပတ်ဝန်းကျင်ရောဂါကင်းရေး၊ အမှိုက်သရိုက်စီမံချက်တွေကအစ စနစ်တကျ ရှိဖို့လိုပါတယ်။

အကာအကွယ်ဝတ်စုံတွေ၊ လုပ်ငန်းစဉ်သုံး ဦးထုပ်တွေ၊ ဆေး ရုံသုံး မျက်နှာဖုံးတွေ အလုံအလောက် စီစဉ်ထားရမယ်။

ပြင်ပလူနာဌာနကို သီးခြားခွဲထားရမယ်။ ဆရာဝန် ဆရာမ တွေလှည့်ပတ်ကြည့်ရှုတဲ့အခါ အကာအကွယ်ဝတ်စုံတွေ ဝတ်ထားရ တယ်။ လူနာတွေရဲ့ သလိပ်၊ တံတွေးတွေကို သေသေချာချာ ကိုင်တွယ် ရမယ်။ လက်အိတ်တွေ သုံးရမယ်။ ဆေးရုံက အခန်းအားလုံးကို ပိုး



သတ်ဆေး မကြာခဏဖြန်းပေးရမယ်။ လူနာတွေသုံးတဲ့ ခေါင်းအုံးစွပ်၊ အိပ်ရာခင်း စတာတွေကို လျှော်ဖွတ်တဲ့အခါ သေသေချာချာ ဂရုစိုက်ရမယ်။ မကြာခဏလဲလှယ်ထားမယ်။ သီးခြားထားတဲ့ လူနာတွေဆီကို ပြင်ပလူမလာအောင် သေသေချာချာ စိစစ်ထိန်းချုပ်ရမယ်။ လူနာကို ကြည့်ဖို့လာသူကိုလည်း ချမှတ်ထားတဲ့စည်းကမ်းတွေလိုက်နာမှသာ ခွင့်ပြုပေးရမယ်။

\* \* \*

**(၆၄) အဖျားရောဂါစစ်ဆေးရေးဌာန fever clinic တဆေးဘက် ဆိုင်ရာဝန်ထမ်းတွေက အကာအကွယ်ဝတ်စုံတွေ ဘာကြောင့် ဝတ်ဆင်ရသလဲ**

(၁) သူတို့က လူနာတွေကို ပိုမိုကူညီနိုင်ဖို့၊ သူတို့ကူးစက်ရောဂါမဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့က အကာအကွယ်ဝတ်စုံနဲ့ အမြဲနေရမယ်။

(၂) သူတို့ကတစ်ဆင့် ရောဂါမကူးစက်အောင် သူတို့က ကျန်းမာရေးကောင်းပြီး အမြဲသန့်ရှင်းနေဖို့လိုတယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့က လူနာတွေထက် ပိုပြီး ကူးစက်ခြင်းမခံရဖို့----- ပိုဂရုစိုက်ထားရတယ်။ သူတို့မရှိရင် လူနာတွေရဲ့အသက်ကို ဘယ်ကယ်တင်နိုင်ပါ့မလဲ။ ဒါကြောင့် သူတို့ရဲ့ ကျန်းမာရေး ဒေါင်ဒေါင်မြည်နေအောင် အမြဲဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်နေကြရတယ်။

\* \* \*

**(၆၅) တစ်ဦးချင်းအတွက် ဘယ်လို အကာအကွယ်ပစ္စည်းတွေ ဆေးရုံမှာလိုတာလဲ။**

တစ်ခါသုံးဦးထုပ်တွေ၊ တစ်ခါသုံးခွဲစိတ်ခန်းသုံး မျက်နှာဖုံးတွေ၊ မျက်မှန်တွေ၊ ဝတ်စုံအဖြူကြီးတွေ၊ အကာအကွယ်ဝတ်စုံတွေ၊ တစ်ခါသုံး

လက်အိတ်တွေ၊ တစ်ခါသုံး ဖိနပ်တွေ၊ အသက်ရှူစက်တွေ၊ မီးလုံးတပ်  
ထားတဲ့ဦးထပ်တွေ စသဖြင့်လိုတယ်။

\* \* \*

**(၆၆) COVID-19 ယုံနှံ့ရင် ဘယ်လိုဘဝပုံစံမျိုး နေ  
ထိုင်သင့်သလဲ။**

(၁) ပရိုတင်းဓာတ်မြင့်မြင့်မားမားပါတဲ့ အဟာရတွေ စားရ  
မယ်။ (ငါး၊ အသား၊ ကြက်ဥ၊ နို့၊ အခွံမာသီးတို့) တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်  
အသား မစားပါနဲ့။

(၂) လတ်ဆတ်တဲ့ အသီးနဲ့ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေနေတိုင်း  
စားပါ။ နေ့စဉ်စားသောက်မှုကို တိုးမြှင့်စားပါ။

(၃) နေ့စဉ် ရေ ၁၅၀၀ မီလီဂရမ်ထက်မနည်းသောက်ပါ။

(၄) အစားအစာကို အမျိုးကွဲပြားစွာစားပါ။ အရောင်မျိုးစုံပါ  
သောအစားအစာများကိုစားပါ။ နေ့စဉ်အစားအစာမျိုးကွဲ ၂၀ လောက်  
စားပါ။ သားငါးနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက် မျှတစားပါ။

(၅) စားသောက်တာတွေက အဟာရ ပြည့်ဝပါစေ။

(၆) COVID-19 ကာလမှာ ဥပုသ်စောင့်၊ အစားလျှော့တာ  
မလုပ်ပါနဲ့။

(၇) အသက်အရွယ်ကြီးတဲ့သူ၊ ရောဂါအခံကြီးကြီးရှိသူတွေ  
အနေနဲ့ ဖြည့်စွက်အဟာရပါ စားပါ။

(၈) နေ့တိုင်းအိပ်ချိန် ၇ နာရီထက်ပါစေ။

(၉) တစ်နေ့ကို လှေ့ကျင့်ခန်း တစ်နာရီထက်မနည်းလုပ်ပါ။  
အုပ်စုလိုက်လှေ့ကျင့်ခန်း မလုပ်ပါနဲ့။

(၁၀) COVID-19 ကူးစက်ကာလမှာ ဗီတာမင်ဓာတ်ပေါင်းစုံ၊  
ဓာတ်သတ္တုများ၊ ငါးကြီးဆီတို့ သောက်သုံးပါ။

\* \* \*

**(၆၇) COVID-19 ကာလမှာ ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ခန်းဖို့ တွေ့လုပ်ရမလဲ**

ကိုယ်ခံနိုင်အားကောင်းမွန်ဖို့ရာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းကို ပုံမှန်သတ်မှတ်မှုလုပ်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အစိတ်အပိုင်းအားလုံးကို ဖြန့်ကြက်ထိစပ်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ပါ။ ပထမ ဖြည်းဖြည်းချင်း လှုပ်ရှားနေရာကနေ နောက်ပိုင်း တဖြည်းဖြည်းခံနိုင်ရည်ရှိတဲ့အပေါ်မူတည်ပြီး တိုးမြှင့်လုပ်ဆောင်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်းကို မှန်မှန်လုပ်ရင်းနဲ့ တဖြည်းဖြည်း အလေ့အကျင့်တစ်ခုဖြစ်အောင်လုပ်ပါ။

\* \* \*

**(၆၈) ဆေးလိပ်သောက်တာနဲ့ အရက်သောက်တာက ခန္ဓာတိုယ်ခုခံအားကို ဘယ်လိုလျော့ကျစေသလဲ**

ဆေးလိပ်သောက်တာက သွေးထဲက နီကိုတင်းဓာတ်ကိုတိုးစေကာ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းက အောက်စီဂျင်ကိုလျော့စေပြီး ခုခံအားလျော့နည်းစေပါတယ်။ အရက်အလွန်အကျွံသောက်တာက အူလမ်းကြောင်းကို ဒုက္ခပေးပြီး အသည်းနဲ့ဦးနှောက်ဆဲလ်တွေကို အားလျော့စေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ။ အရက်သောက်နှုန်းကို အကန့်အသတ်လုပ်ပါ။

\* \* \*

**(၆၉) အိမ်မှာရောဂါပိုး မတူးစက်အောင် ဘယ်လိုကာကွယ်ထားမလဲ**

(၁) ကျန်းမာရေးကောင်းအောင် သတိပြုနေထိုင်ပါ။ သင့်တော်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။ မှန်မှန်ကန်ကန် အနားယူပါ။

(၂) တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို အလေးထားပါ။ ချောင်းဆိုး

ရင်၊ နှာချေရင် တစ်ရှူးနဲ့ ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းကို အုပ်ပါ။ လက်ကို မကြာ ခဏဆေးကြောပါ။ မျက်လုံး၊ နှာခေါင်း ဒါမှမဟုတ် ပါးစပ်ကို လက်ဆေး မထားဘဲ မကိုင်မိပါစေနဲ့။

(၃) အခန်းကို သန့်သန့်ပြန်ပြန်ထားပါ။ ကြမ်းနဲ့ ပရိဘောဂ တွေကို သန့်စင်ပါ။ အမှိုက်ကို အမြဲပစ်ပါ။ အမှိုက်ပုံးကို ခပ်ဝေးဝေးမှာ ထားပါ။

(၄) လေဝင်လေထွက်ကောင်းတဲ့ အခန်းမှာနေပါ။

(၅) ပိုးသတ်ဆေးကို ကြမ်းပြင်နဲ့ ပရိဘောဂတွေမှာ သုတ်ပါ။ ရောဂါပိုးက ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်နဲ့ပ အပူကိုကြောက်ပါတယ်။ ၁၃၂. ၈ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်အပူချိန် မိနစ် ၃၀ ထားပါ။ ဟိုက်ဒရိုလျင်ပါ ရောက်ဆိုက်၊ ကလိုရိုဖောင်းပါတဲ့ ပိုးသတ်ဆေးတွေ သုံးပါ။

(၆) အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါတွေဖြစ်တဲ့ အဖျားရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ နှာစေးတာမျိုးရှိတဲ့လူတွေနဲ့ ခပ်ဝေးဝေးမှာနေပါ။

(၇) လူအုပ်စုများတဲ့နေရာ၊ ပိတ်လှောင်တဲ့နေရာတွေကိုရှောင် ပါ။ အပြင်ထွက်ရင် မျက်နှာဖုံးတပ်သွားပါ။

(၈) တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်သားတွေ မစားပါနဲ့။ ကြက်၊ ဘဲတွေ၊ တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်တွေနဲ့ သိပ်နီးနီးကပ်ကပ် မနေပါနဲ့။ တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်သားတွေကို မကိုင်တွယ်ပါနဲ့။

(၉) အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်တွေကို ရောဂါကာကွယ်ဆေး ထိုးထား ပါ။ ကျက်နေတဲ့ အသားစားပါ။ ကျက်အောင်ပြုတ်ထားတဲ့ ကြက်ဥကို ပဲ စားပါ။

(၁၀) ဖျားနာ ချောင်းဆိုးရင် ကြိတ်မကုဘဲ နားလည်တတ် ကျွမ်းတဲ့ ဆရာဝန်နဲ့ပြပါ။

\* \* \*

(၇၀) အခန်းလေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင် ဘယ်

တို့နေမန်းစာပေ

လိုလုပ်မလဲ

အေးတဲ့ရာသီတွေဆိုရင် ပြတင်းပေါက်တွေ ပိတ်ထားတတ်ကြတယ်။ ချက်ပြုတ်တဲ့ ညှော်နဲ့တွေက အခန်းထဲမှာ ပိတ်လှောင်နေတတ်တယ်။ အနံ့အသက်တွေ မကောင်းဘူး။ ဒါကြောင့် သန့်ရှင်းတဲ့လေဝင်ဖို့ ပြတင်းပေါက်တွေ မကြာခဏ ဖွင့်ပေးရမယ်။

အထူးသဖြင့် မနက်၊ နေ့လယ်နဲ့ ညနေတွေမှာ ပြင်ပလေကကောင်းတဲ့အတွက် ဖွင့်ထားပါ။ ပြတင်းပေါက်တွေကို ၁၅ မိနစ်ကနေ မိနစ် ၃၀ ဖွင့်ပေးပါ။ ပြင်ပလေမကောင်းရင်တော့ မဖွင့်နဲ့။

\* \* \*

(၇၁) ခရီးသွားတုန်း ဘယ်လိုတာတွယ်မလဲ

(၁) အပြင်မှာ ချမ်းရင် အနွေးထည်ဝတ်သွားပါ။

(၂) ဘတ်စ်ကား၊ ရထား၊ လေယာဉ်တွေနဲ့သွားရင် မျက်နှာဖုံးတပ်ပါ။ ရေကို လုံလောက်စွာသောက်ပါ။

(၃) ခရီးသွားတုန်း နားနားနေနေ အပန်းဖြေပါ။ အဟာရမျှတအောင်စားပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။

(၄) လူများတဲ့နေရာမှာ ကြာရှည်မနေပါနဲ့။ မျက်နှာဖုံးစွပ်ထားပါ။

(၅) တစ်ခါသုံးဖိနပ်တွေ အိမ်မှာထားပြီး ဧည့်သည်လာရင် ပေးပါ။ တစ်ခါသုံး ခွက်၊ ပန်းကန်တွေသုံးပါ။ အများပြည်သူသုံးအိမ်သာတွေမှာ ကိုယ်ပိုင်လက်သုတ်ပုဝါပဲသုံးပါ။

(၆) ကောတီရစ္စာန်တွေ၊ လေလွင့်ကြောင်တွေ၊ လေလွင့်ခွေးတွေနဲ့ မထိတွေ့ပါနဲ့။

(၇) သေသေချာချာ ချက်ပြုတ်ထားတဲ့ အစားအစာကိုပဲစားပါ။ အပူချိန်များရင် အစားအစာထဲကပိုးတွေ သေးလို့ပါ။

(၈) ဖျားချင်သလိုလိုဖြစ်ရင် ဆေးကုသမှု ချက်ချင်းလုပ်ပါ။



ဖျားနာရင် ခရီးမသွားပါနဲ့။

\*\*\*

(၇၂) ဘယ်လို တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးတွေက ရောဂါကို တာတွယ်နိုင်သလဲ

အဆုတ်နဲ့ သည်းခြေကိုအားပေးတဲ့ တိုင်းရင်းဆေး သုံးစွဲပါ။  
ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးပါတာတွေ မဖြစ်ပါစေနဲ့။ မိမိဘာသာမိမိ ကြံ့သလို  
သုံးတာထက် နားလည်တတ်ကျွမ်းသူနဲ့တိုင်ပင်ပြီးမှ သုံးပါ။

\*\*\*

(၇၃) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ဘယ်လိုပြင်ဆင်ထားသင့်  
သလဲ

အကြောက်မလွန်၊ အစိုးရိမ်မလွန်ပါစေနဲ့။ စိတ်တည်ငြိမ်  
အောင်ထားပါ။ အိပ်ရေးဝဝအိပ်ပါ။ အာဟာရပြည့်ဝတာ စားပါ။  
အစားအစာကို စုံအောင်စားပါ။ ပုံမှန် အလုပ်လုပ်ပါ။ သင့်တော်တဲ့  
ကိုယ်လက် လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ပါ။ သီချင်းဆိုပါ။ သီချင်းနား  
ထောင်ပါ။ ကခုန် ပါ။ ရယ်မောပါ။ စကားစမြည်ပြောပါ။ ဒေါသကို  
လျှော့ပါ။ စိတ်က ဝေဒနာမှာပဲမထားဘဲ မေ့မေ့ပျောက်ပျောက်နေပါ။

ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ဖြေလျှော့ပါ။ တင်းကျပ်မနေပါစေနဲ့။  
အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။ မျက်စိကို မှိတ်ထားပြီး အသက်ပြင်း  
ပြင်းရှူသွင်းပါ။ ပြည်းပြည်းရှူထုတ်ပါ။ စိတ်ရောကိုယ်ပါ အကြောလျှော့  
ပါ။

\*\*\*

အခန်း(၅)

အများပြည်သူရှိသောနေရာများတွင် ကြိုတင်ကာတွယ်မှုများ

(၇၄) တောတောင် သားတွေရောင်းတဲ့ဈေးတွေမှာ  
ရောဂါမပြန့်ပွားဖို့ ဘယ်လိုကာတွယ်မလဲ

(၁) တောကောင်သား အရောင်းအဝယ်နေရာတွေကိုရှောင်  
ပါ။

(၂) မရှောင်မလွဲသာဆိုရင် မျက်နှာဖုံးတပ်သွားပါ။

(၃) ချောင်းဆိုး၊ နှာချေရင် တစ်ရှူးနဲ့ကာပါ။ တံတောင်နဲ့ကာ  
ပါ။ အသုံးပြုပြီးတစ်ရှူးတွေကို ပလတ်စတစ်အိတ်ထဲထည့်ပြီးမှ အမှိုက်  
ပုံးထဲ စွန့်ပစ်ပါ။ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေပြီးရင် ဆပ်ပြာ (သို့မဟုတ်) လက်  
သန့်ဆေးရည်နဲ့ လက်ကိုဆေးပါ။

(၄) အိမ်ပြန်ရောက်တာနဲ့ ချက်ချင်းလက်ဆေးပါ။ ဖျားနာရင်၊

အသက်ရှုလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာတစ်ခုခုချို့ယွင်းရင် ချက်ချင်းဆေးဝါး  
ကုသမှုခံယူပါ။

\* \* \*

**(၇၅) ရုပ်ရှင်ရုံ၊ ဇာတ်ရုံတွေမှာ ဘယ်လို ကာကွယ်  
မလဲ**

ရောဂါပြန့်ပွားချိန်မှာ အများပြည်သူနေရာတွေ မသွားပါနဲ့။  
လူများတဲ့နေရာ၊ လေဝင်လေထွက်မကောင်းတဲ့ ရုပ်ရှင်ရုံတွေကို တတ်  
နိုင်သလောက် ရှောင်ပါ။ မဖြစ်မနေသွားရရင် မျက်နှာဖုံးတပ်သွားပါ။  
နှာခေါင်းနဲ့ ပါးစပ်ကိုအုပ်ပြီး ချောင်းဆိုး၊ နှာချေပါ။ တစ်ရှူးနဲ့အုပ်ပါ။  
အသုံးပြုပြီး တစ်ရှူးတွေကို ပလတ်စတစ်အိတ်နဲ့ထုပ်ပြီးမှ အမှိုက်ပုံးထဲ  
စွန့်ပါ။

\* \* \*

**(၇၆) ဆတ်စ်ကာ၊ ယာဉ်ရထားနဲ့ သွားလာတဲ့အခါ  
ဘယ်လို ကာကွယ်ရမလဲ**

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ရောဂါမကူးစက်အောင် မျက်နှာ  
ဖုံးတပ်ထားပါ။ အသုံးပြုပြီးတစ်ရှူးတွေကို ပလတ်စတစ်အိတ်ထဲထည့်  
ပြီးမှ အမှိုက်ပုံးထဲ စွန့်ပစ်ပါ။

\* \* \*

**(၇၇) အလုပ်ဌာနတွေမှာ ဘယ်လို ကာကွယ်မလဲ။**

အလုပ်ဌာနတွေမှာ လေဝင်လေထွက်ကောင်းပါစေ၊ လူကြား  
သူကြားမှာ တံတွေးမထွေးပါနဲ့။ တစ်ရှူးစက္ကူပေါ်မှာထွေးမှ အမှိုက်ပုံး  
ထဲထည့်ပါ။ လက်ကို မကြာခဏဆေးကြောပါ။ ရောဂါပျံ့ပွားချိန်အ  
တောအတွင်း တတ်နိုင်သမျှ လူစုလူဝေး မလုပ်ပါနဲ့။

\* \* \*

**(၇၈) ဓာတ်လှေကားထဲမှာ ဘယ်လိုနေရမလဲ။**

SARS ရောဂါဖြစ်ချိန်တုန်းက ဓာတ်လှေကားထဲကနေ ရောဂါပိုးကူးစက်ခဲ့တဲ့သာဓကတွေရှိခဲ့တယ်။ ဓာတ်လှေကားဆိုတာက အလုံပိတ်မို့ ရောဂါကူးရတာလွယ်တယ်။ ရောဂါပိုးမကူးစက်အောင် အောက်ပါအတိုင်း လိုက်နာပါ။

(၁) ဓာတ်လှေကားထဲကို ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်နဲ့ သေသေချာချာဆေးကြောထားရမယ်။ အယ်လ်ကိုဟော ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းရယ် သို့မဟုတ် ကလိုရင်းပါတဲ့ ပိုးသတ်ဆေးရယ် နေ့တိုင်းဖျန်းရမယ်။

(၂) နှာစေး၊ ချောင်းဆိုးတာက ရောဂါကူးနိုင်လို့ တတ်နိုင်ရင် ဓာတ်လှေကားကို လူတစ်ယောက်စီသာ စီးခွင့်ပြုသင့်တယ်။

(၃) ဓာတ်လှေကားထဲမဝင်ခင်မျက်နှာဖုံးတပ်ပါ။ ဓာတ်လှေကားထဲမှာ တစ်ယောက်ယောက်က နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးခဲ့ရင် မိမိက မျက်နှာဖုံးလည်း တပ်မထားတဲ့အခါ ပါးစပ်နဲ့ နှာခေါင်းကို အကျီလက်နဲ့ တာပါ။ ပြီးရင် အဲဒီအကျီကို ချက်ချင်းလျှော်ပါ။

\* \* \*

**(၇၉) စိုစွတ်တဲ့ဈေးထဲမှာ ဘယ်လို ကာကွယ်မလဲ။**

(၁) တိရစ္ဆာန်နဲ့ တိရစ္ဆာန်ထွက်ပစ္စည်းတွေ ကိုင်တွယ်ပြီးရင် ဆပ်ပြာနဲ့ လက်ဆေးပါ။

(၂) ဈေးနေရာကို တစ်နေ့ကို အနည်းဆုံးတစ်ကြိမ် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။

(၃) အကာအကွယ်ဝတ်စုံ၊ လက်အိတ်၊ မျက်နှာဖုံး ဝတ်ထားပါ။

(၄) အလုပ်ကပြန်လာရင် အဝတ်တွေကို ချက်ချင်းလျှော်ပါ။

(၅) မလျှော်ရသေးတဲ့အဝတ်အထည်၊ ဖိနပ်၊ ခြေအိတ်တွေနဲ့ ကျန်မိသားစုဝင်တွေ ဝေးဝေးမှာနေပါ။

\* \* \*

(၈၀) ဆေးရုံမှာ ရောဂါမတူးစတ်အောင် ဘယ်လိုတာတွေယ် မလဲ။

(၁) ဆေးရုံသွားရင် မျက်နှာဖုံးအမြိတပ်ပါ။ အထူးသဖြင့် ကူးစက်လူနာအခန်းတွေသွားရင် တပ်ပါ။

(၂) နှာစေး၊ ချောင်းဆိုး၊ ဖျားနာတဲ့ လူနာတွေနဲ့ ဝေးဝေးမှာနေပါ။

(၃) တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအမြဲဂရုစိုက်ပါ။ နှာစေး၊ ချောင်းဆိုးရင် တစ်ရှူးနဲ့ ကာပါ။

(၄) ဆပ်ပြာ၊ လက်သန့်ဆေးတွေနဲ့ လက်ဆေးပါ။ လက်မဆေးဘဲနဲ့ မျက်လုံး၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်ကို မထိပါနဲ့။

(၅) သုံးပြီးသားတစ်ရှူးတွေကို ပလတ်စတစ်အိတ်ထဲထည့်ပြီး မှ အမှိုက်ပုံးထဲထည့်ပါ။

\* \* \*

(၈၀) ကောလိပ်နဲ့ တက္ကသိုလ်တွေမှာ ဘယ်လို တာတွေယ်မလဲ

(၁) လူစုလူဝေးရှောင်ပါ။

(၂) ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုပုံစံမျိုးစုံကို လူတိုင်းသိနေပါစေ။

(၃) ဖျားနာသူတွေ ကျောင်းကို မလာပါစေနဲ့။

(၄) ရောဂါဖြစ်တဲ့နေရာက ပြန်လာသူတွေရှိရင် ခရီးသွားရာ ဇဝင်ကို သိအောင်လုပ်ထားပါ။

(၅) မနက်နဲ့ နေ့လယ်မှာ ဖျားနာတာ၊ ချောင်းဆိုးတာ၊ နှာစေး



တာစစ်ဆေးပါ။

(၆) တစ်ခါသုံးမျက်နှာဖုံး၊ တစ်ခါသုံးလက်အိတ်၊ လက်သန့်ဆေးတွေကို လုံလုံလောက်လောက်ထားပါ။

(၇) စာသင်ခန်းတွေ၊ စစ်ဘက်ဆိုင်ရာအဆောင်တွေ၊ စာကြည့်တိုက်တွေမှာ သန့်ရှင်းရေး အမြဲလုပ်ပါ။ ပိုးသတ်ဆေးဖျန်းပါ။

\* \* \*

**(၈၂) မူကြိုတန်း၊ မူလတန်း၊ အလယ်တန်းကျောင်းတွေမှာ ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ**

ကျောင်းဝင်းတစ်ခုလုံး သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ စာသင်ခန်းတွေမှာ ပိုးသတ်ဆေးဖျန်းပါ။ အခန်းတွေ လေဝင်လေထွက်ကောင်းပါစေ။ အုပ်စုလိုက် လှုပ်ရှားမှုတွေ မလုပ်ပါနဲ့။ ကျောင်းသားတွေတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် နီးနီးကပ်ကပ် မထိုင်ပါစေနဲ့။ စာသင်ခန်းမှာ စုပြုံမစားစေဘဲ အလှည့်ကျစားတဲ့စနစ် လုပ်ပေးပါ။

\* \* \*

**(၈၃) တခြားသင်ယူမှုဆိုင်ရာဌာနတွေမှာရော ဘယ်လိုအကာအကွယ်တွေလုပ်မလဲ**

အောက်ဖော်ပြပါပုံစံတွေအတိုင်းပါပဲ။ အခန်းတွေ လေဝင်လေထွက်ကောင်းဖို့က အဓိကပါ။ လက်ကို မကြာခဏ ဆပ်ပြာနဲ့ဆေးတာ လုပ်ခိုင်းပါ။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး နီးနီးကပ်ကပ် မနေပါစေနဲ့။ အခန်းတွေကို တစ်နေ့သုံးကြိမ် လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင် လုပ်ပါ။ တစ်ခါလုပ်ရင် မိနစ် ၂၀ ကြာပါစေ။ မျက်နှာဖုံးတပ်ကြ၊ ရေကို မကြာခဏ များများ သောက်ကြပါစေ။

စာကြည့်တိုက်တွေမှာ စာအုပ်ငှားရင် လက်ဆေးပြီးမှ စာအုပ်

ငှားတာ၊ အပ်တာတွေ လုပ်ခိုင်းပါ။ စာကြည့်တိုက်ဝန်ထမ်းတွေက မျက်နှာဖုံးရော လက်အိတ်ပါ ဝတ်ထားပါ။

\* \* \*

(၈၄) စားသောက်ဆိုင်၊ အားကစားရုံ၊ အဆောင်တွေမှာ ရောဂါမတူးစတ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ

စားသောက်ဆိုင်မှာ ချက်ပြုတ်တာကအစ သန့်ရှင်းရေးအရေးကြီးတယ်။ အစားအစာက အာဟာရဖြစ်စေဖို့လည်း စီမံရမယ်။ အိုးခွက်ပန်းကန်တွေကို သေသေချာချာ ပိုးသတ်ဆေးနဲ့ ဆေးရမယ်။ ပူးကပ်မစားစေဘဲ နေရာခွဲစားတာမျိုး အသုတ်လိုက်စားတာမျိုး စီစဉ်ရမယ်။

အားကစားရုံတွေမှာ ပုံမှန်ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းတွေ စီစဉ်ပေးရမယ်။ ပြင်းထန်တဲ့ လှေ့ကျင့်ခန်းတွေ ရှောင်ရမယ်။ သင့်တင့်လျောက်ပတ်တဲ့ ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းတွေက လူ့ရဲ့ ခုခံအားကို တက်စေတယ်။ ပြင်းထန်တဲ့လှေ့ကျင့်ခန်း သို့မဟုတ် အားကစားတွေက ရောဂါပိုးကို ပိုပြီးယုံ့စေတယ်။

အဆောင်တွေက သန့်ရှင်းရမယ်။ လေဝင်လေထွက်ကောင်းရမယ်။ ကျောင်းသားတွေ အဆောင်အဝင်မှာ လက်ဆေးရမယ်။ အပြင်ကပြန်လာရင် လက်ဆေးရမယ်။ ရေမှန်မှန်ချိုးရမယ်။ အဝတ်သေသေချာချာ လျှော်ရမယ်။

\* \* \*

(၈၅) လူအိုရုံတွေမှာတော့ ဘယ်လို အကာအကွယ်လုပ်ကြရမလဲ

ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး အရေးကြီးတယ်။ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးကလည်း မလုပ်မဖြစ်ပဲ။ အခန်းတွေ လေဝင်လေထွက်

ကောင်းရမယ်။ မျက်နှာဖုံးတို့ လက်သန့်ဆေးတို့ အလုံအလောက်ဖြည့်  
ဆည်းထားရမယ်။ ရောဂါဖြစ်တဲ့နေရာက လာသူတွေရဲ့ ခရီးသွားရာ  
ဝေင်ကို သေသေချာချာမေးပြီး ကွာရင်တိုင်းလုပ်သင့်သူကို လုပ်ရမယ်။  
နေ့တိုင်း ကိုယ်ပူချိန်တိုင်းရမယ်။ ခုတင်၊ စားပွဲစတာတွေကို  
ပိုးသတ်ဆေး ဖျန်းရမယ်။

ကူးစက်ရောဂါအကြောင်း မပြတ်ပညာပေးနေရမယ်။ ကျန်း  
မာရေးအလေ့အကျင့်ကောင်းတွေ ပျိုးထောင်ပေးရမယ်။

\* \* \*

(၈၆) စားသောက်ဆိုင်တွေမှာရော သယ်လိုအကာ  
အတွယ်တွေ လုပ်ရမလဲ

မျက်နှာချင်းဆိုင် စကားတပြောပြောစားတာမျိုးကို တန့်သတ်  
ရမယ်။ အချိန်အကြာကြီးဆွဲပြီး စားခွင့်မပြုရဘူး။ ထိုင်စားတာထက်  
စားစရာကိုယူပြီး အပြင်တစ်နေရာရာမှာစားတာက ပိုကောင်းတယ်။  
မစားခင်နဲ့ စားပြီး လက်ကို သေသေချာချာ ဆေးရမယ်။ မစားမချင်း  
မျက်နှာဖုံး မချွတ်စေနဲ့။

စားပွဲထိုးတွေ၊ ထမင်းချက်တွေက ချက်ပြုတ်စီစဉ်တဲ့အခါ  
မျက်နှာဖုံးတပ်ထားရမယ်။ လက် မကြာခဏဆေးရမယ်။ မျက်နှာဖုံး  
နဲ့ လက်အိတ်တွေ မကြာခဏလဲရမယ်။

မနက်တိုင်း ဝန်ထမ်းတွေရဲ့ အပူချိန်တိုင်းရမယ်။ ချောင်းဆိုး၊  
နှာစေး စစ်ရမယ်။ တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ကြည့်နေရ  
မယ်။

\* \* \*

**အခန်း (၆)**  
**ကူးစက်ရောဂါများ၏ အခြေခံအချက်များ**

**(၈၇) ကူးစက်ရောဂါတွေထဲမှာ ကွာရင်တိုင်းလုပ်ရတာတွေက ဘာတွေလဲ**

တချို့ ကူးစက်ရောဂါတွေက သိပ်ပြီး ကူးစက်တာကိုကျယ်ပြန့်တဲ့အပြင် အသေအပျောက်နှုန်းလည်း များတာကြောင့် ကွာရင်တိုင်းလုပ်ရတယ်။ ဥပမာ- ပလိပ်ရောဂါ၊ ဝမ်းရောဂါ၊ ငန်းဖျားရောဂါ တွေပဲ။ COVID-19 ဟာလည်း ဒီအထဲမှာပါတယ်။

\* \* \*

**တိုနေခန်းစာပေ**

(၈၈) COVID-19 ကို ဘာကြောင့်ထိန်းရခက်တာလဲ

အဆုတ်ရောင်နာရောဂါရိုးရိုးက ကူးစက်နိုင်ပေမယ့် နိုင်ငံလို အနှံ့ ကမ္ဘာလိုအနှံ့ မပျံ့ဘူး။ COVID-19 ကျတော့ ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါ အဖြစ် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကတောင် သတ်မှတ်ထားတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီရောဂါမပျံ့နှံ့အောင် အရေးတကြီး အလျင်အမြန်လုပ် ဆောင်ရတယ်။

\* \* \*

(၈၉) အများဆုံးကူးစက်ပျံ့နှံ့စေသူဆိုတာ ဘာလဲ

မိမိနဲ့ နီးကပ်သူကို အမြန်ဆုံးကူးစက်စေတာကိုခေါ်တယ်။ အဲဒီလို ဝိုင်းရပ်စ်မျိုးရှိတဲ့သူကို Super-Spreader အများဆုံးကူးစက် စေသူလို့ ခေါ်တယ်။ ရောဂါရှိသူကနေ လူသုံးဦးထက်ပိုပြီး ကူးစက်ရင် အဲဒါ Super-Spreader ပဲ။ ၁၀ ဦးထက်ပို ကူးစက်ရင်တော့ သူက Super-Spreaders ဖြစ်သွားပြီး သူတို့ကို ဝိုင်းရပ်စ်ကူးစက်မှုဘုရင်လို့ ခေါ်ကြတယ်။ တရုတ်လိုတော့ “ဒွံမ်း” လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီလူမျိုးဆို က ကူးစက်တဲ့ပိုးက ပိုပြီးပြင်းထန်တယ်။ အသက်သေစေနိုင်တဲ့အထိ ပဲ။

\* \* \*

(၉၀) မြုပ်နေတဲ့ ကူးစက်ရောဂါဆိုတာတော့ ဘာလဲ

သာမန်စစ်ဆေးကြည့်ရင် သူမှာ ဘာမှ ရောဂါမရှိသလိုပဲ။ ဖျားတာ၊ နာတာလည်း မရှိဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဓာတ်ခွဲခန်းနဲ့ စစ်ဆေးမှ ရောဂါပိုးတွေ့တယ်။ အဲဒါမျိုး မြုပ်နေတာမျိုးလည်းရှိတယ်။

\* \* \*



(၉၁) ကွာရင်တိုင်းရဲ့ အချိန်ကာလကို ဘယ်လို သတ်မှတ်သလဲ

ရောဂါဖြစ်သူနဲ့ နီးကပ်ပတ်သက်တဲ့သူတွေကို ကွာရင်တိုင်းလုပ်ရတယ်။

(၁) လေ့လာစစ်ဆေးဖို့ မှတ်ပုံတင်ရက်က (၇) ရက်ကနေ ၁၄ ရက်။

(၂) သူတို့က မလိုအပ်ဘဲ အပြင်မှာ လှုပ်ရှားမှုမလုပ်ရဘူး။

(၃) သူတို့ကို ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပုဂ္ဂိုလ်က နေ့တိုင်းစစ်ရတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်တိုင်းရတယ်။ COVID-19 လက္ခဏာတစ်ခုခုရှိ မရှိ စစ်ရတယ်။

\* \* \*

(၉၂) ရောဂါကူးစက်ခံရတဲ့ ဝေဒနာရှင်တို့ ဘယ်လို သယ်ပို့ရသလဲ

ရောဂါကူးစက်ခံရတာသေချာရင် လူနာတင်ယာဉ်နဲ့ပို့ရတယ်။ လူနာနဲ့အတူပါလာတဲ့အဖော်က အကာအကွယ်ဝတ်စုံဝတ်ရတယ်။ မျက်နှာဖုံးတပ်ရတယ်။

\* \* \*

နောက်ဆက်တွဲ  
 အိမ်မှာ မိမိဘာသာ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုပုံစံ

ရက်	တိုင်းတာမှု					
	ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်	စိတ်ဓာတ်	မောပန်းနွမ်းနယ်	ကြွက်သားရောင်ယမ်း	ချောင်းဆိုး	ဝမ်းရောဂါ
၁						
၂						
၃						
၄						
၅						
၆						
၇						
၈						
၉						
၁၀						
၁၁						
၁၂						
၁၃						
၁၄						
ခြုံငုံနှုန်း						

မှတ်ချက်

ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်က အမှန်တကယ်အပူချိန်ကို မှတ်တမ်း  
တင်ရမယ်။ စိတ်ဓာတ်ဆိုတာကလွဲလို့ ကျန်တာတွေကိုတော့ နှုန်းထား  
(၁) ကနေ (၅) အထိ အမှတ်ပေးရမယ်။

- (၁) အလွန်အမင်းမသက်မသာ / ခက်ခဲ
- (၂) အတော် မသက်မသာ / ခက်ခဲ
- (၃) အနည်းငယ် မသက်မသာ / ခက်ခဲ
- (၄) အတော်အသင့် ကောင်း / လွယ်ကူ
- (၅) ပုံမှန် / အလွန်လွယ်ကူ

ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်က ပုံမှန်ထက်မြင့်နေရင် ဆရာဝန်ကို ပြော  
ပါ။ (ချိုင်းကြားအပူချိန် ပုံမှန်က ၉၆. ၈ -၉၈. ၆ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်)

# တိုရိုနာဝိုင်းရပ်ရောဂါ ၂၀၁၉ (COVID-19) အခြေအနေ အကျဉ်းချုပ်

## နောက်ခံအကြောင်းအရာ

၂၀၂၀ ပြည့်နှစ် ဇန်နဝါရီ ၃၀ က ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ချုပ်  
ရဲ့ နိုင်ငံတကာကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်း အရေးပေါ်ကော်မတီက  
နိုင်ငံတကာအရေးပေါ်အခြေအနေ ကြေညာခဲ့တယ်။ ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်  
ဇန်နဝါရီ ၃၁ မှာ ကျန်းမာရေးနဲ့ လူသားဝန်ဆောင်မှုအတွင်းရေးမှူး  
အဲလက်စ်အမ်အေ(၂) က အများပြည်သူ အရေးပေါ်အခြေအနေကို  
အမေရိကန်အတွက် ကြေညာပြီး ကျန်းရေးစောင့်ရှောက်မှု COVID-  
19 အတွက် လုပ်ဖို့ပြောပါတယ်။

\* \* \*

### ဗိုင်းရပ်စ်ရင်းမြစ်နဲ့ ယုံနဲ့မှု

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ဟာ ဗိုင်းရပ်စ်မိသားစုဝင်ဖြစ်ပြီး တိရစ္ဆာန်မျိုးစုံမှာ တွေ့ရပါတယ်။ ကုလားအုတ်တွေ၊ ကျွဲနွားတွေ၊ ကြောင်တွေ၊ လင်းနို့တွေမှာ တွေ့ရပါတယ်။ တိရစ္ဆာန်ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်တွေက လူတွေကို ယုံနဲ့ကူးစက်ပြီး လူတွေကြားမှာ MERS-CoV, SARS-Cov နဲ့ အခု ဗိုင်းရပ်စ်အသစ်ဖြစ်တဲ့ SARS-Cov တို့ဖြစ်ပါတယ်။

SARS-Cov-2 ဗိုင်းရပ်စ်က ဘီတာကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ဖြစ်ပါတယ်။ MERS-Cov နဲ့ SARS-Cov တို့လိုပဲ။ ဒီဗိုင်းရပ်စ်သုံးမျိုးစလုံးက လင်းနို့တွေမှာရှိပါတယ်။ အမေရိကကလေးတွေမှာဖြစ်တာနဲ့ တရုတ်ပြည်မှာဖြစ်တာတွေက အတူတူပဲ။ တိရစ္ဆာန်ကနေ ကူးစက်တဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်တွေပါ။

တရုတ်ပြည်၊ ဝူဟန်မှာဖြစ်တဲ့ COVID-19 က ပင်လယ်စာနဲ့ တောနေတိရစ္ဆာန်အသားစိမ်းရောင်းတဲ့နေရာက စတာပါ။ တိရစ္ဆာန်ကနေ လူကိုယုံနဲ့ကူးစက်တာပါပဲ။ နောက်ပိုင်းကျတော့ လူလူချင်း ကူးစက်တာတွေဖြစ်တုန်တယ်။ လူလူချင်း ကူးစက်တာတွေက တရုတ်ပြည်ပြင်ပကို ယုံနဲ့သွားတာပါ။ ဘယ်သူကနေ ဘယ်လိုကူးစက်တာမိမိဘာသာ မသိတာကြောင့် ကူးစက်နှုန်းက မြန်ဆန်တယ်။ ဘယ်လိုယုံနဲ့တာလဲဆိုတာ အသေးစိတ်ကြည့်ချင်ရင်တော့ အောက်ပါလင့်ခ်ကို နှိပ်ကြည့်ပါ။

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/transmission.html>

\* \* \*



### အပေလိုကအခြေအနေ

ဥပမာကနေပြန်လာတဲ့လူတွေကတစ်ဆင့် ဝိုင်းရပ်စ်ကူးစက်  
တာပဲ။ ဖေဖော်ဝါရီ၂၅ ရက်မှာကျတော့ ခရီးသွားရာဇဝင်မရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်  
တစ်ဦးဆီမှာ ရောဂါပိုးတွေ့ခဲ့တယ်။ အဲဒီအချိန်ကစပြီး ဝိုင်းရပ်စ်ရောဂါ  
ပိုးရှိတဲ့သူနဲ့ ထိတွေ့သူတွေကို လိုက်လံကူးစက်သွားတာ တွေ့ရတယ်။

\* \* \*

### ပြင်းထန်တဲ့ ဖျားနာမှုများ

MERS-Cov ရော SARS-Cov ရောပါ လူတွေမှာ အပြင်း  
အထန်ဖျားနာစေတာတွေ့ရပါတယ်။ တချို့က သာမန်ပဲဖျားတယ်။  
တချို့အဖျားက ကြီးတယ်။ တချို့အဖျားက အသက်ပါ ပါသွားတယ်။  
စုံစမ်းစစ်ဆေးစရာတွေ အများကြီး ကျန်ပါသေးတယ်။ ဖြည်း  
ဖြည်းချင်းနဲ့မှ ပိုပြီး ပြည့်ပြည့်စုံစုံ သိလာနိုင်ပါတယ်။

\* \* \*

### စွန့်စားလုပ်ဆောင်ရမှုများ

ပြည်သူတွေကြားက ဝိုင်းရပ်စ်ရောဂါပျံ့နှံ့မှုကို အတော်လေး  
သတိထားကိုင်တွယ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ကူးစက်မှုမပျံ့နှံ့အောင် အကာ  
အကွယ်လုပ်တာတွေ (လက်ဆေး၊ မျက်နှာဖုံးတပ်တာတွေကအစ)နဲ့  
အိမ်မှာပဲနေကြ၊ လူများတဲ့နေရာမသွားကြတာတွေအထိ အမျိုးစုံလုပ်  
ရမယ်။ ဒီဝိုင်းရပ်စ်အသစ်ရဲ့ ပျံ့နှံ့မှုကို တစ်နိုင်ငံတည်း ထိန်းချုပ်လို့  
မရတော့ဘူး။ နိုင်ငံအချင်းချင်း ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုတွေ လုပ်ရမယ်။

ခရီးသွားလာရေးတွေ ကန့်သတ်ရမယ်။ နယ်စပ်ကျော်ဖြတ်မှုတွေ ပိတ်ပင်ရမယ်။

အခုဆိုရင် ဒီရောဂါက ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါအခြေအနေကို ရောက်နေပြီ။ လူသားမျိုးနွယ်တစ်ခုလုံးကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ဖို့ အဆင့်အထိ ရှိနေပြီ။ နိုင်ငံအချင်းချင်း ဖြန့်ဝေပေးဖို့တွေကို အချိန်နဲ့တစ်ပြေးညီ လုပ်ဆောင်ရမယ့်ကာလပါ။ တစ်နိုင်ငံနဲ့ တစ်နိုင်ငံတော့ အခြေအနေချင်း တူချင်မှတူမယ်။ တစ်နိုင်ငံတည်းမှာတောင် ပြည်နယ်၊ တိုင်းတစ်ခုနဲ့တစ်ခု တူချင်မှတူမယ်။ လော့ခ်ဒေါင်းလုပ်တာတွေ၊ ကွာရင်တိုင်းလုပ်တာတွေ သူ့နေရာနဲ့သူ ကွဲပြားခြားနားမယ်။ တချို့နေရာမှာ ညဘက်မထွက်ရ ပြဌာန်းမယ်။ တချို့နေရာတွေကျတော့ လူစုလူဝေးတွေ ကန့်သတ်မယ်။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ခပ်ခွာခွာနေတာတို့၊ လက်ဆေးတာတို့၊ မျက်နှာဖုံးတပ်တာတို့၊ အာဟာရပြည့်ဝအောင် စားသောက်ပြီး ကိုယ်ခံအား ကောင်းအောင်လုပ်တာတို့ကတော့ အခြေခံအတူတူပါပဲ။

\* \* \*

### ဘာတွေ ဖြစ်လာနိုင်သလဲ

လူတစ်ယောက်နေ တစ်ယောက်ကို ကူးစက်မှုတွေက အခုထိ ပျံ့နှံ့နေဆဲပါ။ အမေရိကအပါအဝင် နိုင်ငံတိုင်းလိုလိုဖြစ်နေတာပဲ။ အမေရိကမှာဆိုရင် ကူးစက်မှုနှုန်း များနေတယ်။ အသေအပျောက်ပါ များနေတယ်။ ဒါကြောင့် လူတွေအများကြီး ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတွေ လုပ်ဆောင်နေရတယ်။ ကူးစက်သူလူဦးရေက သိပ်များနေတော့ နိုင်ငံနင်းနင်း ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးတောင် အခက်အခက်တွေဖြစ်နေလေရဲ့။ လူထုကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနဲ့ ကျန်းမာရေးပြုစုကုသရေးတို့က ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီး ဖြစ်လာတယ်။ ဥပဒေ

ကြောင်းအရ ကြီးကြပ်ထိန်းသိမ်းရေးတွေ၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးတွေ၊ အရေးပေါ်ကုသမှုပြုရေးတွေကို အလျင်မီအောင် အတော်လှုပ်နေရတယ်။ ဆေးရုံတွေမှာဆိုရင် ဝန်ထမ်းအင်အားက မနိုင်ဝန်ကို ထမ်းဆောင်နေရပြီး COVID-19 ကို ပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်တဲ့ ဆေးကလည်း အခုထိမပေါ်သေးဘူး။ စမ်းသပ်တီထွင်ဆဲပဲရှိသေးတယ်။ လောလောဆယ်က ရောဂါပျံ့နှံ့မှုနှုန်း တန့်သွားအောင် ကြိုးစားနေရဆဲပဲ။ လူစုလူဝေးရှိမယ့်နေရာတွေကို ပိတ်ဆို့၊ အများစုကို အိမ်မှာနေခိုင်း၊ အလုပ်တွေမှာ လူတွေလျှော့၊ အဆိုင်းနဲ့ဆင်းခိုင်း၊ အိမ်ကနေ အလုပ်လုပ်တာတွေလုပ်၊ အင်တာနက် အွန်လိုင်းဗီဒီယိုကနေတစ်ဆင့် အစည်းအဝေး တွေလုပ်တာမျိုးတွေနဲ့လည်း ယန္တရားလည်ပတ်အောင် လုပ်နေကြရတယ်။

အမေရိကန်အစိုးရကလည်း ရောဂါပိုးကာကွယ်ရေး၊ မယုံနဲ့ရေးကို နည်းလမ်းပေါင်းစုံရှာပြီး လုပ်ပေးနေတယ်။

◆ ၂၀၂၀ပြည့်နှစ် ဇန်နဝါရီ ၇ ရက်နေ့ကစပြီး အရေးပေါ်ဌာနတွေဖွင့်လှစ်ပြီး COVID-19 တိုက်ဖျက်ကာကွယ်ကုသရေးကို ဆောင်ရွက်တယ်။

◆ ဖေဖော်ဝါရီလ ၂ ရက်နေ့ ညနေ ၅ နာရီကစပြီး တရုတ်ပြည်မှာ လွန်ခဲ့တဲ့ ၁၄ ရက်ကရှိခဲ့တဲ့သူ နိုင်ငံခြားသားတွေကို အမေရိကန်က ဝင်ခွင့်ပိတ်လိုက်တယ်။

◆ ဟူဘေးပြည်နယ်နဲ့ တရုတ်ပြည်အနွဲ့အပြားရောက်နေကြတဲ့ အမေရိကန်နိုင်ငံသားတွေကိုတော့ အမေရိကန်ကို ဝင်ခွင့်ပေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့က ကွာရင်တိုင်း ၁၄ ရက်နေရတယ်။

- တရုတ်
- တောင်ကိုရီးယား
- ဂျပန်
- အီရန်

-အိတလီ

-ဟောင်ကောင်စတဲ့နိုင်ငံတွေကို ခရီးသွားခွင့်ပိတ်တယ်။

\* \* \*

### အကန့်အသတ်များ

အမေရိကန်ပြည်သူတွေဆီကို ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးသစ် မယုံနဲ့  
ရေးအတွက် အောက်ပါအကန့်အသတ်တွေကို လုပ်တယ်။

◆ အခုအချိန်က တုပ်ကွေးနဲ့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း  
ဆိုင်ရာရောဂါတွေဖြစ်တဲ့ ရာသီမို့လို့ တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးတာ  
တွေ လုပ်ဆောင်တယ်။ တုပ်ကွေးရောဂါကာကွယ်ဆေးတွေ သောက်  
ခိုင်းတယ်။

◆ တရုတ်ပြည်က မကြာခင်ကပြန်လာတဲ့သူတွေထဲက  
ဖျားနာလာသူတွေ၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါအခံရှိသူ  
တွေကို ရှာဖွေတယ်။

◆ COVID-19 ကူးစက်သူ လူနာတစ်ဦးဦး ပြုစုစောင့်  
ရှောက်သူဖြစ်ခဲ့ရင် အဲဒီသူရဲ့ တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေးနဲ့အကာအ  
ကွယ်တွေကို ဂရုစိုက်စေတယ်။

◆ လွန်ခဲ့တဲ့ ၁၄ ရက်က တရုတ်ပြည်မှာနေခဲ့သူ၊ ဒါမှမဟုတ်  
အဲဒီလူနဲ့ အတူနေထိုင်လုပ်ကိုင်သူဆိုရင် ခရီးမသွားလာရဘူး။ အိမ်  
မှာပဲနေ၊ ဒါမှမဟုတ် ကွာရင်တိုင်းခံယူရမယ်။ မိမိရဲ့ ကန့်သတ် ထိန်း  
သိမ်းမှုဟာ ရောဂါပိုးယုံနဲ့ရေးကို အကာအကွယ်ပေးတယ်ဆိုတဲ့ အသိ  
စိတ်ရှိနေရမယ်။ မိမိ မအိမသာဖြစ်လာရင် သက်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေး  
ဌာနကို ပြသပြီး မိမိရဲ့ခရီးသွားရာဇဝင်ကအစ အမှန်အတိုင်း အသိပေး  
ထားဖို့လိုပါတယ်။

## COVID-19 ဘယ်လိုပျံ့နှံ့သလဲ

COVID-19 က ရောဂါအသစ်ပါ။ သူ့အကြောင်း သိစရာ အချက်အလက်အများကြီး လိုပါသေးတယ်။ ရောဂါကဘယ်လောက် အတိုင်းအတာအထိ ပြင်းထန်တယ်။ နိုင်ငံတစ်ခုခုကို ဘယ်လောက် ပျံ့နှံ့နိုင်စွမ်းရှိတယ်ဆိုတာတွေ သိစရာ အများကြီး ကျန်ပါသေးတယ်။

\* \* \*

### လူကနေလူ ကူးစက်မှု

လူကနေ လူအချင်းချင်း ကူးစက်မှုတွေကို အများဆုံးတွေ့ရ ပါတယ်။

◆ လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ခြောက်ပေအကွာအ

တိုနေမန်းစာပေ



ဝေးမှာ ကူးစက်နိုင်တယ်။

◆ ရောဂါပိုးရှိသူက ချောင်းဆိုးတာ၊ နှာချေတာကနေ ရောဂါပိုး ကူးတယ်။

အဲဒီရောဂါပိုးက အနီးအနားကလူရဲ့ ပါးစပ် သို့မဟုတ် နှာခေါင်းကနေတစ်ဆင့် အသက်ရှူသွင်းလိုက်တဲ့အခါ အဆုတ်ထဲ ရောက်သွားတယ်။

\* \* \*

### မျက်နှာပြင် (သို့မဟုတ်) ပစ္စည်းတွေက ကူးစက်ခြင်း

COVID-19 ကူးစက်ထားတဲ့လူ ကိုင်တွယ် ထိတွေ့ထားတဲ့ ပစ္စည်းမျက်နှာပြင်တွေကို တခြားသူတစ်ဦးတစ်ယောက်က ထိတွေ့ ကိုင်တွယ်မိရင် ရောဂါပိုးကူးပါတယ်။ အဲဒါက ပစ္စည်းမျက်နှာပြင်ကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်သူက သူ့ရဲ့ပါးစပ်၊ နှာခေါင်း၊ မျက်လုံးတွေကို ကိုင် မိရင် ရောဂါပိုးကူးစက်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒါကဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးအဓိက ကူးစက်တဲ့လမ်းကြောင်းရယ်လို့တော့ တစ်သမတ်တည်း ပြောလို့မရ သေးပါဘူး။

\* \* \*

### မဖျားဘဲနဲ့ ရောဂါပိုးကူးနိုင်သလား

◆ အကြီးအကျယ် အပြင်းအထန် ဖျားနာသူဆိုရင် တော့ သူ့ဆီက ရောဂါကူးနိုင်ပါတယ်။

◆ တချို့လူတွေက တကယ်တမ်း မဖျားသေးဘူး။

ဒါပေမဲ့ သူ့ဆီမှာက ရောဂါပိုးကဝင်နေပြီ။ ဒါဆိုရင် သူ့ဆီက ရောဂါ  
ပိုးကူးနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒါကိုလည်း ရောဂါပိုးအဓိကကူးစက်မှုလမ်း  
ကြောင်းရယ်လို့ တစ်သမတ်တည်း ထားလို့မရသေးပါဘူး။

\* \* \*

### ဗိုင်းရပ်စ်က ဘယ်လောက် လွယ်လွယ်ကူကူ ကူးနိုင်သလဲ

ဗိုင်းရပ်စ်က ဘယ်လောက်လွယ်လွယ်ကူကူ ကူးနိုင်သလဲဆို  
တာက ပြောစရာအများကြီးရှိတယ်။ တချို့ဗိုင်းရပ်စ်က ကူးစက်မှုပို  
လွယ်ကူတယ်။ ဝက်သက်ရောဂါ၊ ကျောက်ရောဂါတွေလိုပုံစံတွေ။  
တချို့ကျတော့လည်း ကူးစက်ပုံက သိပ်မလွယ်ဘူး။

COVID-19 ရောဂါဖြစ်စေတဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်ကတော့ ကူးစက်တာ  
လွယ်တဲ့ အမျိုးအစားထဲမှာ ပါတယ်။

\* \* \*

## ရောဂါလက္ခဏာများ

COVID-19 ရောဂါမှာတော့ အဖျားရောဂါသိပ်မပြင်းထန်  
တာနဲ့ ပြင်းထန်တာဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိတယ်။ ရောဂါလက္ခဏာတွေကတော့

- ◆ ဖျားခြင်း
- ◆ ချောင်းဆိုးခြင်း
- ◆ အသက်ရှူမဝခြင်း

ဒါမျိုးရောဂါလက္ခဏာတွေက ၂ ရက်ကနေ ၁၄ ရက်အထိ  
ကြာတတ်တယ်။ MERS-CoV ဗိုင်းရပ်စ် ပေါက်ဖွားရှင်သန်တဲ့ ရက်  
ပေါ်မှာ မှုတည်တာပဲပေါ့။

\* \* \*

တို့နေမန်းစာပေ

## ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်း

### ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း

ဒီရောဂါကို ပျောက်အောင်ကုသနိုင်တဲ့ဆေးတော့ဖြင့် အခုထိ မပေါ်သေးဘူး။ ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးမဝင်ခင် ကြိုတင်ကာကွယ်လို့တော့ ရပါတယ်။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ မဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်လို့ရတဲ့ နည်းလမ်းတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။

◆ ဖျားနာသူတွေနဲ့ အနီးကပ်မနေပါနဲ့

◆ မျက်လုံး၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်တွေကို မထိတွေ့၊

မကိုင်တွယ်မပါစေနဲ့

◆ ဖျားရင် အိမ်မှာပဲနေပါ။

◆ ချောင်းဆိုးရင်၊ နှာချေရင် တစ်ရှူးနဲ့အုပ်ဆိုးပါ၊ ချေပါ။

ပြီးရင် တစ်ရှူးကို အမှိုက်ပုံးထဲပစ်ပါ။

◆ ပစ္စည်းတွေ၊ ပရိဘောဂတွေကို ဆေးကြောပါ။ ပိုးသတ်ဆေးဖျန်းပါ။

◆ အပြင်သွားရင် မျက်နှာဖုံးတပ်ပါ။

(ရောဂါဖြစ်သူကို အနီးကပ်ပြုစုစောင့်ရှောက်တဲ့သူတွေအနေနဲ့တော့ ဆေးရုံမှာ၊ အိမ်မှာ တစ်ချိန်လုံး မျက်နှာဖုံးတပ်ထားပါ။)

◆ လက်ကိုဆပ်ပြာနဲ့ဆေးပါ။ အယ်လ်ကိုဟောပါတဲ့ လက်သန့်ဆေးနဲ့ လက်ဆေးပါ။ (အယ်လ်ကိုဟောက အနည်းဆုံး ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းပါပါစေ။)

ဒါဟာ ဗိုင်းရပ်စ်မျိုးစုံမကူးစက်နိုင်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်တဲ့ နေ့စဉ်လုပ်ရမယ့် အလေ့အကျင့်တွေပါပဲ။

\*\*\*

### တုသခြင်း

COVID-19 ကို ပျောက်ကင်းအောင်တုသနိုင်တဲ့ဆေးတော့ မပေါ်သေးပါဘူး။ ရောဂါလက္ခဏာသက်သာအောင် လုပ်တဲ့နည်းတွေ၊ ဆေးတွေလောက်ပဲ ရှိပါသေးတယ်။ ဆေးက သက်စောင့်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေ အထောက်အကူပေးဖို့ ဝရုစိုက်ကူညီတာမျိုးပဲ ရနိုင်မယ်။

COVID-19 ကူးစက်တယ်လို့ထင်ရင်တော့ အမြန်ဆုံး ကျန်းမာရေးဌာနမှာ ပြုစုကုသမှုခံယူပါ။

\*\*\*



## သင် COVID-19 ရောဂါနဲ့ ဖျားနာနေမယ်ဆိုရင် ဘာလုပ်မလဲ

သင်ဖျားနာမယ်၊ ချောင်းဆိုးမယ်၊ အသက်ရှူရခက်မယ်ဆိုရင် သင်က တရုတ်ပြည်က ပြန်လာတာ ၁၄ ရက်အရင်ဆိုရင်၊ နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနကို သွားပြပါ။ ခရီးသွားရာဝေင်ကို အမှန်အတိုင်းပြော ပါ။ ဖျားနာသွယ်ဦးဦးနဲ့ ထိတွေ့ဆက်စပ်မှုရှိရင်လည်း ပြောပါ။ အဲဒီအခါ ကျန်းမာရေးဌာနက COVID-19 ရှိ မရှိ စစ်ဆေးပါလိမ့်မယ်။

\* \* \*

သင်ဖျားနာနေတုန်း COVID-19 မပြန့်ပွားအောင်  
ကြိုတင်ကာကွယ်လို့ရတဲ့ အဆင့်ဖျား

COVID-19 နဲ့ တူးစက်ပြီး ဖျားနာနေတယ်ဆိုပါစို့၊ ဒါမှ

တို့နေမန်းစာပေ

မဟုတ် COVID-19 ဝိုင်းရပ်စ် မိမိကိုကူးစက်နေတယ်လို့ သံသယရှိ တယ်ဆိုပါစို့။ ဒါဆိုရင် မိမိကတစ်ဆင့် မိမိ မိသားစုဝင်တွေ၊ ပတ်ဝန်း ကျင်တွေ မကူးစက်စေဖို့ အောက်ပါအဆင့်တွေကို လုပ်ဆောင်ရပါ မယ်။

**(၀) ဆေးဝါးတုသမှုခံယူဖို့ အိမ်မှာပဲနေပါ။**

အိမ်အပြင်မထွက်ပါနဲ့တော့။ ဆေးကုသမှုခံယူဖို့ အပြင်သွားတာကလွဲလို့ပေါ့လေ။ အလုပ်မသွား၊ ကျောင်းမသွားနဲ့ တော့။ လူထူထပ်တဲ့နေရာတွေ မသွားနဲ့တော့။ အများပြည်သူသုံးစွဲ တဲ့ ယာဉ်၊ ရထားတွေမစီးနဲ့။ အငှားယာဉ်မစီးနဲ့။

**(၂) မိမိအိမ်က တခြားသူတွေ (သို့မဟုတ်) တိရစ္ဆာန်တွေနဲ့ ဝေးဝေးနေပါ။ ခွဲခြားနေပါ။**

တတ်နိုင်ရင် သီးခြားအခန်းခွဲနေရပါမယ်။ လူလိုပဲ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်တွေနဲ့ နေရာသီးခြားနေပါ။ တိရစ္ဆာန်တွေကို COVID-19 ကူးတယ်လို့ မသိရသေးပေမယ့် တိတိကျကျ မပြောနိုင် မချင်း တိရစ္ဆာန်တွေနဲ့ ပူးပူးကပ်ကပ် မနေသင့်ပါဘူး။ တကယ်လို့ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်နဲ့ ပွတ်သပ်မိရင် မပွတ်သတ်မီ လက်ဆေးပါ။ ပွတ် သပ်ပြီး လက်ဆေးပါ။ မျက်နှာဖုံးတပ်ထားပါ။

\* \* \*

**ဆရာဝန်ဆီမပြပီ ကြိုအကြောင်းကြားပါ**

COVID-19 ရောဂါဖြစ်တယ်လို့ထင်ရင် ဆရာဝန်ကို ကြိုတင် အကြောင်းကြားထားပြီးမှ သွားတွေ့ပါ။ ဒါမှ သူက ပြင်ဆင်စရာရှိတာ တွေ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရပါမယ်။ ဒါမှ တခြားလူတွေ ကူးစက်ခြင်း

က အကာအကွယ်လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

\*\*\*

### မျက်နှာဖုံးတပ်ပါ

သူတစ်ပါးဆီက ရောဂါမကူးဖို့ မိမိဆီကလည်း သူတစ်ပါးကို ရောဂါမကူးစေဖို့ မျက်နှာဖုံးတပ်ထားပါ။ မျက်နှာဖုံးတပ်ရတာ အခက် အခဲရှိရင် (ဥပမာ- အသက်ရှူကျပ်ရင်) မိမိနေတဲ့အခန်းမှာ တခြားသူ မနေပါစေနဲ့။ ဒါမှမဟုတ် မိမိအခန်းထဲဝင်လာရင် အဲဒီသူက မျက်နှာ ဖုံးတပ်ထားရမယ်။

\*\*\*

### ချောင်းဆိုးတာ၊ နှာချေတာ အကာအကွယ်နဲ့လုပ်ပါ

ချောင်းဆိုးရင်၊ နှာချေရင် တစ်ရှူးနဲ့အုပ်ပါ။ သုံးပြီးသား တစ် ရှူးတွေကို အမှိုက်ပုံးထဲ ပစ်ပါ။ ချက်ချင်းဆပ်ပြာနဲ့ရေနဲ့ လက်ဆေးပါ။ လက်ဆေးတာ အနည်းဆုံး စက္ကန့် ၂၀ ကြာပါစေ။ အယ်လ်ကိုဟော ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းကနေ ၉၅ ရာခိုင်နှုန်းရှိတဲ့ လက်သန့်ဆေးနဲ့ ဆေးလို့ လည်း ရပါတယ်။ လက်ကို သေသေချာချာ နှံ့နှံ့စပ်စပ် ဆေးကြောပါ။ လက်ကို ညစ်ပေတယ်ထင်တိုင်းလည်း ဆပ်ပြာနဲ့ ရေနဲ့ ဆေးပါ။

\*\*\*

### လက်ကို မကြာခဏဆေးပါ

လက်ကို ဆပ်ပြာနဲ့ဖြစ်ဖြစ်၊ အယ်လ်ကိုဟော ၆၀ ကနေ ၉၅

တိုနေမန်းစာပေ

တို့ရှိရာခိုင်းရပ်စ်

ရာခိုင်နှုန်းပါတဲ့ လက်သန်ဆေးနဲ့ဖြစ်ဖြစ် အနည်းဆုံး စက္ကန့် ၂၀ ကြာ ဆေးပါ။ လက်ညစ်ပတ်တယ်ထင်တိုင်း ဆေးပါ။ လက်မဆေးဘဲနဲ့ မျက်လုံး၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်ကို မကိုင်တွယ်ပါနဲ့။

\* \* \*

### မိမိပိုင်ပစ္စည်းနဲ့ တခြားသူပစ္စည်း ဝေမျှမသုံးပါနဲ့။

အစားအစာစားတဲ့ ပန်းကန်၊ သောက်ရေခွက်၊ မျက်နှာသုတ်ပုဝါ စတဲ့ပစ္စည်းတွေကို သူတစ်ပါးနဲ့ မျှမသုံးပါနဲ့။ သုံးပြီးရင်လည်း သေသေချာချာ လျှော်ဖွတ်ပါ။

\* \* \*

### ထိတွေ့မိတဲ့အရာတွေကို ဆေးကြောပါ

စားပွဲခုံ၊ လက်ကိုင်တံခါးဘု၊ လှေကားလက်တန်း၊ တယ်လီဖုန်း၊ တက်ဘလတ်၊ ကွန်ပျူတာ စတာတွေကို အမြဲသန့်စင်ပါ။ ပစ္စည်းတွေပေါ်မှာ သွေး၊ ဝမ်း၊ သလိပ်၊ နှပ်တွေပေရင် ရောဂါပိုးကူးတတ်ပါတယ်။ ဒါတွေကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်တဲ့အခါ လက်အိတ်စွပ်ပြီး ကိုင်သင့်ပါတယ်။ အဲဒီပစ္စည်းတွေကို လေဝင်လေထွက်ကောင်းတဲ့နေရာမှာ ထားသင့်ပါတယ်။

\* \* \*

### ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်းထား

မိမိရဲ့ ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်းကို ရေးမှတ်ထားပါ။ ဘယ်နေ့ ဘယ်ရက်က ကိုယ်အပူချိန် ဘယ်လောက်ရှိတယ်၊ ချောင်းဆိုးတဲ့

တို့နေမန်းစာပေ

အခြေအနေက ဘယ်လိုလဲ။ အသက်ရှူလို့ မဝဖြစ်သလား စတာတွေ ကို မှတ်တမ်းတင်ပြီး ဆရာဝန်ကို ပြောပါ။ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသွားရင် အမြဲပဲ မျက်နှာဖုံးတပ်ထားပါ။

\* \* \*

### အိမ်မှာ ကွာရင်တိုင်းနေခြင်း

အိမ်မှာခွဲခြားနေဖို့ ကွာရင်တိုင်းနေဖို့ သက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးပညာရှင်က ညွှန်ကြားရင် လိုက်နာပါ။ ဘယ်အချိန်အထိ၊ ဘယ်လောက်ကြာကြာအထိ နေရမယ်ဆိုတာကလည်း မိမိသဘောနဲ့မိမိ မလုပ်သင့်ဘူး။ ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်လို့ ကျွမ်းကျင်သူထစ်ဦးဦးရဲ့ အဆုံးအဖြတ်ကို နာခံရပါမယ်။

\* \* \*



## COVID-19 နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အချက်အလက်များ ဝေငှမျှဝေခြင်း

၂၀၁၉ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) နဲ့ ပတ်သက်  
တဲ့ အချက်အလက်တွေကို မှန်ကန်တိကျစွာ နားလည်ဖို့ အရေးကြီးပါ  
တယ်။ ဒါမှသာ ကောလာဟလသတင်းအမှားတွေကို တိုက်ဖျက်နိုင်ပါ  
တယ်။

COVID-19 နဲ့ပတ်သက်လို့ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်က နောက်ဆုံး  
ရရှိထားတဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေကို အောက်ပါလင့်ခ်မှာ နှိပ်  
ကြည့်ပါ။

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/summary.html>

\* \* \*

တိုနေမန်းစာပေ

**အချက်အလက် (၁)**

**မည်သည့်လူမျိုးအရွယ်ဝင်ဖြစ်ပါစေ ရောဂါကြောင့် မည်သူမဆို ဖျားနာနိုင်တယ်။**

တရုတ်-အမေရိကန် ကပြားပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အာရှတိုက်သားတွေ ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တခြားအမေရိကန်တွေထက် COVID-19 ရောဂါ ပိုဖြစ်နိုင် တယ်ဆိုတာ မဟုတ်သလို မဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ဘယ် မှာနေနေ၊ ဘယ်လူမျိုးပဲဖြစ်ဖြစ် COVID-19 ကူးစက်နိုင်တယ်။

\* \* \*

**အချက်အလက် (၂)**

**အမေရိကမှာ COVID-19 ဖြစ်တဲ့သူက တစ်နေ့တခြား လျော့ပါးလာတယ်။**

ရောဂါပိုးစစ်ဆေးတွေ့ရှိတဲ့နှုန်းက တစ်နေ့နဲ့တစ်နေ့မတူပါ ဘူး။ လူ ၁၀၀၀ စစ်ပြီး ရောဂါပိုးတွေ့သူ တစ်ယောက်မှမရှိတဲ့နေ့ရှိ သလို လူ ၁၀၀ မှာ ၅၀ ရောဂါပိုးတွေ့နေတဲ့ ရက်တွေလည်း ရှိနိုင် ပါတယ်။

\* \* \*

**အချက်အလက် (၃)**

**ကွာရင်တိုင်းရက်စေ့အောင်နေပြီးလည်း လူတွေ ဒါမှမဟုတ် တခြားသူတွေနဲ့ ခွဲခြားပြီး သီးသန့်နေခဲ့တဲ့သူတွေက COVID-19 မဖြစ်တော့ဘူး။**

ဒါကလည်း မမှန်ပါဘူး။ လူထုတဲ့နေရာတွေသွားတာများရင်၊

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်

လက်ဆေးတာ၊ မျက်နှာဖုံးတပ်တာ စတာတွေ မလုပ်ရင် အချိန်မရွေး  
ရောဂါပိုး ကူးနိုင်တယ်။

\* \* \*

### အချတ်အလတ် (၄)

အောက်ဝါလကွဏာတွေမရှိရင် COVID-19 မဖြစ်

တော့ဘူး။

- ◆ ဖျားနာခြင်း
- ◆ ချောင်းဆိုးခြင်း
- ◆ အသက်ရှူရခက်ခြင်း

တစ်ခါတလေ ရောဂါလက္ခဏာတွေက မြှုပ်နေတတ်တယ်။  
ဒါလည်းစစ်ဆေးကြည့်မှ ရောဂါရှိ မရှိ သေချာသိနိုင်တယ်။

\* \* \*

### အချတ်အလတ်(၅)

လွယ်လွယ်နဲ့ ရောဂါမကူးစက်အောင် လုပ်ရမယ့်နည်း

တွေကတော့

- ◆ အိမ်သာမသွားမီ၊ အိမ်သာကအထက် ဆပ်ပြာနဲ့ရေနဲ့ စက္ကန့် ၂၀ ကြာ လက်ဆေးပါ။
- ◆ အစားအစာ မစားမီ၊ စားပြီးနောက် လက်ဆေးပါ။
- ◆ လက်မဆေးဘဲနဲ့ မျက်လုံး၊ ပါးစပ်၊ နှာခေါင်း မကိုင်တွယ်ပါနဲ့။
- ◆ အပြင်ထွက်ရင် မျက်နှာဖုံးတပ်ပါ။
- ◆ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေရင် တစ်ရှူးနဲ့ အုပ်ပါ။ ပြီးရင် ပလတ်စတစ်အိတ်ထဲထည့်ပြီး အမှိုက်ပုံးထဲပစ်ပါ။

## ရောဂါ အခြေခံများ

**မေး ♦ နိုဗယ်ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ဆိုတာ ဘာလဲ။**

**ဖြေ ♦** နိုဗယ်ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ဆိုတာက အရင်က မတွေ့ဖူးသေးတဲ့ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်အသစ်ပါ။ ဒီဗိုင်းရပ်စ်က ၂၀၁၉ ရောဂါ (COVID-19) ဖြစ်စေတယ်။ သာမန်ဖျားသလိုမျိုးမဟုတ်ဘူး။ သေစေနိုင်လောက်တဲ့ အဖျားကို ဖြစ်စေတယ်။

COVID-19 နဲ့ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် 229E, NL63, OC43, HKU1 တို့နဲ့ မတူဘူး။ ဒါကြောင့်ရောဂါဝေဒနာရှင်ကို ပုံစံတစ်မျိုးနဲ့ ကုသစောင့်ရှောက်ထားရတယ်။

**မေး ♦ ဒီရောဂါကို ဘာကြောင့် COVID-19 လို့ ခေါ်တာလဲ။**

ဖြေ ♦ တရုတ်ပြည် ဝူဟန်မှာစဖြစ်တဲ့ ဒီရောဂါကို ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ချုပ် (WHO) က ၁၁-၂-၂၀၂၀ မှာ COVID-19 လို့ ခေါ်လာခဲ့တယ်။ ၂၀၁၉ မှာဖြစ်တဲ့ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါဖြစ်လို့ပဲ။ CO က ကိုရိုနာ (CORONA) ကိုခေါ်ပြီး VI က ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုး (VIRUS) ကိုပြောတာ။ D က ရောဂါ (Disease) ပါ။ ---- အစက ဒီရောဂါကို “၂၀၁၉ နိုဗယ်တိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်” 2019-nCov လို့ ခေါ်တယ်။

မေး ♦ ၂၀၁၉ မှာစခဲ့တဲ့ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါကို ဘာဖြစ်လို့ ဒီနာမည်ပေးတာလဲ။

ဖြေ ♦ ၂၀၂၀ ဖေဖော်ဝါရီ ၁၁ ရက်နေ့က ဗိုင်းရပ်စ်နာမည်ပေးတဲ့ နိုင်ငံတကာကော်မတီက ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါသစ်ကို “နိုဗယ်တိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်” လို့ ပေးတယ်။ အစကတော့ တရုတ်ပြည် ဝူဟန်မှာ စဖြစ်တော့ ပြင်းထန်တဲ့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် --- ဆိုပြီး SARS-CoV-2 လို့ ပေးတာပါ။ တကယ်တော့ ၂၀၀၂-၂၀၀၃ က ဖြစ်ခဲ့တဲ့ SARS ရောဂါနဲ့ အခုရောဂါက မတူတဲ့အတွက် နောက်ပိုင်းမှာ နာမည်ပြောင်းလိုက်ပါတယ်။

မေး ♦ COVID-19 ရဲ့ ရင်းမြစ်က ဘာလဲ။

ဖြေ ♦ အရင်တုန်းကတော့ တိရစ္ဆာန်တွေမှာဖြစ်တဲ့ ရောဂါမျိုးပဲ။ နောက်ပိုင်း တိရစ္ဆာန်တွေဆီကနေ လူကိုကူးလာပြီး နောက်ကျတော့ လူအချင်းချင်း ကူးလာတဲ့ရောဂါပါ။ အရှေ့အလယ်ပိုင်းက ဖြစ်ခဲ့တဲ့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ (MERS) တို့၊ ပြင်းထန်တဲ့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ (SARS) တို့ကလည်း ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်တွေနဲ့ တခြားဥပမာတွေပါပဲ။ ဒီရောဂါတွေကလည်း တိရစ္ဆာန်တွေဆီကနေ လူကိုကူးစက်လာတာပါ။



**မေး ◆ COVID-19 ဘယ်လို ယုံနုံလာသလဲ။**

ဖြေ ◆ တရုတ်ပြည် ဟူးဘေးပြည်နယ် ဝူဟန်မြို့ကနေ စခဲ့တဲ့ ရောဂါပါ။ တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်အရှင်တွေရောင်းတဲ့ဈေးက စခဲ့တာ။ ဒါပေမဲ့ နောက်ပိုင်းမှာ လူတစ်ယောက်က လူတစ်ယောက်ကို ကူးတဲ့ ရောဂါဖြစ်လာတယ်။ ဒီရောဂါပိုးက ကူးစက်တာမြန်တယ်။ ဝက်သက်လိုပဲ။ တချို့ ဝိုင်းရပ်စ်တွေကို ကူးစက်တာနွေးတယ်။ လူတွေကြားထဲ ဘယ်လိုကြောင့် ကူးစက်တာမြန်သလဲ။ ရောဂါပိုးက တာရှည်ဘယ်လောက်ခံသလဲဆိုတာတွေတော့ဖြင့် အခုထိ အတိအကျမတွေ့သေးဘူး။

**မေး ◆ COVID-19 နဲ့ ဖျားနေတဲ့သူတ တခြားသူတို့ကူးနိုင်သလား။**

ဖြေ ◆ လူတစ်ယောက်က တစ်ယောက်ကို ကူးနိုင်တယ်။ COVID-19 နဲ့ ဖျားနာနေတဲ့သူတ သူ့ရဲ့ အဖျားရောဂါကို တခြားသူဆီကူးနိုင် တယ်။ ဒါကြောင့် လူနာကို တခြားလူနဲ့ခွဲပြီး နေခိုင်းတာပေါ့။ အဖျား တာက ဘယ်လောက်ရှည်မလဲဆိုတာကတော့ လူတစ်ဦးချင်းရဲ့ ကိုယ်ခံ အားပေါ် မူတည်တယ်။ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုပေါ်လည်း မူတည်တယ်။

**မေး ◆ COVID-19 နဲ့ ကွာရင်တိုင်းနေခဲ့ပြီးသူဆီရော ထပ်ကူးနိုင်သေးသလား။**

ဖြေ ◆ ကွာရင်တိုင်းဆိုတာက တစ်ဦးဆီက တစ်ဦး ရောဂါပိုး မကူးနိုင်အောင်ခွဲထားတာပါ။ ရောဂါပျောက်အောင် ကုတာမှ မဟုတ်ပါ။ ဒါကြောင့် အဲဒီသူက ကွာရင်တိုင်းနေပြီးရင်လည်း သူ့မှာ ရောဂါ ကျန်သေးရင် ကူးနိုင်တာပဲ။ ကွာရင်တိုင်း ၁၄ ရက် သတ်မှတ်တာက ရောဂါပိုးပေါက်ဖွားတာ ၁၄ ရက်သက်တမ်းရှိလို့ပါ။ COVID-19 ကွာ

ရင်တိုင်းက လွတ်လိုက်ပေမယ့် သူ့ဆီမှာ ရောဂါပိုးကျန်နေရင် တခြားသူ ကူးနိုင်မှာပါ။

**မေး ◆ COVID-19 ကူးစက်သူအပေါ် အပြစ်တင်စရာ လိုသလား။**

ဖြေ ◆ ဘယ်သူကမှတော့ ရောဂါဖြစ်ချင်မလဲ။ လူတိုင်း မသိလို့သာ ရောဂါအကူးခံရတာပါ။ သူ့ဆီက သူတစ်ပါးကို ကူးသွားရင်လည်း အပြစ်မဆိုသာပါဘူး။ တတ်နိုင်သလောက် မိမိဆီကရောဂါမကူးအောင် ကာကွယ်မယ်။ ဒါကလွဲလို့ ဘယ်တတ်နိုင်မလဲ။ ဒါကြောင့် သူ့ကို တရားခံဆိုပြီး အပြစ်ဆိုလို့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဒီလိုအပြစ်တင်တာမျိုးကလည်း မကောင်းပါဘူး။ ခံရသူအဖို့ စိတ်ဒဏ်ရာရနိုင်ပါတယ်။

**မေး ◆ ရောဂါဖြစ်သူအပေါ် ဘယ်လိုသဘောထားသင့်သလဲ။**

ဖြေ ◆ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာရော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပါ အကူအညီပေးသင့်ပါတယ်။ ရောဂါအကြောင်း မျှဝေပေးမယ်။ ကြိုတင်ကာကွယ်နည်း၊ မပျံ့နှံ့အောင်လုပ်နည်းတွေ ပြောပြမယ်။ စိတ်ဓာတ်ခွန်အားပေးမယ်။

**မေး ◆ အခုရောဂါက MERS တို့ SARS တို့နဲ့ တူသလား။**

ဖြေ ◆ မတူပါဘူး။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်တွေက ဗိုင်းရပ်စ်မိသားစုဝင် အများကြီးထဲမှာ အပါအဝင်ပါ။ တခြားရောဂါတွေက တိရစ္ဆာန်ကနေ လူကိုကူးတာ ရှားပါတယ်။ COVID-19 က တိရစ္ဆာန်ဆီက လူကိုကူးနိုင်တော့ လူအချင်းချင်း ကူးစက်တာပါ။ COVID-19 နဲ့နည်းနည်းဆင်တူတာက SARS ရောဂါပါ။ ရှေ့ဆက်သုတေသနလုပ်

စရာ အများကြီး ကျန်ပါသေးတယ်။

## ကြိုတင်ကာကွယ်နည်းများ

◆ လက်ဆေးတာ၊ မျက်နှာဖုံးတပ်တာ၊ လူထူထူထဲထဲရှိတဲ့ နေရာ မသွားတာ၊ အိမ်မှာပဲနေတာ၊ ကိုယ်ခံအားကောင်းအောင် အာဟာရဖြစ်တဲ့အစာတွေ စား၊ အိပ်ရေးဝဝအိပ်၊ သင့်တင့်လျောက်ပတ်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေလုပ်တာတွေက ကြိုတင်ကာကွယ်နည်းတွေပါပဲ။

မေး◆ COVID-19 ရောဂါရှိသူနဲ့ နီးနီးတပ်တပ်နေရရင် ဘယ်လိုနေရမလဲ။

ဖြေ◆ မိမိမှာလည်း ကိုယ်ခံအားကောင်းနေဖို့ ဂရုစိုက်ရမယ်။ မဖျားမနာရအောင်၊ ချောင်းမဆိုးအောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ထားရမယ်။ အောက်ပါနည်းတွေကို လိုက်နာဖို့ လိုပါတယ်။

➤ မိမိနဲ့အတူနေတဲ့လူနာကို ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီ

ညွတ်တဲ့နေနည်းထိုင်နည်းတွေကို လမ်းညွှန်ရမယ်။ သူ့အတွက်တိုက်ရမယ့် ဆေးတွေကအစ အာဟာရပြည့်ဝတဲ့ အစားအစာ ချက်ပြုတ်ပေးတာ၊ လူနာရဲ့ လိုအပ်တာတွေကို လုပ်ကိုင်ပေးရမယ်။

➤ လူနာရဲ့ရောဂါအခြေအနေကို စောင့်ကြည့်ပေးရမယ်။ အဖျားတက်တာ၊ ကျတာ။ အသက်ရှူရခက်တာ လွယ်တာ၊ ချောင်းဆိုးလား၊ နှာစေးလားတွေ မှတ်တမ်းတင်ပေးရမယ်။ ဆရာဝန်ကို အဲဒီအကြောင်းအရာတွေကို တင်ပြရမယ်။ အရေးပေါ်အခြေအနေအတွက်ကိုလည်း ပို့ရမယ့်နေရာဌာန၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ဖို့ လူနာတင်ယာဉ်စီစဉ်ဖို့တွေ ကြိုတင်သိထားဖို့ လိုတယ်။

➤ မိမိတစ်ယောက်တည်းသာ လူနာကို ခိုင်ခံ့ပြုစောင့်ရှောက်ပေးပါ။ တခြားမိသားစုဝင်တွေကို ဝေးဝေးမှာနေပါစေ။ တတ်နိုင်ရင် တခြားမိသားစုဝင်တွေအနေနဲ့ သီးသန့်အိမ်သာ၊ သီးခြားအိမ်ရာ သုံးသင့်ပါတယ်။

➤ အရေးမကြီးတဲ့ ဧည့်သည်တွေ မလာဖို့ရာ တားမြစ်ထားရမယ်။

➤ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်တွေရှိရင် လူနာနဲ့ မထိတွေ့ပါစေနဲ့။

➤ အိမ်ခန်းတွေ လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင် တံခါးဖွင့်ထားပါ။ လေအေးပေးစက် ဖွင့်ပါ။

➤ လက်သန့်စင်ရေး မကြာခဏလုပ်ပါ။ လက်တစ်ခါဆေးရင် အနည်းဆုံး စက္ကန့် ၂၀ ကြာပါစေ။ လက်ကို ဆပ်ပြာ (သို့မဟုတ်) လက်သန့်ဆေးရည်အသုံးပြုပြီး ပယ်ပယ်နယ်နယ် နေရာအနှံ့ဆေးပါ။ လက်ညစ်ပတ်တယ်ထင်တိုင်း ဆေးပါ။

➤ နားလည်တတ်ကျွမ်းတဲ့ ဆေးပညာရှင်တွေနဲ့ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။



မေး ◆ မျက်နှာဖုံးကို ဘယ်လောက်ကြာကြာ ဝတ်ဖို့လိုပါ သလဲ။  
အပြင်ထွက်တိုင်း မျက်နှာဖုံးတပ်ပါ။ မိမိရဲ့အိမ်မှာ COVID-  
19 လူမမာရှိရင် သူ့အနီးအနားသွားတိုင်း မျက်နှာဖုံးတပ်ပါ။

**ဆေးပညာဆိုင်ရာ  
သတင်းအချက်အလက်များ**

**မေး◆ COVID-19 ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုသိနိုင်  
သလဲ။**

**ဖြေ◆** ဖျားတာနာတာရှိုမယ်။ ချောင်းဆိုးမယ်။ အသက်ရှူရ  
ခက်ခဲမယ်ဆိုရင် မသင်္ကာစရာဖြစ်ပါပြီ။ အထူးသဖြင့် အသက်ရှူလမ်း  
ကြောင်းဆိုင်ရာ အဆင်မပြေမှုနဲ့ ဖျားနာရင် သတိထားပါတော့။

**မေး◆ COVID-19 ရှိ မရှိ စစ်ကြည့်ဖို့လိုသလား။**

**ဖြေ◆** အဖျားက မကျဘူး။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ  
ခက်ခဲလာပြီး ချောင်းဆိုးမယ်ဆိုရင် သတိပြုပါ။ အထူးသဖြင့် တရုတ်  
ပြည်ကပြန်လာပြီး ၁၄ ရက်အတွင်းဆိုရင် ပိုသတိထားပါ။ သက်ဆိုင်ရာ

တို့ရှိနာခိုင်းရပ်စ်

ကျန်းမာရေးဌာနကို အကြောင်းကြားပြီး မိမိရဲ့ ခရီးသွားရာဝင်ကို မထိန်မချန်ပြောပါ။ တရုတ်ပြည်ကပြန်လာပြီး အဲဒီရောဂါလက္ခဏာရှိ သူနဲ့ မိမိတွေ့ဆုံထိတွေ့ဖူးရင်လည်း အကြောင်းကြားရပါမယ်။ အဲဒီ အခါမှ COVID-19 စစ်ဆေးဖို့ လိုအပ် မလိုအပ် အဲဒီကျန်းမာရေး ပညာရှင်က အကြံပေးပါလိမ့်မယ်။

**မေး ♦ COVID-19 ကို ဘယ်လိုစစ်မလဲ။**

**ဖြေ ♦** ဒါကတော့ ကျန်းမာရေးဌာနက တာဝန်ရှိသူတွေရဲ့ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါလိမ့်မယ်။

**မေး ♦ COVID-19 ပထမတစ်ခါစစ်တော့ နဂွတစ်ဖြစ် ပြီး နောက်တစ်ခါ ပေါ့စတစ်တော့ ဖြစ်နိုင်သလား။**

**ဖြေ ♦** နဂွတစ်ဆိုတာ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ နမူနာစမ်းသပ်တဲ့အခါ COVID-19 ခိုင်းရပ်စ်မရှိတာတွေ့ရရင် ပြောတာပါ။ ကနဦးရောဂါ ပိုးကူးစက်စမှာ နဂွတစ်ပြုတတ်ပါတယ်။

**မေး ♦ ကျန်းမာရေးဌာနတွေက ဘာလုပ်ပေးသလဲ။**

**ဖြေ ♦** COVID-19 ရောဂါပိုး ရှိ မရှိ စစ်တာမျိုးတွေ၊ ကွာ ရင်တိုင်းနေခိုင်းတာတွေ၊ စောင့်ကြည့်ကာလတွေ သတ်မှတ်တာတွေ လုပ်နိုင်ပြီး လိုအပ်တဲ့ ကုသမှုတွေကို လုပ်ဆောင်ပေးပါလိမ့်မယ်။

## ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ၊ ကလေးငယ်များနှင့် COVID-19

COVID-19 နဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ ပတ်သက်တာကို အခုထိတော့ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေတာ မတွေ့ရသေးပါဘူး။ ကလေးတွေ COVID-19 ခံနိုင်ရည် ရှိ မရှိနဲ့ ပတ်သက်ပြီးလည်း အတိအကျ သိရတာ မရှိသေးပါဘူး။ COVID-19 ဖြစ်တဲ့လူကြီးတွေအကြောင်းပဲ တရုတ်ပြည်ကနေ သိထားတာ တချို့ရှိပါတယ်။ ကလေးတချို့လည်း COVID-19 ကူးစက်တာတွေ့ရပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အမေးအများဆုံး မေးခွန်းတွေကတော့ အောက်ပါအတိုင်းပါ။

မေး ◆ COVID-19 နဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များနာမူ

တိုနေမန်းစာပေ

တွေ့ သိပါရစေ။

ဖြေ ♦ အတိအကျထုတ်ပြန်ကြေညာချက်တွေတော့ မတွေ့ရသေးပါဘူး။ MERS ရောဂါ၊ SARS ရောဂါတွေတော့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေကိုပါ ဖြစ်ဖူးပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေ COVID-19 ဖြစ်နိုင်ခြေ ရာခိုင်နှုန်းကတော့ နည်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကြိုတင်ကာကွယ်မှုအနေနဲ့ လက်မကြာခဏဆေးတာ၊ အပြင်သွားရင် မျက်နှာဖုံးတပ်တာမျိုးတော့ လုပ်ရပါမယ်။ COVID-19 ရောဂါနဲ့ ဖျားနာနေတဲ့သူတွေနဲ့လည်း နီးနီးကပ်ကပ် မနေသင့်ပါဘူး။

မေး ♦ COVID-19 ရောဂါဖြစ်ခဲ့တဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်အနေနဲ့ ကလေးမွေးဖွားတဲ့အခါ ဘယ်လိုဆိုးကျိုးတွေရနိုင်မလဲ။

ဖြေ ♦ SARS ရောဂါ၊ MERS ရောဂါဖြစ်တဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေဟာ (သားပျက်၊ သားလျှောတာ)၊ တချို့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါဖြစ်တာကိုတော့ တွေ့ဖူးပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်နုစဉ်ကာလမှာ အဖျားရောဂါကြီးကြီးမားမားဖြစ်ခဲ့ရင် မွေးဖွားတဲ့ကလေး အနည်းနဲ့အများဆိုသလို ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။

မေး ♦ COVID-19 ရောဂါဖြစ်ခဲ့တဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်အနေနဲ့ ရင်သွေးမွေးဖွားပြီးတဲ့နောက်မှာ မွေးဖွားလာတဲ့ရင်သွေး (သို့မဟုတ်) သန္ဓေသားတို့ရော ဗိုင်းရပ်စ်တူးစက်နိုင်သလား။

ဖြေ ♦ COVID-19 ဗိုင်းရပ်စ်က ရောဂါဖြစ်နေသူနဲ့ နီးနီးကပ်ကပ်နေရင် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကတစ်ဆင့် ရောဂါကူးနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရောဂါရှိတဲ့မိခင်ဆီက သူ့ရဲ့သန္ဓေသားလောင်း (သို့မဟုတ်) ရင်သွေးကို ရောဂါ ကူး မကူးတော့ အခုထိ မသိရသေးပါဘူး။



ဒါပေမဲ့ အခုထိတော့ COVID-19 ရောဂါရှိတဲ့မိခင်ကမ္ဘေးတဲ့ ရင်သွေး  
မှာ ရောဂါကူးတာတော့ သက်သေ သက္ကာရ မပြနိုင်သေးပါဘူး။ မိခင်  
နို့ရည်ကနေ ဗိုင်းရပ်စ်ကူးတာတော့ မရှိပါဘူး။

**မေး ◆ COVID-19 ရောဂါဖြစ်တဲ့ မိခင်ကနေ မွေးလာ  
တဲ့ရင်သွေးဟာ ကိုယ်လက်အင်္ဂါချို့လွင်းမှုနဲ့ မွေးလာနိုင်သ  
လား။**

ဖြေ ◆ အဲဒီလိုအထောက်အထားတော့ မတွေ့ရသေးဘူး။ ဒါ  
ပေမဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စ ကနဦးကာလမှာ မိခင်က တုပ်ကွေးရောဂါ  
စတာတွေ အပြင်းအထန်ဖြစ်ရင်တော့ ရင်သွေးမှာ ထိခိုက်မှု ဖြစ်တတ်  
ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလမှာ SARS လို၊ MERS လို ဆိုတဲ့  
ရောဂါတွေဖြစ်ရင်တော့ မွေးလာတဲ့ကလေးက ရောဂါပြင်း မပြင်းအခြေ  
အနေပေါ် မူတည်ပါလိမ့်မယ်။

**မေး ◆ COVID-19 ရောဂါခံစားခဲ့ရတဲ့ မိခင်ကမ္ဘေးတဲ့  
ရင်သွေးဟာ ရေရှည်မှာရော ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုရှိနိုင်သေး  
သလား။**

ဖြေ ◆ ဒါလည်း အခုထိတော့ အတိအကျမပြောနိုင်သေးဘူး။  
ရင်သွေးက လမစေ့ဘဲ မွေးတာတို့၊ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့နည်းတတ်  
လို့သာ မိခင်ရဲ့ ရေရှည်ကျန်းမာရေးမကောင်းတာတွေအပေါ်ပဲ မူတည်  
ပါမယ်။

**မေး ◆ COVID-19 ရောဂါဖြစ်သူ မိခင်အနေနဲ့ ရင် သွေးကို  
နို့ချိုတိုက်တွေ့လို့ ဘေးကင်းပါသလား။**

လူတစ်ယောက်ကနေ တစ်ယောက်ကို ရောဂါကူးတာက  
အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကတစ်ဆင့်ပါ။ ဒါကြောင့် မိခင်က နို့ချိုတိုက်

တို့ရှိရာဦးရပ်စ်

ကျေးလို့ ရောဂါမကူးနိုင်ပါဘူး။ တစ်ခုတော့ရှိတယ်။ ရောဂါရှိတဲ့မိခင်  
ရဲ့ နို့ရည်ထဲမှာ ရောဂါဖြစ်စေတဲ့ ဦးရပ်စ်ရှိနေရင်တော့ တစ်မျိုးပေါ့။  
SARS ရောဂါဦးရပ်စ်က မိခင်နို့ရည်ထဲမှာရှိတာတော့ မတွေ့ဖူးပါ  
ဘူး။

**COVID-19 ရောဂါ စစ်ဆေးခံနေတဲ့  
မိခင်အတွက် နို့တိုက်မှုဆိုင်ရာ  
ကြားဖြတ်လမ်းညွှန်**

အသေးစိတ်အချက်အလက်ကို သိချင်ရင်တော့ အောက်ပါ  
လင့်ခ်ကိုနှိပ်ပါ။

[https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/  
inpatient-obstetric-healthcare-guidance.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/inpatient-obstetric-healthcare-guidance.html)

COVID-19 ယုံနုံ့ကို မသိတာအများကြီး ကျန်ပါသေးတယ်။  
လူလူချင်းကူးစက်မှုကတော့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကတစ်ဆင့်ပါပဲ။  
ရောဂါရှိတဲ့သူ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေတာကနေ ရောဂါပိုးက တခြားသူဆီ

ပျံ့သွားပြီး အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကတစ်ဆင့် ကူးစက်တာပါ။ SARS ပိုးကို မိခင်နို့ရည်မှာ မတွေ့ရသေးပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ COVID-19 ရောဂါပိုးက မိခင်နို့ရည်ကနေ ကူးစက်မှု ရှိ မရှိတော့ မသိရသေးပါဘူး။

မိခင်နို့ရည်ဟာ အဖျားရောဂါတော်တော်များများကိုတော့ ကာ ကွယ်ပေးနိုင်တာတွေ့ရပါတယ်။ SARS ရောဂါ၊ MERS ရောဂါဆို တဲ့ ဝိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေဖြစ်တဲ့ မိခင်ကနေ နို့တိုက်တဲ့အခါ ရင်သွေးကို ကူးတာတော့ မတွေ့ရသေးပါဘူး။ တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်နေတဲ့ မိခင်ဟာ ဆေးဝါးကုသမှုခံယူရင်း ရင်သွေးကို နို့ရည်တိုက်ကျွေးနိုင်ပါတယ်။

မိခင်နို့ရည်ဟာ ကလေးအများစုအတွက် အာဟာရအဖြစ်ဆုံး ပါ။ ဒါပေမဲ့ COVID-19 နဲ့ ပတ်သက်တာတွေက မသိတာများနေဆဲ ပါ။ မိခင်က နို့ချိုမတိုက်ကျွေးမီ လက်ကို စင်စင်ကြယ်ကြယ်ဆေးတာ တို့၊ မျက်နှာဖုံးစွပ်တာတို့လုပ်ပြီး ကလေးကို နို့တိုက်နိုင်ပါတယ်။ အ ကောင်းဆုံးကတော့ ရောဂါကင်းသူတစ်ဦးဦးကနေ ကလေးကို နို့ချို တိုက်ကျွေးတာပါပဲ။

## COVID-19 နဲ့ ကလေးတို့ပတ်သက်ပြီး အမေးအများဆုံး မေးခွန်းများ

**မေး** ♦ ကလေးကို COVID-19 ကူးစို့အခွင့်အရေး နည်းပါသလား။ ကြိုတင်တာကွယ်မှု ဘာတွေလုပ်ထားရမလဲ။

**ဖြေ** ♦ ကလေးမို့လို့ ရောဂါမကူးဘူး မပြောနိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ တရုတ်ပြည်မှာ အဖြစ်များတာက လူကြီးတွေပါ။ ကလေးဖြစ်ရင် သူ ၁၀ နှစ်ကျော်မှ ဖြစ်တာများပါတယ်။ SARS တို့၊ MERS တို့ဖြစ် တုန်းကလည်း ကလေးကူးစက်တာ နည်းပါတယ်။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကလေးတွေလည်း လက်မကြာခဏဆေးတာ၊ ရောဂါဖြစ်သူတွေနဲ့ ဝေးဝေးနေတာ၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးတာတွေတော့ လုပ်ရပါမယ်။



**မေး ♦ COVID-19 ဖြစ်တာ ကလေးနဲ့လူကြီးကြားမှာ  
ဘာခြားနားသလဲ။**

**ဖြေ ♦** ကလေးအများစုကတော့ ဖျားတာ၊ နှာရည်ယိုတာ၊  
ချောင်းဆိုးတာ အဖြစ်များပါတယ်။ အော့အန်တာ၊ ဝမ်းပျက်တာလို  
တရုတ်ပြည်မှာ ကလေးတစ်ယောက်ပဲ ဖြစ်ဖူးတယ်။ COVID-19  
ကလေးတွေမှာဖြစ်ရင် ရောဂါက နည်းနည်းပျော့တာ တွေ့ရတယ်။

**မေး ♦ ကလေးတွေက လူကြီးထက်ပိုပြီး အသေအ  
ပျောက် နည်းသလား။**

**ဖြေ ♦** ကလေးတွေမှာ ရောဂါဖြစ်ရင် ရောဂါက သိပ်မသည်း  
ပါဘူး။ တော်ရုံတန်ရုံ ဖျားတာနာတာ၊ နှာစေးချောင်းဆိုးလောက်ပဲ  
များပါတယ်။

**မေး ♦ COVID-19 ရောဂါဖြစ်တဲ့ ကလေးတွေကိုဘယ်  
လိုကုသပေးသလဲ။**

**ဖြေ ♦** COVID-19 ကုသဆေးကတော့ မရှိသေးပါဘူး။  
ချောင်းဆိုး၊ နှာချေရင် တစ်ရှူးနဲ့အုပ်ဖို့၊ လက်ကို မကြာခဏဆေးဖို့၊  
အပြင်ထွက်ရင် မျက်နှာဖုံးတပ်ဖို့၊ ကိုယ်ခံအားကောင်းအောင် အာဟာ  
ရဖြစ်တာတွေစားဖို့တွေပဲ လိုပါတယ်။ တုပ်ကွေးရောဂါမဖြစ်အောင်  
ကာကွယ်ဆေးထိုးတာတွေ လုပ်သင့်ပါတယ်။

## COVID-19 အတွက် လုပ်ငန်းခွင်ကပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကြားဖြတ်လမ်းညွှန်ချက်

ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး (CDC) က နေလမ်းညွှန်ထားတာတွေ ရှိပါတယ်။ CDC က အမေရိကန် ကျန်းမာရေးနှင့် လူသားဝန်ဆောင်မှုဌာနနှင့် တွဲဖက်လုပ်ဆောင်နေတာပါ။ COVID-19 ရောဂါ ယုံ့နှံ့ပုံနဲ့ပတ်သက်လို့ မသိတာတွေက များနေဆဲပါ။ ယခုလက်ရှိ တွေ့ရှိသိနားလည်သမျှတွေကို အခြေခံပြီး လမ်းညွှန်ချက်တွေ ချမှတ်ထားပါတယ်။

လေကြောင်းလိုင်းများအတွက်

<https://www.cdc.gov/quarantine/air/managing-sick-travellers/ncov/airlines.html>

သင်္ဘောလိုင်းများအတွက်

<https://www.cdc.gov/quarantine/maritime/index.html>

### လုပ်ငန်းခွင်မှ ပုဂ္ဂိုလ်များ

◆ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါဝေဒနာရှင်များကို အိမ်မှာပဲနေစေပါ။ လုံးဝဥသည့် ပျောက်ကင်းမှု လုပ်ငန်းခွင်ဝင်ပါစေ။ အဖျား ၁၀၀. ၄ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက် (၃၇. ၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်)က ပုံမှန် ဖြစ်ပါတယ်။ အဖျားပြတ်ဆေးတွေ၊ ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးတွေ မသောက်ရတဲ့အထိ အိမ်မှာပဲနေပါ။

◆ သတ်မှတ်ထားသော ကျန်းမာရေးခံစားခွင့်ပေါ်လစီကို ခံစားနိုင်ပါစေ။

◆ ခွင့်တိစ္ဆာနဲ့ပတ်သက်ပြီ အလုပ်ရှင်နဲ့အလုပ်သမားညှိနှိုင်းပါ။

◆ ဝန်ထမ်းရဲ့မိသားစုဝင် (ဇနီး၊ သားသမီး) တစ်ဦးဦး ရောဂါ ခံစားနေရရင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ဖို့ မိမိဝန်ထမ်းနဲ့ညှိနှိုင်းပြီး ခွင့်ခံစားမှု ပြုပါ။

◆ လုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာ COVID-19 ရောဂါကာကွယ်ရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ပညာပေးပို့စတာများ သတင်းများ ကပ်ထားပြီး အသိ ပေးပါ။

◆ လုပ်ငန်းခွင်မှာ လက်ဆေးရည်တွေ၊ မျက်နှာဖုံးတွေ လုံလုံ လောက်လောက် စီစဉ်ပေးပါ။

◆ လုပ်ငန်းခွင်မှာ ပိုးသတ်ဆေးတွေ မကြာခဏဖျန်းပေးပါ။

◆ လှေကားလက်ရန်းများ၊ တံခါးလက်ကိုင်ဘုများ၊ ဓာတ်လှေ ကားခလုတ်များ စသည်တို့ကို မကြာခဏ ပိုးသတ်ဆေးဖျန်းပါ။

◆ နွဲ့ခန်းတွင်းမှာ လေဝင်လေထွက်ကောင်းဖို့ တံခါးတွေဖွင့် ထားပါ။ လေအေးစက်ဖွင့်ပါ။

**အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် COVID-19  
လျော့ပါးသက်သာစေရေး တုံ့ပြန်မှုဆိုင်ရာ  
လမ်းညွှန်ချက်များ**

**ရောဂါမပြန့်ပွားစေရေးအတွက် ဆေးပညာမပါသော  
စွက်ဖက်လုပ်ဆောင်မှုများ**

ဒါက COVID-19 ဆက်လက်မပေါက်ကွဲ၊ မယုံ့နဲ့စေရေးအတွက် လမ်းညွှန်ချက်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ရောဂါပျောက်ကင်းဖို့ ထိုးဆေးတွေ၊ သောက်ဆေးတွေ မပေါ်ပေါက်မီစပ်ကြားမှာ ဒါတွေကို လုပ်ဆောင်သင့်ပါတယ်။ ဒီအထဲမှာ လူတစ်ဦးချင်းအနေနဲ့ပရော လူအုပ်စုအလိုက်ရော ဒေသဆိုင်ရာနယ်မြေအလိုက်ရော လုပ်ဆောင်သင့်တာ

တွေ ဖော်ပြထားပါတယ်။

\*\*\*

### လူတစ်ဦးချင်းနဲ့ မိသားစုအလိုက် ဆောင်ရွက်ခြင်း

➢ မိမိဘာသာ မိမိသဘောအလျောက် ရောဂါပျံ့နှံ့မှုကို ကာကွယ်တဲ့အနေနဲ့ အိမ်မှာသာနေထိုင်ပြီး “အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါတစ်ခုခုကြောင့် ဖျားနာရင် အိမ်မှာပဲနေသင့်ပါတယ်။ သူတစ်ပါးဆီက ရောဂါမကူးအောင် ကိုယ့်ဆီကရောဂါပိုး သူတစ်ပါးကို မကူးအောင် အိမ်မှာနေခြင်းက ထိရောက်တဲ့ လုပ်ရပ်တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

➢ မိမိချောင်းဆိုးရင်၊ နှာချေရင် တစ်ရှူးနဲ့အုပ်ကာပါ။ ပြီးရင် တစ်ရှူးကို ပလတ်စတစ်အိတ်နဲ့ထုပ်ပြီး အမှိုက်ပုံထဲ ပစ်ပါ။

➢ လက်ကိုဆပ်ပြာနဲ့ ရေနဲ့ စက္ကန့် ၂၀ ဆေးပါ။ အိမ်သာ မတက်ခင်၊ မစားခင်၊ နှပ်မညှစ်မီ၊ ချောင်းမဆိုးမီ၊ နှာမချေမီ ဆေးကြောပါ။

➢ ဆပ်ပြာနဲ့ရေ အလွယ်တကူမရရင် အယ်လ်ကိုဟော ၆၀ ကနေ ၉၅ ရာခိုင်နှုန်းပါတဲ့ လက်သန့်ဆေးရည်နဲ့ လက်ဆေးပါ။

➢ မကြာခဏ သုံးစွဲတဲ့ စားပွဲ၊ ကွန်ပျူတာ၊ လက်ကိုင်ဖုန်း၊ စတာတွေကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။

➢ မကျန်းမာသူတွေနဲ့ ဝေးဝေးမှာ နေပါ။

➢ မျက်နှာချင်းဆိုင် စကားပြောတာကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ရှားပါ။

➢ မိမိ မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦး COVID-19 လက္ခဏာတွေ နေရပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနကို အသိပေးအကြောင်းကြား



၁၂၂  
ပါ။

- အပြင်ထွက်တိုင်း မျက်နှာဖုံးစွပ် သုံးပါ။
- အိမ်သားတစ်ဦးသီး အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါတစ်ခုခုနဲ့ ဖျားနာနေရင် မိမိကပါ အပြင်မထွက်ပါနဲ့။
- ကလေးတွေကို ကျောင်းမလွှတ်ပါနဲ့။
- လူစုလူဝေးတွေကို ရှောင်ပါ။ တယ်လီကွန်ဖရင့်နဲ့ အလုပ် လုပ်ပါ။
- အစည်းအဝေး၊ ပွဲလမ်းသဘင်တွေကို ရက်ရွှေ့ပါ။

\* \* \*

## COVID-19 နှင့် တိရစ္ဆာန်များ

မေး ♦ တရုတ်ပြည်ကလာတဲ့ သား၊ ငါးတွေ၊ တိရစ္ဆာန် ထွတ်ဝစွည်းတွေက ဘယ်လိုလဲ။

ဖြေ ♦ အတိအကျ လမ်းညွှန်ကန်သတ်ချက်တွေ မထုတ်ပြန်ထား သေးပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ တရားမဝင်ရောင်းချတဲ့ သားရဲတိရစ္ဆာန်သားတွေ အရောင်းအဝယ်ကိုတော့ တရုတ်ပြည်ကလည်း ပိတ်ပင်လိုက်ပါပြီ။ တောရိုင်းတိရစ္ဆာန် တရားမဝင်ရောင်းဝယ်ရေးဈေးကွက်က တကယ်တော့ မှောင်ခိုပါ။ သင်းခွေချပ်တွေဆိုရင် ဆေးဖက်ဝင်တယ်ဆိုပြီး အရောင်းအဝယ်လုပ်ကြတာ များလွန်းလို့ အခုဆို သင်းခွေချပ်တောင် မျိုးတုံးနေပါပြီ။ တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးဆရာတချို့ရဲ့ အဆွယ်ကောင်းမှုကြောင့် ဒီတရားမဝင်ဈေးကွက်က အတော်ကြီးလာခဲ့ပါတယ်။ လင်းနီ

ကနေပြီး SARS ရောဂါကူးလာသလို အခု COVID-19 ရဲ့ လက်သည်ကလည်း သင်းခွေချပ်လို့ ဆိုနေကြပါတယ်။ ဒါတွေကို ပိတ်ပင်တားဆီးဖို့ လိုပါတယ်။ တရုတ်ပြည်မှာလည်း ဥပဒေချမှတ်ပြီး တားဆီးနေပေမယ့် မှောင်ခိုဈေးကွက်ကတော့ ရှိဦးမှာပဲ။

**မေး ♦ COVID-19 ကာလအတွင်းမှာ ကျွန်တော်၊ ကျွန်မ အမေရိကကို အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ခေါ်သွားလို့ရပါလား။**

ဖြေ ♦ အမေရိကကို ခွေးတစ်ကောင်ခေါ်သွားမယ်ဆိုရင် အောက်ပါလင့်ခ်ကို ကြည့်ပါ။

<https://www.cdc.gov/importation/bringing-an-animal-into-the-united-states/index.html>

တရုတ်ပြည်ကခွေးကို သယ်လာရင် ခွေးရူးပြန်ရောဂါဆေး ထိုးရမယ်ဆိုတာတွေ ပါတယ်။

**မေး ♦ COVID-19 ရောဂါနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကျွန်တော်၊ ကျွန်မအိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်နဲ့ပတ်သက်လို့ ဘာတွေသိထားသင့်သလဲ။**

ဖြေ ♦ ဒီရောဂါဟာ ပထမ တရုတ်ပြည်မှာ တိရစ္ဆာန်က လူကို စကူးတာပါ။ အခုတော့ လူလူချင်းကူးတဲ့ ရောဂါဖြစ်လာပြီ။ အခုထိတော့ တိရစ္ဆာန်ကို COVID-19 ကူးတာ မတွေ့ရသေးဘူး။ တိရစ္ဆာန်ကနေ တခြားရောဂါကူးတာတွေရှိနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် တိရစ္ဆာန်တွေကို ကိုင်တွယ်ပွတ်သပ်ပြီးရင် လက်ကို ကောင်းကောင်းဆေး၊ မျက်နှာဖုံးတပ်ပါ။ ပိုပြီးအသေးစိတ်ကြည့်ချင်ရင် အောက်ပါလင့်ခ်မှာ ကြည့်ပါ။

<https://www.cdc.gov/healthy.pets/index.html>

**မေး** ♦ COVID-19 ဖြစ်နေတုန်း အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်နဲ့ ထိတွေ့မှုရှောင်ရမလား။

**ဖြေ** ♦ COVID-19 ရောဂါဖြစ်နေတုန်းတော့ ရှောင်ပေါ့။ တခြားသူတွေနဲ့တောင် မထိတွေ့ရဘူးဆိုတော့ တိရစ္ဆာန်နဲ့လည်း မထိတွေ့တာ ကောင်းပါတယ်။ ဒီဗိုင်းရပ်စ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး သတင်းအပြည့်အစုံမသိရမချင်း ရှောင်တာက ကောင်းပါတယ်။ မိမိဖျားနာနေတုန်း အဲဒီတိရစ္ဆာန်ကို တခြားလူကောင်းတစ်ဦးဦးကို အပ်ထားပါ။ သူက ပြုစုယူယပါလိမ့်မယ်။ မနေနိုင် မထိုင်နိုင် ယူယချင်ရင်တော့ မကိုင်မိလက်ဆေး၊ ကိုင်ပြီး လက်ဆေး၊ မျက်နှာဖုံးတပ်။

**မေး** ♦ တရုတ်ပြည်ကလတ်တလောတင်ပို့လိုက်တဲ့ (ဥပမာအားဖြင့် ကယ်ဆယ်ရေးအဖွဲ့တွေကပို့လိုက်တဲ့) တိရစ္ဆာန်တွေကို ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။

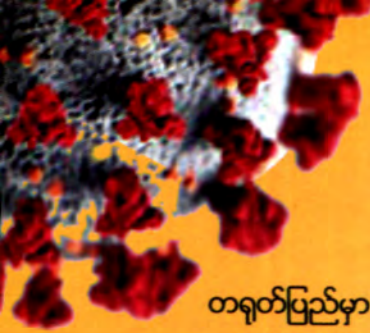
**ဖြေ** ♦ အမေရိကကိုမပို့ခင် သတ်မှတ်ထားတဲ့စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတွေ လိုက်နာရမယ်။ တိရစ္ဆာန်က မကျန်းမာရင် တိရစ္ဆာန်ဆေးကုဆရာဝန်နဲ့ ပြသကုသမှုခံယူရမယ်။ တရုတ်ပြည်ကပို့လိုက်တာဆိုရင် ကောင်း မကောင်း နေ့တိုင်းဂရုစိုက်ကြည့်ထားရမယ်။ တိရစ္ဆာန်ဆေးကုဆရာဝန်နဲ့ မပြခင် ဒီတိရစ္ဆာန်က တရုတ်ပြည်က ပို့လိုက်တာဆိုတာ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောပြထားဖို့လည်း လိုတယ်။

**မေး** ♦ ခရီးသွားနေတုန်း သားရဲတိရစ္ဆာန်ရောင်းတဲ့ ဈေးကို ဘာကြောင့်ရှောင်ရှားသင့်သလဲ။

**ဖြေ** ♦ အမေရိကမှာတော့ တိရစ္ဆာန်တွေကနေ COVID-19 ကူးတာ မရှိသေးဘူး။ တစ်နေရာရာရောက်လို့ သားစိမ်း၊ ငါးစိမ်း၊ တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်ဈေးကွက်ထဲ ဝင်လည်ချင်ရင်တော့ မဝင်မိလက်ဆေး၊ ထွက်လာတဲ့အခါ လက်ဆေး။ ဆပ်ပြာနဲ့ရေနဲ့ လက်ကို ပယ်ပယ်နယ်

နယ်သာဆေး။ မမာမကျန်းဖြစ်နေတဲ့ သတ္တဝါတွေနဲ့ ဝေးဝေးမှာနေ၊  
သူတို့ရဲ့ အညစ်အကြေးတွေနဲ့ မထိစေနဲ့။





တရုတ်ပြည်မှာ COVID-19 ပျံ့နှံ့မှုက  
 တဖြည်းဖြည်းတိုးလာပြီး  
 ဂျပန်၊ တောင်ကိုရီးယား၊  
 အီရန်၊ အီတလီနဲ့ အမေရိကန်စတဲ့နိုင်ငံတို့မှာပါ  
 ပျံ့နှံ့နေပါတယ်။  
 ဒါကြောင့် ဒီကူးစက်ရောဂါအကြောင်းကိုသိဖို့နဲ့  
 ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းရေးကိစ္စတွေကို  
 တရုတ်ပြည်တစ်နိုင်ငံတည်းသာမက  
 ကမ္ဘာအတွက်ပါ မရှိမဖြစ် လိုအပ်နေပါတယ်။  
 ဒီစာအုပ်က လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်းအတွက်ရော  
 လူအုပ်စုတွေအတွက်ပါ အခုလို ရောဂါပျံ့နှံ့နေတဲ့အချိန်မှာ  
 အဓိက သတင်းအချက်အလက် အရင်းအမြစ်ဖြစ်ပါတယ်။  
 ပစ္စုပ္ပန်အတွက်ရော အနာဂတ်မှာပါ ဖြစ်လာမယ့်  
 ကပ်ရောဂါတွေအတွက်ပါ အရေးကြီးတဲ့အချက်တွေပါပါတယ်။  
 တရုတ်ပြည်အတွေ့အကြုံဟာ နိုင်ငံအားလုံးအတွက်  
 ထပ်တူအသုံးပြုလို့မရပေမယ့် ဒါဟာရည်ညွှန်းအနေနဲ့တော့  
 တန်ဖိုးရှိစွာ အသုံးပြုနိုင်မှာပါပဲ။  
 ဒီစာအုပ်ဟာ ရောဂါကြိုတင်ကာကွယ်ရေးနဲ့  
 ထိန်းချုပ်ရေးအတွက် သိသင့်သိထိုက်တဲ့၊  
 မသိမဖြစ်အချက်အလက်တွေကို ပေးနိုင်မှာသေချာပါတယ် ...

