

**၇။ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ထိရောက်စွာ မိမိကစ ၍ ကာကွယ်ပါ**

- တတ်နိုင်သမျှ အိမ်မှာနေပါ
- အပြင်ထွက်တိုင်းပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(Mask) ကို မဖြစ်မနေ စနစ်တကျ တပ်ဆင်ပါ။
- လူအများနှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံရပါက မျက်နှာအကာ (Face Shield) များကိုပါ တွဲဖက်တပ်ဆင်ပါ
- ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(Mask) တပ်ဆင်ထားခြင်းမရှိသော ဈေးသည်များထံမှ ဈေးဝယ်ယူခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ
- တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး တတ်နိုင်သမျှ (၆)ပေ အကွာခပ်ခွာခွာနေထိုင်ပါ။ လူစုလူဝေး ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- လက်ကို စက္ကန့် (၂၀) ကြာအောင် မကြာခဏ စနစ်တကျဆေးကြောပါ
- အလုံပိတ်အခန်းများ၊ အဲယားကွန်းအခန်းများ၊ လေဝင်/လေထွက်မကောင်းသောအခန်းများသို့ သွားရောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- မိသားစုဝင်အချင်းချင်း၊ မိတ်ဆွေအချင်းချင်း တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး အသိပေးပါ။ သတိပေးပါ။

**၈။ ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းတွေကို လူတိုင်း၊ မိသားစုတိုင်းက ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရန်လိုပါသည်**

အထက်ပါကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများကို လူတိုင်း၊ မိသားစုတိုင်းမှ တိကျစွာ လိုက်နာ ဆောင်ရွက်ခြင်းမရှိပါက ထိန်းချုပ်ရန်ခက်ခဲသော လူအစုလိုက် အပြုံလိုက် ကိုဗစ်-၁၉ ဖြစ်ပွားမှုများစွာ ထပ်ခါထပ်ခါ ကြုံတွေ့ရနိုင်ပြီး မိမိတို့နိုင်ငံ၏ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးစသည့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုများကို ကြီးမားစွာထိခိုက်နိုင်ပါသည်။

- လူတိုင်း၊ မိသားစုတိုင်းအနေဖြင့် -**
- (၁) ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(Mask)ကို စနစ်တကျ တပ်ဆင်ပါ။
  - (၂) တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ခပ်ခွာခွာ နေထိုင်လုပ်ကိုင်ပါ။
  - (၃) လက်ကို မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။
  - (၄) တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အသိပေး၊ သတိပေးပါ။



**ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ  
ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန**

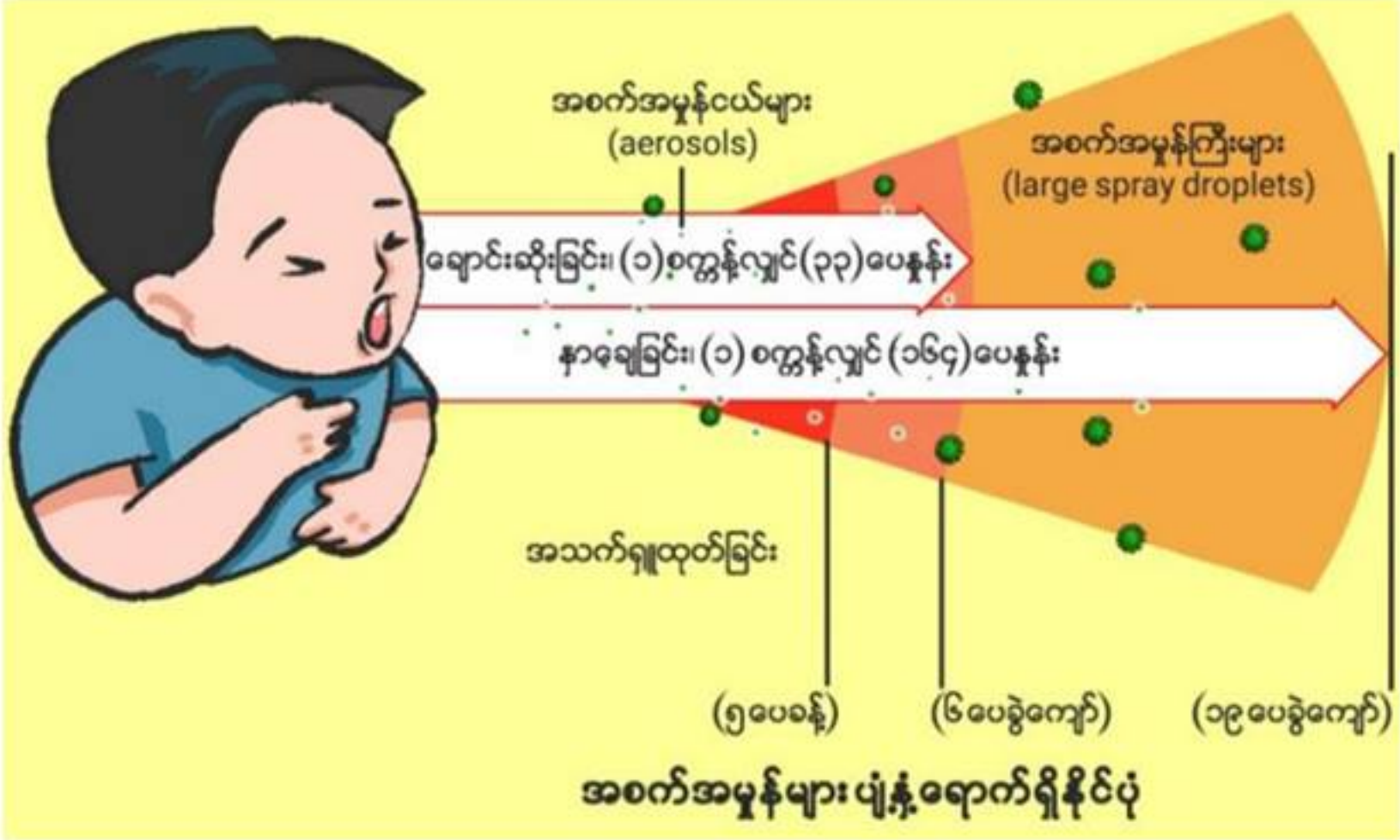
**ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကာကွယ်ရေး  
မိသားစုဝင်များအချင်းချင်း အသိပေး  
သတိပေး ပြောကြားရမည့်အချက်များ**

**၁။ ရောဂါပိုးရှိ/မရှိ အမြင်ဖြင့် မသိနိုင်ပါ**  
(၂၅-၁၂-၂၀၂၀)ရက်နေ့အထိ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ(ကိုဗစ်-၁၉) ပိုးတွေ့ရှိသူ (၁၂၀,၅၄၆)ဦး အနက် (၆၅)ရာခိုင်နှုန်းခန့် ဖြစ်သည့် (၇၈,၃၅၅)ဦးခန့်သည် ရောဂါလက္ခဏာ တစ်စုံတစ်ရာမပြသဘဲ သာမန်အတိုင်းနေကောင်းကျန်းမာစွာ တွေ့ရှိခဲ့ရသဖြင့် အမြင်အားဖြင့်မည်သူထံတွင် ရောဂါပိုးရှိသည်ကိုမသိနိုင်ပါ။ ရောဂါရှိသူများကလည်း မိမိထံတွင်ရောဂါရှိနေသည်ကို မသိနိုင်ပါ။



**၂။ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါပိုးအဓိကပျံ့နှံ့ကူးစက်ပုံ**

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ပါဝင်နိုင်သည့် အစက်အမှုန် (Droplets)များသည်အသက်ရှူထုတ်ခြင်းမှတစ်ဆင့် အနီးပတ်ဝန်းကျင် (၅) ပေခန့်အထိနှင့် စကားကို ကျယ်လောင်စွာ ပြောကြားခြင်း၊ သီချင်း ဆိုခြင်း ဖြင့် ပိုမိုကွာဝေးသည့် အကွာအဝေးအထိ ရောက်ရှိ နိုင်ပါသည်။ချောင်းဆိုးခြင်းမှတစ်ဆင့်တစ်စက္ကန့်လျှင် (၃၃)ပေနှုန်း အရှိန်ဖြင့် (၆)ပေခွဲခန့်အထိ၊ နှာချေ ခြင်းမှတစ်ဆင့် တစ်စက္ကန့်လျှင် (၁၆၄)ပေနှုန်း အရှိန် ဖြင့် (၁၉)ပေခွဲခန့်အထိ ပျံ့နှံ့ရောက်ရှိနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် အလုံပိတ်အခန်းများ၊ အဲယားကွန်း အခန်းများ၊လေဝင်/လေထွက် မကောင်းသောအခန်း များတွင် ရောဂါပိုးသည် ပိုမို၍လွယ်ကူစွာပျံ့နှံ့ကူး စက်နိုင်ပါသည်။



ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုးပါသော အစက်အမှုန်များပျံ့နှံ့ပုံ

**၃။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ အလွယ်တကူ ကူးစက်စေ သော အခြေအနေများ**

- ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask) တပ်ဆင်ခြင်းမရှိဘဲ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး (၆)ပေအတွင်း နီးကပ်စွာ ပြောဆို ဆက်ဆံခြင်း/ အတူစုဝေးစားသောက်ခြင်း/ မျက်နှာ ချင်းဆိုင် စားသောက်ခြင်း
- အလုံပိတ်အခန်းများ၊ လေဝင်/လေထွက်မကောင်း သောအခန်းများတွင် အခြားသူများနှင့်နေထိုင်ခြင်း
- လူစုလူဝေးရှိရာသို့ သွားရောက်ခြင်း

**၄။ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ပြင်းထန်စွာ ခံစားရနိုင်သူများ**

(၂၅-၁၂-၂၀၂၀)ရက်နေ့အထိ မြန်မာနိုင်ငံတွင်ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကူးစက်ခြင်းခံရခြင်းကြောင့်သေဆုံးသူ(၂,၅၅၂)ဦး ရှိသည့်အနက် (၂,၁၇၄)ဦးဖြစ်သည့် (၈၅.၂)ရာခိုင်နှုန်း ခန့်သည် ဆီးချို၊သွေးတိုး၊နှလုံး၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်၊ အဆုတ်၊ ကင်ဆာစသည့် နာတာရှည်ရောဂါအခံရှိသူ များဖြစ်သည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။ ရောဂါကူးစက်ခံရ ခြင်းကြောင့် သေဆုံးပြီးမှ ဆေးရုံရောက်လာသူ(၂၇၂)ဦး ဖြစ်သည့် (၁၁)ရာခိုင်နှုန်းရှိပြီး ဆေးရုံသို့ရောက်ပြီး (၂၄) နာရီအတွင်း သေဆုံးသူ(၅၆၀)ဦးဖြစ်သည့်(၂၂)ရာခိုင်နှုန်း

ရှိသည့်အတွက် သေဆုံးသူ (၈၃၂)ဦးဖြစ်သည့် (၃၃)ရာ ခိုင်နှုန်းမှာ ဆေးရုံသို့ အချိန်မီရောက်ရှိခြင်းမရှိသည် ကို တွေ့ရပါသည်။

**၅။ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ပြင်းထန်စွာခံစားရပုံ**

ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်ခံရသူများအနက်အချို့သည် အသက် ရှူရအလွန်ခက်ခဲသောကြောင့် အထူးကြပ်မတ်ကုသ ဆောင်တွင် ကုသမှုအမျိုးမျိုး (အောက်စီဂျင်ပေးခြင်း၊ အသက်ရှူကူစက် တပ်ရခြင်း၊ သွေးရည်ကြည် ကုထုံးဖြင့် ကုခြင်းစသည်....)ခံယူပြီး ရောဂါပြင်းထန်စွာ ခံစားရကာ အသက်သေဆုံးသည်အထိ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

**၆။ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ၏နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ**

ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်ခံရသူများအနက် အချို့မှာ ရောဂါ ပြန်လည်ကောင်းမွန် သက်သာလာသော်လည်း နောက် ဆက်တွဲရေရှည်ဆိုးကျိုးများဖြစ်သည့် နှလုံး၊ အဆုတ်၊ ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောရောဂါ၊ သွေးကြောများအတွင်း သွေးခဲခြင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှု ကြီးမားစွာခံစား ရခြင်း၊ အလွန်အမင်းမောပန်းခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းတို့ကို နာတာရှည် ခံစားရစေနိုင်ပါသည်။