



ဒီနေ့အတွက် သိကောင်းစရာ(၃၁)

၂၀၂၀ပြည့်နှစ်၊ ဇွန်လ(၂၃)ရက်

COVID-19 ဖြစ်ပွားစဉ်ကာလမှာ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါကို ဘယ်လိုကာကွယ်ရမလဲ?

- ❖ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါဟာ တုပ်ကွေးရောဂါဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားပြီး အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်ကာ COVID-19 ရောဂါကူးစက်ပုံနဲ့ ဆင်တူပါတယ်။
- ❖ ရောဂါလက္ခဏာတွေကတော့ ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ကြွက်သားများ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်း၊ အန်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။
- ❖ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွားလျှင် ပိုမိုပြင်းထန်စွာခံစားရနိုင်သူတွေကတော့ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများ (အသက်(၆၅)နှစ်နှင့်အထက်)၊ နာတာရှည်ရောဂါအခံရှိသူများ (နှလုံး၊ သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊ အဆုတ်ရောဂါများ...စသည်)၊ ကလေးငယ်များနဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ ဖြစ်ပါတယ်။
- ❖ COVID-19 ရောဂါကာကွယ်နိုင်တဲ့နည်းလမ်းတွေကို စနစ်တကျလိုက်နာမယ်ဆိုရင် ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါကိုလည်း ထိရောက်စွာကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။
 - တတ်နိုင်သမျှ မိမိတို့၏ နေအိမ်တွင်သာ နေထိုင်ပြီး လူစုလူဝေးရှိရာနေရာများသို့ မလိုအပ်ဘဲ (လုံးဝ) မသွားပါနှင့်။
 - ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Mask) ကို လူစုလူဝေးရှိရာနေရာများသို့ သွားသည့်အခါတိုင်း တပ်ဆင်ပါ။
 - အခြားသူများနှင့် တတ်နိုင်သမျှ ခပ်ခွာခွာ နေထိုင်ပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက အနည်းဆုံး (၆) ပေ အကွာမှသာ နေထိုင်ပြောဆိုဆက်ဆံပါ။
 - လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေအသုံးပြု၍ စက္ကန့် (၂၀) ကြာအောင် စနစ်တကျ မကြာခဏ ဆေးကြောရန် (သို့မဟုတ်) လက်သန့်စင်ဆေးရည်နှင့် ဆေးကြောပါ။
- ❖ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွားလျှင် ပိုမိုပြင်းထန်စွာခံစားရနိုင်သည့်သူများနှင့် ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် နှစ်စဉ် ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံသင့်ပါ သည်။

တုပ်ကွေးရောဂါလက္ခဏာများဖြစ်ပွားပါက နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ/ဆေးခန်းများ၊ ကျန်းမာရေးဌာနများနှင့် ဖျားနာလူနာကုဆေးခန်းများသို့ ဆက်သွယ်၍ ကုသမှုခံယူပါ။