



ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ(COVID-19)နှင့်ပတ်သက်၍ အမေးများသောမေးခွန်းများနှင့်အဖြေများ (၁၇-၃-၂၀၂၀)

(၁) ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (Coronavirus) ဆိုတာ ဘာလဲ ?

- ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (Coronavirus) ဆိုတာ တိရစ္ဆာန်တွေမှာသာမက လူတွေမှာပါတွေ့နိုင်တဲ့ ကြီးမားတဲ့ ဗိုင်းရပ်စ် အုပ်စုတစ်မျိုးပါ။ လူတွေကို ကူးစက်တဲ့အခါ သာမန်တုပ်ကွေးရောဂါ လက္ခဏာကနေ ပြင်းထန်တဲ့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါတွေအထိ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။
- (၂၀၀၂) ခုနှစ်က တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံမှာ ဖြစ်ပွားခဲ့တဲ့ SARS ရောဂါ၊ (၂၀၁၂) ခုနှစ်က အရှေ့အလယ်ပိုင်းဒေသမှာ ဖြစ်ပွားခဲ့တဲ့ MERS ရောဂါတွေလိုမျိုး ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင် ရောဂါတွေဟာ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ရောဂါပိုးတွေကြောင့် ဖြစ်ပွားရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ မကြာသေးခင်ကမှ အသစ်တွေ့ရှိရတဲ့ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကတော့ (COVID-19) လတ်တလော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါကို ဖြစ်ပွားစေခဲ့ပါတယ်။

(၂) ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19)ဆိုတာဘာလဲ ?

- ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19)ဆိုတာ (၂၀၁၉) ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလက တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံ၊ ဝူဟန်မြို့မှာ စတင်တွေ့ရှိခဲ့တဲ့ Coronavirus မျိုးစိတ် အသစ်တစ်ခုကြောင့် ဖြစ်ပွားခဲ့တဲ့ ကူးစက်ရောဂါပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဗိုင်းရပ်စ်ကို အရင်တုန်းက လူတွေမှာ မတွေ့ရှိခဲ့ ကြဖူးပါဘူး။

(၃) ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19)ရဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေက ဘာတွေလဲ?

- အဖြစ်အများဆုံး ရောဂါလက္ခဏာတွေကတော့ အဖျားကြီးခြင်း၊ အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ချို့လူနာတွေမှာ သလိပ်ထွက်ခြင်း၊ မောခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ရောဂါပိုး ကူးစက်ခံရသူတစ်ချို့မှာ မည်သည့်ရောဂါလက္ခဏာမှ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းမရှိပါ။ ရောဂါ ဖြစ်ပွားသူတွေထဲမှာမှ ၈၀% က အထူးကုသမှု ခံယူစရာမလိုဘဲ ပြန်လည်သက်သာသွားလေ့ရှိပါတယ်။ ရောဂါဖြစ်ပွားသူ ၅ ယောက်ရှိလျှင် ၁ ယောက်က အသက်ရှူခက်ခဲခြင်း

စတဲ့ ပြင်းထန်ရောဂါ လက္ခဏာတွေ ခံစားရတတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အသက်ကြီးတဲ့ သူတွေ၊ နာတာရှည်ရောဂါ (သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊ နှလုံးရောဂါ)ရှိတဲ့သူတွေမှာ ရောဂါ ပိုမို ပြင်းထန်တတ်ပါတယ်။ ဖျားနာ၊ ချောင်းဆိုး၊ အသက်ရှူခက်ခဲခြင်းစတဲ့ ရောဂါလက္ခဏာ တွေ ခံစားရပြီဆိုလျှင် ဆေးကုသမှု ချက်ချင်းခံယူသင့်ပါတယ်။

(၄) ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ ဘယ်လိုကူးစက်ခံရနိုင်တာလဲ ?

- ရောဂါရှိတဲ့သူနဲ့ အနီးကပ် ထိတွေ့ရကတစ်ဆင့် ရောဂါကူးစက်ခံရနိုင်ပါတယ်။ (COVID-19) ရောဂါခံစားနေရတဲ့သူ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးရာမှ ထွက်လာတဲ့ ရောဂါပိုး အစက်အမှုန် တွေ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို ဝင်ရောက်ရာမှတစ်ဆင့် ရောဂါကူးစက်ခံရနိုင်ပါတယ်။ ရောဂါပိုး အစက်အမှုန်တွေက အနီးပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ အရာဝတ္ထုတွေ၊ မျက်နှာပြင်တွေ ပေါ်ကို ကျရောက်တတ်ပါတယ်။ ဒီရောဂါပိုးတင်ကျန်နေတဲ့ မျက်နှာပြင်၊ အရာဝတ္ထုတွေ ကို ကိုင်တွယ်ထားတဲ့ လက်နဲ့ မိမိမျက်လုံး၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်တို့ကို ကိုင်တွယ်မိရာက တစ်ဆင့်လည်း ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး (၁) မီတာ ((၃) ပေ) အကွာမှာနေဖို့က အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။
- ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီး (WHO)အနေဖြင့် (COVID-19)ကူးစက်ပြန့်ပွားပုံနှင့်ပတ်သက် သော သုတေသနလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပြီး တွေ့ရှိချက်များကို ဆက်လက် ဖြန့်ဝေသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

❖ (COVID-19) ရောဂါဖြစ်စေတဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်က လေမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်ပါသလား ?

- ယခုလက်ရှိတွေ့ရှိချက်များအရ (COVID-19) ဖြစ်ပွားစေတဲ့ ရောဂါပိုးအစက်အမှုန် တွေကို ထိတွေ့ရကတစ်ဆင့် အဓိကကူးစက်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ (ကမ္ဘာ့ကျန်းမာ ရေးအဖွဲ့ကြီး (WHO)အနေဖြင့် (COVID-19) ကူးစက်ပြန့်ပွားပုံနှင့် ပတ်သက်သော သုတေသနလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပြီး တွေ့ရှိချက်များကို ဆက်လက် ဖြန့်ဝေသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်)

❖ ရောဂါပိုးရှိနေပြီး ရောဂါလက္ခဏာမပြတဲ့သူဆီကရော ရောဂါကူးနိုင်ပါသလား?

- ရောဂါလက္ခဏာ လုံးဝမပြတဲ့သူကတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်ခြေ အလွန်နည်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ရောဂါအစပျိုးချိန်တွေနဲ့ သာမန်ရောဂါလက္ခဏာတွေ ခံစားနေရတဲ့သူက တစ်ဆင့်တော့ ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။ (ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီး (WHO)အနေဖြင့် (COVID-19) ကူးစက်ပြန့်ပွားပုံနှင့်ပတ်သက်သော သုတေသနလုပ်ငန်းများ ဆောင် ရွက်လျက်ရှိပြီး တွေ့ရှိချက်များကို ဆက်လက်ဖြန့်ဝေသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်)

❖ ရောဂါရှိသူရဲ့ မစင်ကတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်ပါသလား?

- ရောဂါရှိသူရဲ့ မစင်ကတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်ခြေနည်းပါတယ်။ ကနဦးတွေ့ရှိချက်တွေအရ တစ်ချို့လူနာတွေရဲ့ မစင်ထဲမှာ ရောဂါပိုးရှိနေနိုင်ပေမယ့် အစာအိမ်အူလမ်းကြောင်းကတစ်ဆင့် အဓိက ကူးစက်ခြင်းမဟုတ်တာကို တွေ့ရပါတယ်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ကူးစက်နိုင်ခြင်းကို ကာကွယ်ဖို့အတွက် အစာမစားမီတိုင်း၊ အိမ်သာမှ ဆင်းပြီးတိုင်း၊ လက်ကိုစနစ်တကျ စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောပါ။ (ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီး (WHO) အနေဖြင့် (COVID-19) ကူးစက်ပြန့်ပွားပုံနှင့် ပတ်သက်သော သုတေသနလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပြီး တွေ့ရှိချက်များကို ဆက်လက်ဖြန့်ဝေသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်)

(၅) ရောဂါကာကွယ်ဖို့နည်းလမ်းတွေက ဘာတွေလဲ?

- ကျန်းမာရေးနဲ့ အားကစားဝန်ကြီးဌာနက အချိန်နဲ့တစ်ပြေးညီ ထုတ်ပြန်တဲ့ရောဂါကာကွယ်နိုင်မယ့် ကျန်းမာရေးအသိပညာပေး သတင်းအချက်အလက်တွေကို သတိပြုဖတ်ရှုကြဖို့ တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။ ယခုအခါ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအများစုမှာ ရောဂါကူးစက် ပျံ့နှံ့နေပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံအပါအဝင် တချို့နိုင်ငံတွေမှာ ရောဂါထိန်းချုပ်မှုတွေ အောင်မြင်နေပြီဖြစ်ပေမယ့် အခြေအနေတွေက ခန့်မှန်းလို့ မရနိုင်သေးပါဘူး။ နောက်ဆုံးရ သတင်းတွေကို ပုံမှန်စောင့်ကြည့်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကာကွယ်ဖို့အတွက်-

- ရေနဲ့ ဆပ်ပြာအသုံးပြုပြီး အနည်းဆုံးစက္ကန့် (၂၀)ကြာအောင် လက်ကို မကြာခဏ စနစ်တကျ ဆေးကြောပါ။ (သို့မဟုတ်) Alcohol (အနည်းဆုံး ၆၀%)ပါတဲ့ လက်သန့်စင် ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။ (လက်ကို စနစ်တကျ မကြာခဏ ဆေးခြင်းအားဖြင့် လက်မှာကပ်ငြိနေတဲ့ ရောဂါပိုးတွေကို သေစေနိုင်ပါတယ်)
- နှာချေ။ ချောင်းဆိုးနေတဲ့သူတွေနဲ့ တွေ့ဆုံတဲ့အခါ အနည်းဆုံး (၁)မီတာ ((၃)ပေ) အကွာမှာနေပါ။ (ရောဂါပိုးရှိသူတွေ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးတဲ့အခါ ထွက်လာတဲ့ သေးငယ်သော အမှုန်အမွှားတွေမှာ ရောဂါပိုးတွေ ပါရှိတတ်လို့ပါ)
- မိမိရဲ့မျက်လုံး၊ နှာခေါင်းနဲ့ ပါးစပ်တို့ကို မကြာခဏ ကိုင်တွယ်ခြင်း မပြုပါနဲ့။ (လက်မှာ ရောဂါပိုးတွေ ကပ်ငြိနေမယ်ဆိုရင် မျက်လုံး၊ နှာခေါင်းနဲ့ ပါးစပ်တို့က နေတစ်ဆင့် ရောဂါပိုးတွေ ဝင်ရောက်နိုင်လို့ပါ)

- နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးတဲ့အခါတိုင်း လိုက်နာရမယ့် ကျင့်ဝတ်တွေကို လိုက်နာပါ။ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးတဲ့အခါ နှာခေါင်းနဲ့ ပါးစပ်ကို တစ်ရှူး (သို့မဟုတ်) တံတောင်ကွေးဖြင့် လုံခြုံအောင် ဖုံးအုပ်ပါ။ သုံးပြီးသားတစ်ရှူးကို အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။ လက်ကို စနစ်တကျပြန်ဆေးပါ။
 - နေမကောင်းဖြစ်လျှင် အိမ်မှာပဲ အနားယူပါ။ ဖျားနာ၊ ချောင်းဆိုး၊ အသက်ရှူခက်ခဲခြင်း တွေဖြစ်ခဲ့လျှင် ဆေးကုသမှု ချက်ချင်းခံယူပါ။ သက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနတွေက လမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း လိုက်နာပါ။
 - (COVID-19) ရောဂါ ဘယ်နေရာတွေမှာ ဖြစ်ပွားနေပြီဆိုတဲ့ နောက်ဆုံးရသတင်းတွေ ကို စောင့်ကြည့်ပါ။ အဲဒီနေရာတွေကို ခရီးသွားခြင်းမှ တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ (အထူးသဖြင့် အသက်ကြီးသူများနှင့် နာတာရှည်ရောဂါရှိသူများ)
- ❖ လွန်ခဲ့သော (၁၄)ရက်အတွင်း (COVID-19) ရောဂါဖြစ်ပွားနေတဲ့ဒေသမှ ပြန်လာသော သူများ လိုက်နာရမယ့်အချက်တွေက ဘာတွေလဲ?
- အထက်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ ရောဂါကာကွယ်နိုင်မယ့် နည်းလမ်းတွေကို လိုက်နာ ပါ။
 - မိမိမှာ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အဖျားငွေ့ငွေ့ရှိခြင်း စသည့် ရောဂါလက္ခဏာတွေ ပေါ်ပေါက်ပါက မိသားစုနဲ့အတူ ရောနှောနေထိုင်ခြင်းမပြုဘဲ သီးသန့်ခွဲခြား နေထိုင်ပါ။ အကယ်၍ အစားအစာဝယ်ရန် / အပြင်ထွက်ရန် မဖြစ်မနေလိုအပ် ပါက ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်ထားရပါမယ်။ အကယ်၍ အဖျားကြီး ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူခက်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် ဆေးကုသမှု ချက်ချင်းခံယူပါ။ ခရီးသွားရာဇဝင်ကို နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်ဆုံး သတင်းပို့ပြီး ကုသမှုခံယူပါ။ ခရီးသွားရာဇဝင်နဲ့ အနီးကပ် ထိတွေ့ဆက်ဆံခဲ့တဲ့ သူတွေစာရင်းကို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူထံ ပြောပြပါ။ (အထက်ပါအချက် များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် (COVID-19) ရောဂါအပါအဝင် အခြား ကူးစက်ရောဂါများ အန္တရာယ်ကနေ ကာကွယ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

(၆) (COVID-19)ရောဂါကူးစက်နိုင်ခြေ ဘယ်လောက်ရှိသလဲ ?

- “သင်” ဘယ်နေရာမှာ နေတာလဲရယ်၊ ခရီးသွားခဲ့တဲ့ ဒေသတွေပေါ်မှာ မူတည်ပြီး ကူးစက် နိုင်ချေ ကွာခြားသွားပါတယ်။ ရောဂါကူးစက်မှုဖြစ်ပွားနေတဲ့ မြို့ကြီးတွေ၊ ဒေသတွေမှာ နေထိုင် တဲ့သူတွေနဲ့၊ အဲဒီဒေသတွေကို ခရီးသွားလာတဲ့သူတွေမှာ ရောဂါကူးစက်နိုင်ချေ

ပိုများပါတယ်။ အစိုးရနဲ့ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနကလည်း ရောဂါကာကွယ် ထိန်းချုပ်ရေးအတွက် အားသွန်ခွန်စိုက် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါတယ်။ အစိုးရက ထုတ်ပြန် ထားတဲ့ ခရီးသွားလာခြင်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့ တားမြစ်ချက်တွေ၊ လူစုလူဝေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ တားမြစ်ချက်တွေကို သေသေချာချာ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရပါမယ်။ ရောဂါကာကွယ်ရေး လုပ်ငန်းစဉ်တွေမှာ ပူးပေါင်းပါဝင်ခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်တိုင်ရော၊ သူတစ်ပါးကိုပါ ရောဂါ ကာကွယ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ (COVID-19) ရောဂါ ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို ထိန်းချုပ်နိုင်တယ် ဆိုတာ တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံနဲ့ အချို့နိုင်ငံတွေက လက်တွေ့ ပြသနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ရောဂါကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုအသစ် ဖြစ်ပွားခြင်းတွေကလည်း အလျင်အမြန် ပေါ်ပေါက် လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်သွားမယ့် ဒေသရဲ့ (COVID-19) ရောဂါနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အခြေအနေတွေကို သတိပြုဖို့ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးက လည်း နေ့စဉ်နဲ့အမျှ နောက်ဆုံးရ သတင်းအချက်အလက်တွေကို ကမ္ဘာ့အနှံ့ကို ပေးပို့နေ ပါတယ်။

(၇) (COVID-19)ရောဂါဟာ ဘယ်အတိုင်းအတာအထိ စိုးရိမ်ရမှာလဲ?

- ကလေးတွေနဲ့ လူငယ်တွေမှာ (COVID-19)ရောဂါဟာ ပြင်းထန်လေ့မရှိဘဲ သာမန်ရောဂါ လက္ခဏာတွေပဲ ဖြစ်ပွားတတ်တာပါ။ ရောဂါဖြစ်ပွားသူ (၅)ယောက်မှာ (၁)ယောက်က ရောဂါပြင်းထန်နိုင်ပြီး ဆေးရုံမှာ ကုသဖို့လိုနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ကိုယ်ကိုတိုင်နဲ့အတူ ကိုယ်ချစ်ရတဲ့သူတွေနဲ့ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကိုရော ရောဂါကူးစက်မှုကို လူတိုင်းစိုးရိမ်နေ ကြမှာပါ။ စိုးရိမ်ပူပန်နေရုံနဲ့မပြီးပါဘူး။ လက်မကြာခဏ စနစ်တကျဆေးခြင်း၊ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေတဲ့အခါ လိုက်နာရမယ့်ကျင့်ဝတ်တွေကို လိုက်နာခြင်းစတဲ့ ရောဂါကာကွယ်ရမယ့် နည်းလမ်းတွေကို တစ်ဦးချင်းစီက လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးနဲ့ အားကစားဝန်ကြီးဌာနရဲ့ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်တွေ၊ အစိုးရက ထုတ်ပြန်တဲ့ တားမြစ်ချက်တွေကို တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီက လိုက်နာမယ်ဆိုရင် ရောဂါကူးစက် ပျံ့နှံ့မှုကို ကာကွယ်နိုင်မှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

(၈) ဘယ်လိုလူတွေမှာ ရောဂါပြင်းထန်တာလဲ?

- ယခုလက်ရှိ တွေ့ရှိချက်များအရတော့ အသက်ကြီးတဲ့သူတွေ၊ နဂိုရောဂါအခံ (သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊ နှလုံး၊ ကင်ဆာ၊ အဆုတ်ရောဂါ) ရှိတဲ့သူတွေမှာ ပိုပြီးပြင်းထန်တတ်ပါတယ်။

(၉) ပဋိဇီဝဆေး(Antibiotics)တွေက (COVID-19)ရောဂါကို ကာကွယ်ကုသတဲ့နေရာမှာ ထိရောက်ပါသလား?

- မထိရောက်ပါဘူး။ ပဋိဇီဝဆေးတွေက ဘတ်တီးရီးယားကြောင့် ဖြစ်တဲ့ရောဂါတွေကိုပဲ ကုနိုင်တာပါ။ ဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ရောဂါတွေကို ကုသရာမှာ မသုံးသင့်ပါဘူး။

(၁၀) (COVID-19)ရောဂါကိုကာကွယ်ကုသဖို့ ဆေးဝါးကုထုံးတွေ ရှိပါသလား?

- (COVID-19)ရောဂါကို ကုသနိုင်တယ်ဆိုပြီး အနောက်တိုင်းဆေးပညာ၊ တိုင်းရင်းဆေး၊ အိမ်တွင်း ဆေးအမျိုးမျိုး ပေါ်ထွက်နေပေမယ့် လက်ရှိမှာတော့ ခိုင်မာတဲ့သက်သေ အထောက်အထားမရှိပါဘူး။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးမှ ပဋိဇီဝဆေးများ အပါအဝင် မည်သည့် ဆေးကိုမျှ မိမိသဘောနဲ့မိမိ မသုံးစွဲရန် အကြံပြုထားပါတယ်။ ယခုလက်ရှိမှာ တော့ ရောဂါကုသဖို့အတွက် အနောက်တိုင်းဆေးပညာရော၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာကပါ ပေါင်းစပ်ပြီး ကြိုးစားဆောင်ရွက်နေကြပါတယ်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးမှ အသစ်တွေရှိ တဲ့ ဆေးပညာဆိုင်ရာ အချက်အလက်တွေကို ဆက်လက်ဖြန့်ဝေသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

(၁၁) (COVID-19)ရောဂါအတွက် ကာကွယ်ဆေးနဲ့ ကုသဖို့ဆေး ရှိပြီလား?

- အခုထိတော့ ကာကွယ်ဆေးရော၊ ကုသဆေးပါ မရှိသေးပါဘူး။ (COVID-19) ရောဂါ အတွက် ကာကွယ်ဆေးနဲ့ကုသဖို့ ဆေးရရှိဖို့အတွက် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးက ဦးဆောင်ပြီးတော့ ကြိုးစားနေကြပါတယ်။ (COVID-19) ရောဂါကူးစက်ခံထားရတဲ့ လူနာများရဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေ သက်သာဖို့အတွက်သာ အသင့်တော်ဆုံး ကုထုံးတွေနဲ့ ကုသနေကြရပါတယ်။

(၁၂) (COVID-19) ရောဂါက SARS ရောဂါနဲ့တူပါသလား?

- မတူပါဘူး။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်အုပ်စုဝင် ဗိုင်းရပ်စ်များကြောင့် ဖြစ်ပွားတာချင်းတူပေမယ့် ရောဂါတစ်ခုနဲ့တစ်ခု မတူပါဘူး။ SARS ရောဂါက (COVID-19) နဲ့ နှိုင်းယှဉ်ရင် သေဆုံး နှုန်းပိုများပြီး ကူးစက်နှုန်းက ပိုနည်းပါတယ်။ (၂၀၀၃) ခုနှစ်ကစပြီး ကမ္ဘာပေါ်မှာ SARS ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်း မတွေ့ရတော့ပါဘူး။

(၁၃) ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကာကွယ်ဖို့အတွက် ပါးစပ်နဲ့ နှာခေါင်းစည်း တပ်သင့်သလား?

- နှာစေး၊ ချောင်းဆိုးစတဲ့ အသက်ရှူ လမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာရှိတဲ့လူတွေ၊ ရောဂါလက္ခဏာ ရှိတဲ့သူတွေကို အနီးကပ်ပြုစုပေးရသူတွေ၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေပဲ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) တွေကို သုံးရမှာဖြစ်ပါတယ်။
- ဒီလိုအခြေအနေကလွဲပြီး သာမန် ပြည်သူတွေအနေနဲ့ ပါးစပ်နဲ့ နှာခေါင်းစည်းကို အသုံးပြု ဖို့ မလိုပါကြောင်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးက အကြံပြုထားပါတယ်။
- ယခုအချိန်တွင် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံး ပါးစပ်နဲ့ နှာခေါင်းစည်းရှားပါးခြင်းနှင့် ကြုံတွေ့နေရ သောကြောင့် ချင့်ချိန်ပြီး မလိုအပ်ဘဲ မသုံးစွဲကြပါရန် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးက အကြံ ပြုထားပါတယ်။

(၁၄) ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) ကို ဘယ်လိုတပ်ရမလဲ၊ ချွတ်ရမလဲ၊ ဘယ်လို စွန့်ပစ်ရမလဲ?

- ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်းကို မဝတ်ခင် လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့် စနစ်တကျ သေချာစွာ ဆေးပါ။ (သို့မဟုတ်) Alcohol ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။
- ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်းတွင် အပေါက်အပြဲများ ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးပါ။
- အရောင်ပိုရင့်သည့် မျက်နှာပြင်ကို အပြင်ဘက်တွင် ထားရှိပါ။
- ကော်ချောင်း (သို့မဟုတ်) သတ္တုချောင်းရှိသည့်ဘက်သည် အပေါ်ဘက်ဖြစ်သည်။
- ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းနှစ်ခုလုံးကို လုံခြုံအောင် ဖုံးအုပ်ပါ။
- Mask ၏ ဘေးအနားစွန်းများနှင့် မိမိ၏ မျက်နှာကြားတွင် လစ်ဟာမှု(gap)မရှိစေရပါ။
- Mask အသုံးပြုနေစဉ် Mask ကို လက်ဖြင့် ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်း မပြုရပါ။
- Mask ကို ဖယ်ရှားမည်ဆိုပါက Mask အနောက်ဘက်ရှိ ကြိုးကိုသာ ကိုင်တွယ် ဖယ်ရှားပါ။
- Mask ကို ဖယ်ရှားပြီးပါက မိမိ၏လက်ကို စနစ်တကျပြန်လည် ဆေးကြောပါ။
- မိမိအသုံးပြုနေသော Mask သည် စိုစွတ်လာပါက အသစ်တစ်ခုနှင့် လဲလှယ် အသုံးပြု ပါ။
- အသုံးပြုပြီးသား Mask ကို ပြန်လည်၍ အသုံးမပြုရပါ။
- အသုံးပြုပြီးသား Mask ကို အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျ လွှင့်ပစ်ပါ။
- ချည်ထည်၊ ပိတ်စအဝတ်တို့ဖြင့် ပြုလုပ်ထားတဲ့ Mask များကို အသုံးမပြုရပါ။

(၁၅) (COVID-19) ရောဂါပျိုးချိန်က ဘယ်လောက်ကြာတာလဲ?

- ရောဂါပျိုးချိန်ဆိုတာက ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ဝင်ရောက်တဲ့အချိန်ကနေ ရောဂါ လက္ခဏာ ပေါ်ပေါက်တဲ့အချိန် ကြားကာလကို ခေါ်တာပါ။ အကြမ်းအားဖြင့်(COVID-19) ရောဂါရဲ့ ရောဂါပျိုးချိန်ကို (၁)ရက်မှ (၁၄)ရက်အတွင်း၊ များသောအားဖြင့် (၅)ရက် ပတ်ဝန်းကျင်ဟု ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးက သတ်မှတ်ထားပါတယ်။

(၁၆) (COVID-19)ရောဂါက တိရစ္ဆာန်ကတစ်ဆင့် လူကို ကူးစက်နိုင်ပါသလား?

- (COVID-19)ရောဂါဖြစ်စေတဲ့ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်အပါအဝင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်အများစုကတော့ တိရစ္ဆာန်များရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာနေထိုင်ပြီး ရံဖန်ရံခါမှသာ လူတွေဆီကို ကူးစက်ခြင်း ဖြစ်ပွား ပါတယ်။ (၂၀၁၂) ခုနှစ် အရှေ့အလယ်ပိုင်းမှာ ဖြစ်ပွားခဲ့တဲ့ MERS ရောဂါဟာ ကုလားအုတ် ကနေတစ်ဆင့် လူကို ကူးစက်ခဲ့တာဖြစ်ပြီး၊ (၂၀၀၂) ခုနှစ်က တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံမှာ စတင်ဖြစ်ပွားခဲ့တဲ့ SARS ရောဂါကတော့ ကြောင်ကတိုးကနေတစ်ဆင့် လူကိုကူးစက်ခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ယခု လက်ရှိဖြစ်ပွားနေတဲ့ (COVID-19)ရောဂါကတော့ ဘယ်တိရစ္ဆာန်ကနေ လူကို ကူးစက်တယ်ဆိုတာ မသိရှိရသေးပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကာကွယ်ဖို့အတွက် တောရိုင်းတိရစ္ဆာန် အပါအဝင် ဖျားနာနေတဲ့ ခြံမွေးတိရစ္ဆာန်တွေကို အကာအကွယ်မပါဘဲ မကိုင်တွယ် မထိတွေ့ပါနဲ့။ အသားတွေကို သေချာစွာ ကျက်အောင်ချက်ပြုတ်ပြီး စားသောက် ရပါမယ်။ အသားစိမ်းတွေ၊ ကလီစာတွေ တိရစ္ဆာန်ကထွက်တဲ့ နို့တွေကို သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနဲ့ စနစ်တကျ ကိုင်တွယ်ရမှာဖြစ်ပြီး ကိုင်တွယ်ပြီးရင် စနစ်တကျ လက်ပြန်ဆေးရမှာ ဖြစ်ပါ တယ်။

(၁၇) (COVID-19) ရောဂါဖြစ်စေတဲ့ဗိုင်းရပ်စ်ဟာ ကိုယ့်ရဲ့အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်တွေကတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်ပါသလား?

- ဟောင်ကောင်မှာ ရောဂါရှိတဲ့ခွေးတစ်ကောင် တွေ့ရတဲ့ဖြစ်စဉ်တစ်ခု ရှိခဲ့ပေမယ့် (COVID-19) ရောဂါဖြစ်စေတဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်ဟာ ခွေး၊ ကြောင်စတဲ့ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်တွေကတစ်ဆင့် ကူးစက်ပျံ့နှံ့ကြောင်း ယခုအချိန်အထိ အထောက်အထား မတွေ့ရှိရသေးပါဘူး။

(၁၈) (COVID-19) ရောဂါကိုဖြစ်စေတဲ့ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်က အရာဝတ္ထုမျက်နှာပြင်တွေပေါ်မှာ ဘယ်လောက်ကြာကြာ အသက်ရှင်နိုင်တာလဲ?

- အတိအကျ မသိရသေးပေမယ့် တခြား ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်တွေလိုပဲ ဖြစ်မယ်လို့ ယူဆရပါတယ်။ တွေ့ရှိချက်တွေအရ အရာဝတ္ထုတွေရဲ့ မျက်နှာပြင် အမျိုးအစား၊ ပတ်ဝန်းကျင်၊ အပူချိန်၊ စိုထိုင်းဆတို့အပေါ်မူတည်ပြီး မျက်နှာပြင်တွေပေါ်မှာ နာရီအနည်းငယ်မှ ရက်ပေါင်း များစွာအထိ ရှိနေနိုင်ပါတယ်။
- မျက်နှာပြင် ညစ်ပတ်နေကာ ကူးစက်နိုင်မယ်လို့ထင်ပါက ရိုးရိုးပိုးသတ်ဆေးရည်နဲ့ သန့်ရှင်းပါ။ မိမိရဲ့လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စနစ်တကျဆေးကြောခြင်း (သို့မဟုတ်) Alcohol အရက်ပြန်ပါဝင်တဲ့ လက်သန့်စင်ဆေးရည်နဲ့ ဆေးကြောခြင်းကို ပြုလုပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ပြင် မျက်လုံး၊ နှာခေါင်းနဲ့ ပါးစပ်တို့ကို လက်ဖြင့်ကိုင်တွယ်ခြင်းတွေကို ရှောင်ကြဉ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

(၁၉) (COVID-19) ရောဂါဖြစ်ပွားနေတဲ့ ဒေသတွေက ပို့တဲ့ပစ္စည်းတွေ၊ ပါဆယ်ထုပ်တွေကို လက်ခံတဲ့အခါ ဘေးကင်းရဲ့လား?

- လက်ခံလို့ ရပါတယ်။ ကူးစက်နိုင်ချေ အလွန်နည်းပါတယ်။

(၂၀) (COVID-19) ရောဂါကာကွယ်ရေးမှာ လွဲမှားနေတဲ့ အယူအဆတွေက ဘာတွေလဲ?

- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်း၊ ရေနွေးကြမ်းသောက်ခြင်း
 - Mask များကို နှစ်ခုသုံးခုထပ်၍ သုံးခြင်း
 - ပဋိဇီဝဆေးများကို မိမိသဘောဖြင့် သုံးစွဲခြင်းတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။
- ဒီနည်းတွေက (COVID-19) ရောဂါကူးစက်ခြင်းကို မကာကွယ်နိုင်တဲ့အပြင် (COVID-19)ရောဂါဖြစ်ပွားပါက ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်းတို့ကြောင့် ပိုမိုပြင်းထန်စွာ ခံစားရနိုင်ပါတယ်။

(COVID-19) လတ်တလော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါ
ကူးစက်ခံရသည် (သို့မဟုတ်) ကူးစက်ခံရသည့်သူကို တွေ့ရှိသည်ဟု
သံသယရှိပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်ဆုံးသတင်းပို့ပြီး ကုသမှုခံယူပါ။
မိမိ၏ခရီးသွားရာဇဝင်ကို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူထံ ပြောပြရပါမည်။
သတင်းပို့ရန် ဖုန်းနံပါတ်(Hotline) 067-3420802

2019-nCoV



အသေးစိတ်သိရှိလိုပါက ဤ QR Code အား Scan ဖတ်၍ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

Reference: ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO)၏ (၉-၃-၂၀၂၀)ရက်စွဲပါ Q & A on Coronaviruses ကို မှီငြမ်း
ကိုးကားပါသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
(၁၈-၃-၂၀၂၀)