



ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန၊ ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ

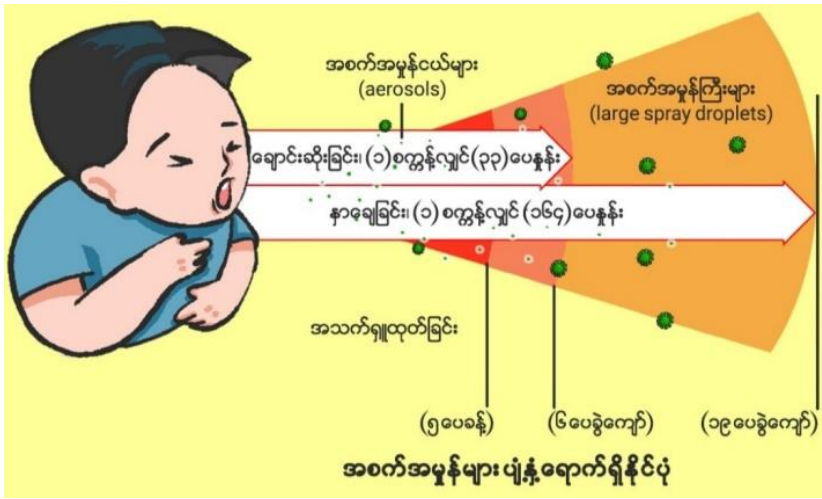
ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကာကွယ်ရေး မိသားစုဝင်များအချင်းချင်း အသိပေး/သတိပေး ပြောကြားရမည့်အချက်များ (၆-၁-၂၀၂၁)

၁။ ရောဂါပိုးရှိ/မရှိ အမြင်ဖြင့် မသိနိုင်ပါ

(၂၅-၁၂-၂၀၂၀) ရက်နေ့အထိ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (ကိုဗစ်-၁၉) ပိုးတွေ့ရှိသူ (၁၂၀,၅၄၆)ဦး အနက် (၆၅)ရာခိုင်နှုန်းခန့်ဖြစ်သည့် (၇၈,၃၅၅)ဦးခန့်သည် ရောဂါလက္ခဏာ တစ်စုံတစ်ရာ မပြသဘဲ သာမန်အတိုင်း နေကောင်းကျန်းမာစွာတွေ့ရှိခဲ့ရသဖြင့် အမြင်အားဖြင့် မည်သူ့ထံတွင် ရောဂါပိုးရှိသည်ကိုမသိနိုင်ပါ။ ရောဂါရှိသူများ ကလည်း မိမိထံတွင် ရောဂါရှိနေသည်ကို မသိနိုင်ပါ။

၂။ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါပိုး အဓိကပျံ့နှံ့ကူးစက်ပုံ

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ပါဝင်နိုင်သည့် အစက်အမှုန် (Droplets)များသည် အသက်ရှူထုတ်ခြင်းမှတစ်ဆင့် အနီး ပတ်ဝန်းကျင် (၅)ပေခန့်အထိနှင့် စကားကိုကျယ်လောင်စွာ ပြောကြားခြင်း၊ သီချင်းဆိုခြင်းဖြင့် ပိုမိုကွာဝေးသည့် အကွာအဝေးအထိရောက်ရှိနိုင်ပါသည်။ ချောင်းဆိုးခြင်းမှတစ်ဆင့် တစ်စက္ကန့်လျှင်(၃၃)ပေနှုန်း အရှိန်ဖြင့်(၆)ပေခွဲခန့် အထိ၊ နှာချေခြင်းမှတစ်ဆင့် တစ်စက္ကန့်လျှင်(၁၆၄)ပေနှုန်း အရှိန်ဖြင့်(၁၉)ပေခွဲခန့် အထိပျံ့နှံ့ရောက်ရှိနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် အလုံပိတ်အခန်းများ၊ အဲယားကွန်းအခန်းများ၊ လေဝင်/လေထွက် မကောင်းသောအခန်းများတွင် ရောဂါပိုး သည် ပိုမို၍လွယ်ကူစွာ ပျံ့နှံ့ကူးစက်နိုင်ပါသည်။



ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုးပါသော အစက်အမှုန်များပျံ့နှံ့ပုံ

၃။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ အလွယ်တကူ ကူးစက်စေသော အခြေအနေများသည်-

ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(mask)တပ်ဆင်ခြင်းမရှိဘဲ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး(၆)ပေအတွင်း နီးကပ်စွာပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း/ အတူစုဝေးစားသောက်ခြင်း/ မျက်နှာချင်းဆိုင် စားသောက်ခြင်း၊ အလုံပိတ်အခန်းများ၊ လေဝင်/လေထွက် မကောင်းသောအခန်းများတွင် အခြားသူများနှင့် နေထိုင်ခြင်းနှင့် လူစုလူဝေးရှိရာသို့ သွားရောက်ခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။

၄။ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ပြင်းထန်စွာ ခံစားရနိုင်သူများ

(၂၅-၁၂-၂၀၂၀)ရက်နေ့အထိ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကူးစက်ခြင်းခံရခြင်းကြောင့် သေဆုံးသူ (၂,၅၅၂)ဦး ရှိသည့်အနက် (၂,၁၇၄)ဦးဖြစ်သည့် (၈၅.၂)ရာခိုင်နှုန်းခန့်သည် ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ နှလုံး၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်၊ အဆုတ်၊ ကင်ဆာစသည့် နာတာရှည်ရောဂါ အခံရှိသူများဖြစ်သည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။ ရောဂါကူးစက်ခံရခြင်း ကြောင့် သေဆုံးပြီးမှ ဆေးရုံရောက်လာသူ(၂၇၂)ဦးဖြစ်သည့် (၁၁)ရာခိုင်နှုန်းရှိပြီး ဆေးရုံသို့ရောက်ပြီး (၂၄)နာရီ အတွင်း သေဆုံးသူ(၅၆၀)ဦးဖြစ်သည့် (၂၂)ရာခိုင်နှုန်းရှိသည့်အတွက် သေဆုံးသူ (၈၃၂)ဦးဖြစ်သည့် (၃၃)ရာခိုင်နှုန်းမှာ ဆေးရုံသို့ အချိန်မီရောက်ရှိခြင်း မရှိသည်ကို တွေ့ရပါသည်။

၅။ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ပြင်းထန်စွာခံစားရပုံ

ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်ခံရသူများအနက် အချို့သည် အသက်ရှူရအလွန်ခက်ခဲသောကြောင့် အထူး ကြပ်မတ်ကုသ ဆောင်တွင်ကုသမှုအမျိုးမျိုး (အောက်စီဂျင်ပေးခြင်း၊ အသက်ရှူကူစက် တပ်ရခြင်း၊ သွေးရည်ကြည်ကုထုံးဖြင့် ကုခြင်းစသည်....)ခံယူပြီး ရောဂါပြင်းထန်စွာခံစားရကာ အသက်သေဆုံးသည်အထိ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

၆။ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ၏နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ

ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်ခံရသူများအနက် အချို့မှာရောဂါ ပြန်လည်ကောင်းမွန်သက်သာလာသော်လည်း နောက်ဆက် တွဲ ရေရှည်ဆိုးကျိုးများဖြစ်သည့် နှလုံး၊ အဆုတ်၊ ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောရောဂါ၊ သွေးကြောများအတွင်း သွေးခဲခြင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှုကြီးမားစွာ ခံစားရခြင်း၊ အလွန်အမင်း မောပန်းခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းတို့ကို နာတာရှည် ခံစားရစေနိုင်ပါသည်။

၇။ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ထိရောက်စွာ ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက်- တတ်နိုင်သမျှ အိမ်မှာနေပါ။ အပြင်ထွက်တိုင်း ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) ကို မဖြစ်မနေ စနစ်တကျတပ်ဆင်ပါ။ လူအများနှင့်ထိတွေ့ဆက်ဆံရပါက မျက်နှာ အကာ (Face Shield)များကိုပါ တွဲဖက်တပ်ဆင်ပါ။ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) တပ်ဆင်ထားခြင်းမရှိသော ဈေးသည်များထံမှ ဈေးဝယ်ယူခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တတ်နိုင်သမျှ (၆)ပေအကွာ ခပ်ခွာခွာ နေထိုင်ပါ။ လူစုလူဝေးရှောင်ကြဉ်ပါ။ လက်ကို စက္ကန့်(၂၀) ကြာအောင် မကြာခဏ စနစ်တကျဆေးကြောပါ။ အလုံပိတ် အခန်းများ၊ အဲယားကွန်းအခန်းများ၊ လေဝင်/လေထွက်မကောင်းသောအခန်းများသို့ သွားရောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ မိသားစုဝင်အချင်းချင်း၊ မိတ်ဆွေအချင်းချင်း တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး အသိပေးပါ။ သတိပေးပါ။

၈။ ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းတွေကို လူတိုင်း၊ မိသားစုတိုင်းက ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရန်လိုပါသည်

အထက်ပါကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများကို လူတိုင်း၊ မိသားစုတိုင်းမှ တိကျစွာလိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်း မရှိပါက ထိန်းချုပ်ရန်ခက်ခဲသော လူအစုလိုက်အပြုံလိုက် ကိုဗစ်-၁၉ ဖြစ်ပွားမှုများစွာ ထပ်ခါထပ်ခါ ကြုံတွေ့ရနိုင်ပြီး မိမိတို့ နိုင်ငံ၏ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးစသည့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုများကို ကြီးမားစွာထိခိုက်နိုင်ပါသည်။

- | |
|--|
| <p>လူတိုင်း၊ မိသားစုတိုင်းအနေဖြင့် -</p> <ul style="list-style-type: none"> (၁) ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(Mask)ကို စနစ်တကျ တပ်ဆင်ပါ။ (၂) တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ခပ်ခွာခွာ နေထိုင်လုပ်ကိုင်ပါ။ (၃) လက်ကို မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။ (၄) တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အသိပေး၊ သတိပေးပါ။ |
|--|