Burmese

ပြင်းထန် အဆုတ်ရောင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ ၂၀၁၉ (COVID-19) သိသင့်သိထိုက်သည်များ

ဖော်ပြပါအချက်အလက်များသည် အချိန် နှင့်အမျှ ပြောင်းလဲနေပါသည်။ အချိန် နှင့်တပြေးညီ ဖော်ပြပေးနေသော အချက်အလက်များကို သိရှိရန်

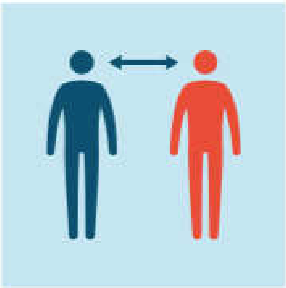
Centers for Disease Control (CDC) bit.ly/cdccoronavirusinfo
Arizona Department of Health Services (ADHS) bit.ly/adhscoronavirus
RISP Net http://www.rispnet.com/medical/ သို့ သွားရောက်လေ့လာနိုင်ပါသည်။

အရီဇိုးနားပြည်နယ်တစ်ခွင်တွင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ် ကူးစက်ပျံ့နှံ့နေပါပြီ။ မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်ရန်နှင့် အခြားသူများကိုပါ ကာကွယ် နိုင်ရန် လူတိုင်းပူးပေါင်းပါဝင်ရမည် ဖြစ်သည်။

COVID-19 ဆိုတာ ဘာလဲ။

ပြင်းထန် အဆုတ်ရောင် ရောဂါ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ၂၀၁၉ (သို့) COVID 19 သည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် လူတစ်ဦးမှတစ်ဦးဆီသို့ ကူးစက်ပြန့်ပွားပါသည်။ COVID-19 ထိုဗိုင်းရပ်စ်ကို တရုတ် နိုင်ငံ၊ ဝူဟန်ပြည်နယ်တွင် ၂၀၁၉ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလတွင် စတင်တွေ့ရှိခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ တရုတ်နိုင်ငံသားများနှင့် တရုတ်မျိုးနွယ်ဝင်များက အခြားသူများထက် ဤရောဂါပိုဖြစ်လွယ်သည် ဆိုသည်မှာ **လုံးဝ မဟုတ်ပါ**။ ယဉ်ကျေးမှု၊ လူမျိုးစသည်ဖြင့် ခွဲခြားမှုမရှိဘဲ မည်သူမဆို ရောဂါကူးစက်နိုင်ပါသည်COVID-19။

COVID 19 ဘယ်လို စတင်ပျံ့နှံ့ခဲ့တာလဲ။



လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနီးကပ် စကားပြောဆက်ဆံရာမှ (သို့) ရောဂါကူးစက်ခြင်းခံရသူမှ ချောင်းဆိုးစဉ်၊ နှာချေစဉ် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှ ထွက်လာသော အရည်မွှားများ လေထဲသို့ ပျံ့နှံ့ရာမှ တစ်ဆင့် ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ ထိုအရည်စက်ငယ်များသည် အနီးအနားရှိ လူများ၏ ခံတွင်း၊ နှာခေါင်းများမှ တစ်ဆင့် အသက်ရှူသွင်းစဉ် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် အဆုတ်သို့ရောက်ရှိသွားပါသည်။ ထိုဗိုင်းရပ်စ်များသည် ညစ်ပေနေသော မျက်နှာပြင်များနှင့် သန့်စင်ဆေးကြောထားခြင်းမရှိသော မျက်နှာနှင့် ပါးစပ်များကို ထိတွေ့ရာမှလည်း ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများမှာ မည်သည်တို့ဖြစ်သနည်း။

COVID-19 ပြင်းထန်သော လက္ခဏာများမှ စတင်ကာ သိသာထင်ရှားခြင်းမရှိသော လက္ခဏာများ ဖြစ်သည့်

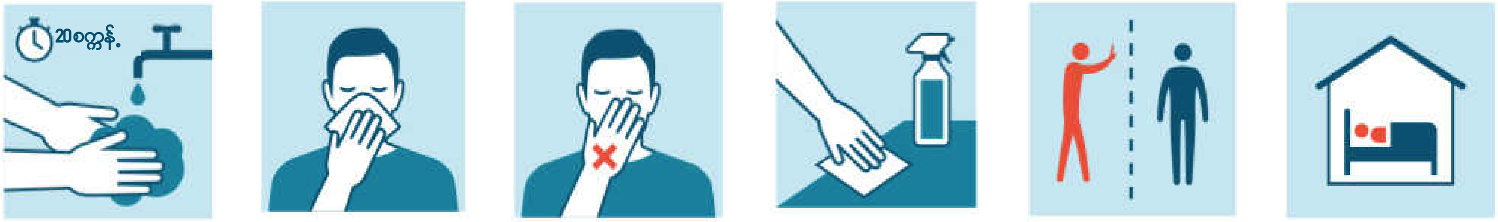
ဖျားခြင်း **ချောင်းဆိုးခြင်း** **အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း တို့ပါဝင်သည်။**

မည်သူများမှ COVID- 19 ကြောင့် ဖျားနာနိုင်သနည်း။

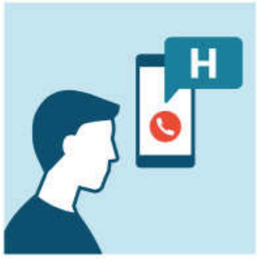
မည်သူမဆို COVID-19ရောဂါကူးစက်ခြင်းခံရနိုင်သော်လည်း ကူးစက်ခံရသူတိုင်း ရောဂါလက္ခဏာပြခြင်းမရှိပါ။ ပြင်းထန်သော လက္ခဏာပြခြင်းမရှိသူများအနေဖြင့် မိမိတို့အိမ်တွင် အနားယူပြီး နာလန်ထအောင် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည် COVID-19။ အချို့သူများမှာ အဖျားပြင်းထန်ပြီး ဆေးရုံသို့ တက်ရောက်ကုသရန် လိုအပ်ပါသည်။ မည်သူမဆို ရောဂါကူးစက်ခြင်းခံရနိုင်သော်လည်း **အသက်၆၀ ကျော်များနှင့် ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ နှလုံးရောဂါ၊ ကင်ဆာနှင့် အခြား အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါအခံများရှိနေပါက ကူးစက်မှု ပိုမိုပြင်းထန်နိုင်ပါသည် COVID-19**။ COVID-19 ကူးစက်ခံရပြီးသည်နှင့် အခြားနောက်ဆက်တွဲ ရောဂါများအနေဖြင့် အဖျားကြီးခြင်း၊ ကျောက်ကပ်ပျက်စီးခြင်း နှင့် အသက်သေဆုံးသည်အထိ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

မိမိကိုယ်ကိုနှင့် မိမိပတ်ဝန်းကျင်ကို ဘယ်လိုကာကွယ်နိုင်မလဲ။

- မိမိလက်ကို ရေနှင့်ဆပ်ပြာအသုံးပြုပြီး အနည်းဆုံး စက္ကန့် 20ခန့်ကြာအောင် ဆေးကြောသန့်စင်ပေးရမည်၊ အထူးသဖြင့် အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း၊ နှာရည်သုတ်ပြီးတိုင်း၊ အစားမစားသောက်မီ ဆေးကြောသန့်စင်ပေးရပါမည်။
- မိမိချောင်းဆိုးသည့်အခါ (သို့) နှာချေသည့်အခါ တံတောင်ဆစ်ကြားထဲသို့ (သို့) တစ်ရှူးထဲကို ပြုလုပ်ပါ။
- ဆေးကြောသန့်စင်ထားခြင်းမရှိသော လက်များနှင့် မျက်စိ၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်များကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်းမပြုပါနှင့်။
- နာမကျန်းဖြစ်နေသော သူများ၏ အဝေးတွင်နေပါ။
- ပစ္စည်းများနှင့် မျက်နှာပြင်များကို သန့်စင်ပြီး ပိုးသတ်ပါ။
- သက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်များနှင့် ကျန်းမာရေးဌာနများမှ ထုတ်ပြန်ထားသည့် သတင်းအချက်အလက်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။
- မိမိကျရာ တာဝန်ကို ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ကူးစက်မှုကို တားဆီးနိုင်ပါသည်။ လုပ်ငန်းအများစု ရပ်ဆိုင်းထားမည်ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးကောင်းနေသူဖြစ်ပါကလည်း အိမ်ထဲတွင် နေထိုင်နေရန်လိုအပ်ပြီး အထူးသဖြင့် အခြားရောဂါရှိသူများ အိမ်ထဲတွင်သာနေထိုင်ပါ။



အကူအညီဘယ်လိုယူရမလဲ။



မိမိတွင်ရောဂါကူးစက်ခြင်း COVID-19ခံထားရပြီဟု ယူဆပါက ဆေးခန်း (သို့) ဆေးရုံသို့ ချက်ချင်းဆက်သွယ်ပါ။ ဆေးပေးခန်းမရှိပါက အနီးအနားရှိ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို လှမ်းယူပါ။ **မိမိတွင် ရောဂါ COVID-19ကူးစက်ခြင်းခံထားရပါက ဆရာဝန်မှ မိမိကို အိမ်တွင် အနားယူရန် ပညာပေးမည်ဖြစ်ပြီး** မိသားစုဝင်များနှင့် အဝေးတွင် နေထိုင်ပြီး အထူးသဖြင့် အိမ်သာကို ခွဲခြားအသုံးပြုရမည်ဖြစ်သည်။ လူအများကို လက်နှင့် ထိတွေ့ခြင်းမပြုပါနှင့်။ လက်များကို မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။ ဆရာဝန်မှ မပြောမချင်း မိမိအိမ်မှ ထွက်ခွာခြင်းမပြုရန်နှင့် မိမိလက်ရှိအခြေအနေဆိုးဝါးလာပါက ကျန်းမာရေးအကူအညီကို ရယူပါ။

Arizona ပြည်နယ် ဒုက္ခသည်ပြန်လည်နေရာချထားရေး အစီအစဉ်မှ ဖန်တီးရေးသားထားပါသည်။

ကိုရိုနာရောဂါဖြစ်ပွားစေနိုင်သော ပိုင်းရပ်စ်များမှ ရှောင်ရှားခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်ကိုနှင့် မိမိပတ်ဝန်းကျင်ကို ကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။
လက်များကို မကြာခဏဆေးကြောပြီး အိမ်တွင်သာနေပါ။
အတူတကွ ပူးပေါင်းလက်တွဲခြင်းအားဖြင့် ရောဂါပြန့်ပွားမှုကို ထိန်းချုပ်နိုင်ပါသည်။