



ပြန်လည်သုံးသပ်ထားသော COVID-19 ကာကွယ်ရေး အခြေခံမူ

SARS-CoV-2 ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အသစ်သည် COVID-19 လို့ခေါ်သည့် ရောဂါကို ဖြစ်စေသည်။

- ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်သည် အလွန်ကူးစက်လွယ်ပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ လူတွေကြား လွယ်ကူစွာ ကူးစက်ခြင်းဖြစ်သည်။
- တုပ်ကွေးလို အလားတူလကဏာပြုစေပြီး နောက်ပိုင်း ပိုမိုပြင်းထန်သော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာကို ဖြစ်ပွားစေသည်။
- ဝင်လာသော ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကိုတိုက်ထုတ်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ကိုယ်ခံစွမ်းအားစနစ် ပိုမိုအလုပ် လုပ်ကြရာမှ COVID-19 ဆိုတဲ့ရောဂါဖြစ်လာစေသည်။
 - ကျွန်ုပ်တို့၏ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းစနစ်ကို ဆိုးရွားသောအခြေအနေဖြစ်ပေါ်စေပြီး အသက်ရှူမှု ခက်ခဲလာစေသည်။
- COVID-19 ရောဂါကို လူတိုင်းရနိုင်သော်လည်း ထိခိုက်စေသည့်ပုံစံ မတူကြပါ။
 - တချို့လူများမှာ တုပ်ကွေးလို လကဏာနည်းနည်းသာပြပြီး အလွယ်တူကူ ပြန်ကောင်းသွားကြသည်။
 - သို့သော်လည်း အများစုမှာ ပြင်းထန်နာကျင်ရသောတုပ်ကွေးလို ခံစားကြရသည်။
 - တချို့သူများအတွက် သေစေနိုင်သည်။
 - COVID-19 ကြောင့် သေစေနိုင်သော သူများမှာ:
 - သက်ကြီးရွယ်အိုများ
 - ကိုယ်ခံအားနည်းဆုတ်ယုတ်သူများ
 - ရောဂါအခံတစ်ခုခုရှိသူများ
 - ရောဂါကို စောလျင်စွာမကုသသူများ
 - အစာအဟာရမလုံလောက်သောသူများနှင့်/ သို့မဟုတ် နေရာထိုင်ခင်းကောင်းမွန် စွာ မရှိကြသော ဆင်းရဲသားများ
 - ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် မတတ်နိုင်သူ ဆင်းရဲသားများ

COVID-19 ရောဂါသည် ရောဂါအစပျိုးကာလ ၂ ရက်မှ ၁၄ ရက်အထိ ကြာမြင့်ပါသည်။

- ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် စတင်ကူးစက်ချိန်ကစပြီး COVID-19 ရောဂါလကဏာပြသည့် ကြားကာလကို “ရောဂါအစပျိုးကာလ” ဟု ဆိုလိုသည်။
 - ထိုကာလအတွင်း ဖျားနာနိုင်သည်၊ ပြန်ကောင်းနိုင်သည် သို့မဟုတ် COVID-19 မတွေ့ရတာလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။
 - ထို့ကြောင့် အသွားအလာကန့်သတ်ချိန်ကို ၁၄ ရက်တာ အကြံပြုထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။
- တချို့သူများမှာ ၂ ရက် သို့မဟုတ် ၃ ရက် နောက်ပိုင်း လကဏာပြပါသည်။
- တချို့သူများမှာ ၁၀ ရက်၊ ၁၂ ရက် ကြာသည့်တိုင် လကဏာ မပြပါ။

- လူအနည်းစုမှာ လကဏာလုံးဝ မပြပါ။ သို့သော်လည်း တခြားသူတွေကို ကူးစက်စေသည်။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်သည် ရောဂါကူးစက်ခံထားရသူ၏ ကိုယ်ခန္ဓာအရည်မှ ကူးစက်နိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် ချောင်းဆိုး၊ နှာချေရာမှ ထွက်လာသော အမှုန်အမွှားများမှတစ်ဆင့် ကူးစက်စေသည်။

အကယ်၍ ထိုအမှုန်အမွှားများထဲတွင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပါရှိပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ် သို့မဟုတ် မျက်လုံးနှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ပါက ရောဂါကူးစက်နိုင်စေတော့သည်။

- ထိုသို့ကူးစက်ခံရမှုမှ လျော့ချနိုင်အောင် ခြားနေကြရမည့်အကွာအဝေး ၂ မီတာ အကြံပြုထားသည်။
- တံတောင်ဆစ်ပေါ်သို့ ချောင်းဆိုးနှာချေခြင်းဖြင့် ထွက်ရှိလာသော အမှုန်အမွှားများ လေထဲသို့ မရောက်အောင်၊ မိမိတို့အနားမှာရှိသော သူတွေဆီ မရောက်အောင် ဟန့်တားနိုင်မည်။
- ထို့ကြောင့်လည်း တုပ်ကွေးလို ဖျားနာသူတွေအနေဖြင့် နှာခေါင်းစည်းတပ်ရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။
 - နှာခေါင်းစည်းသည် ချောင်းဆိုး၊ နှာချေရာကထွက်ရှိလာသော အမှုန်များကို တားပေးပြီး တခြားသူတွေကို မကူးစက်စေတော့ပါ။
- ယခုအချိန်တွင် လူတိုင်းလူတိုင်း အပြင်သွားပါက၊ လူအများရှိရာနေရာထဲ သွားရောက်ရပါက နှာခေါင်းစည်းမဖြစ်မနေတပ်ဖို့ အကြံပြုထားသည်။
 - နှာခေါင်းစည်းသည် ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းများမှထွက်လာသော အမှုန်များကို ဟန့်တားစေသည်။
 - ကပ်ရောဂါကူးစက်ကာလတွင် အသက်ပေါင်းများစွာ ကယ်တင်နေရသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသုံးစွဲသည့် ခွဲစိပ်ခန်းသုံး နှာခေါင်းစည်းပြတ်လပ်မှုကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် ပိတ်စနှင့် တခြားသင့်တော်သည့် အဝတ်တို့ဖြင့် ချုပ်ထားသော နှာခေါင်းစည်းများကို သုံးစွဲနိုင်ပါသည်။
 - နှာခေါင်းစည်းများမှာ ပိုမိုထိရောက်မှု ရှိစေဖို့ ၃ လွှာရှိရမည်
 - အပြင်ဖက်အလွှာမှာ အမှုန်အမွှားများကို ကပ်စေပြီး ကျွန်ုပ်တို့ ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းထဲ မဝင်အောင် တားဆီးပေးပါသည်။
 - အတွင်းဖက်အလွှာမှာ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေရာမှ ထွက်လာသော အမှုန်များကို လေထဲသို့မရောက်အောင် တားဆီးပေးပါသည်။
 - ဒီလိုကာကွယ်မှုမျိုးအတွက် အနည်းဆုံး ၂ လွှာရှိရမည်ဖြစ်ပြီး ၃ လွှာရှိပါက ပိုမို ထိရောက်ပါမည်။
 - နောက်နည်းလမ်းတခုမှာ ၂ လွှာပါသော နှာခေါင်းစည်းက အိတ်ထောင်ပုံစံလို အဖွင့်နဲ့ လုပ်ထားပြီး စွန့်ပစ်ရလွယ်ကူသည့် တခါသုံး တစ်ရှူးစက္ကူ ထည့်သုံးနိုင်သည်။
 - တစ်လွှာတည်းပါသော နှာခေါင်းစည်းမှာ အမှုန်အမွှားများကို စုပြုံပြီး အတွင်းအပြင် ယိုစိမ့်နိုင်စေကာ ကူးစက်ခံရမှု၊ တခြားသူကို ကူးစက်စေမှု ပိုများနိုင်သဖြင့် ထိရောက်မှု မရှိပါ။
- ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်သည် သေးငယ်သောအမှုန်အမွှားဖြင့် လေထုမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်ပြီး လေထဲတွင် မိနစ် ၃၀ မှ ၃ နာရီကြာ ရှိနေနိုင်သည်။
- လေထုထဲဖျန်းသည့် ဆေးရေ (ဥပမာ - လေသန့်ဆေးရည်၊ အနံ့အသက်ပျောက်ဆေး၊ ရေမွှေး၊ ခြင်နိုင်ဖျန်းဆေး) ကဲ့သို့ပင် ထိုအမှုန်အမွှားများမှာ လေထဲပျံလွင့်နေနိုင်ပြီး ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်နှင့်အတူ ရှိနေနိုင်သည်။
 - ထို့ကြောင့် နှာခေါင်းစည်းတပ်ထားဖို့ အရေးကြီးပါသည်။
 - ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်သည် လေကနေတစ်ဆင့်ကူးစက်နိုင်သည့်ရောဂါဟု မဆိုလိုပါ။
 - လေထုထဲ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် တချိန်လုံး ရှိမနေပါ။

- ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ရှူတဲ့ထဲ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် သက်သက်ကြီးရှိမနေပါ။
- လေထဲတွင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကို တိုက်ရိုက်ကြီး မရှုသွင်းနိုင်ပါ။ ဗိုင်းရပ်စ်မှာ ရေထုနဲ့ ဖွဲ့တည်ထားသော သေးငယ်သည့်အမှုန်အမွှားဖြစ်ပြီး လေးလံပါသည်။
 - ထိုသေးငယ်သော အမှုန်အမွှားမှာ နောက်ဆုံးတွင် မြေပြင် သို့မဟုတ် တခြားမျက်နှာပြင် တခုခုပေါ်သို့ ကျသွားရသည်။

အထူးသဖြင့် တုပ်ကွေးမိသည့် အချိန်တွင် လူတော်တော်များမှာ သူတို့လက်နဲ့ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်တွေ မကြာခဏ ထိတွေ့တတ်ကြပါသည်။ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ခံထားရပါက ထိုသို့ ထိတွေ့ထားသော လက်မှာ ဗိုင်းရပ်စ် ရှိနေနိုင်ပါသည်။

- ထိုကြောင့် လက်ဖြင့် ထိတွေ့ခြင်းဖြင့် လူအချင်းချင်း ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်နိုင်ပါသည်။
 - ကျွန်ုပ်တို့ လက်အချင်းချင်းထိထားပြီး ကျွန်ုပ်တို့ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်၊ မျက်လုံးထိကြရာမှ ကူးစက်ခံကြရသည်။
 - ထို့အတွက်ကြောင့် လက်ကို ရေ၊ ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် စကန့် ၂၀ အကြာကို မကြာခဏ ဆေးပေးကြရမည်။
 - ရေ၊ ဆပ်ပြာ မရှိသည့်အခါ အရက်ပြန်ပါသော လက်သန့်ဆေးရည် သုံးစွဲသင့်ပါသည်။
- အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့လက်ကို နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်နှင့် ထိတွေ့ပြီး တံခါးလက်ကိုင်နှင့် တခြားမျက်နှာပြင်များကို ထိတွေ့ပါက ဗိုင်းရပ်စ်မှာ ထိုနေရာများသို့ ရောက်ရှိသွားပါမည်။
 - ထို တံခါးလက်ကိုင်၊ မျက်နှာပြင်များကို ထိတွေ့ပြီး နှာခေါင်း၊ ပါးစပ် သို့မဟုတ် မျက်လုံးထိမိကြသော တခြားသူများမှာ ရောဂါကူးစက်ကြတော့သည်။
 - ကျွန်ုပ်တို့ အရေပြားကတဆင့် မကူးစက်နိုင်ပါ
 - ဗိုင်းရပ်စ်မှာ မျက်နှာပြင်များပေါ်တွင် ၃ ရက်အထိ အသက်ရှင်နေနိုင်ပါသည်။
 - ထို့အတွက်ကြောင့် လက်ကို ရေ၊ ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် စကန့် ၂၀ အကြာကို မကြာခဏ ဆေးပေးကြရမည်။
 - ရေ၊ ဆပ်ပြာ မရှိသည့်အခါ အရက်ပြန်ပါသော လက်သန့်ဆေးရည် သုံးစွဲသင့်ပါသည်။
 - တံခါးလက်ကိုင်နှင့် မျက်နှာပြင်များကို မကြာမကြာ ပိုးသတ်ပေးရပါမည်။

စောစောက ပြောထားသလို ကျွန်ုပ်တို့ နှာချေ ချောင်းဆိုးရာက ထွက်ရှိလာသော ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကို သယ်ဆောင်ထားသည့် အမှုန်အမွှားမှာ လေထုထဲတွင် မိနစ် ၃၀ မှ ၃ နာရီကြာနေနိုင်ပါသည်။

- ထို့နောက် မြေပြင်ပေါ်ကျရောက်သွားသည်။
- ဗိုင်းရပ်စ်မှာ မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် ၃ ရက်အထိ နေနိုင်သည်။
 - ထို မျက်နှာပြင်များကို ထိတွေ့ပြီး နှာခေါင်း၊ ပါးစပ် သို့မဟုတ် မျက်လုံးထိမိကြသော တခြားသူများမှာ ရောဂါကူးစက်ခံကြတော့သည်။
 - ထို့အတွက်ကြောင့် လက်ကို ရေ၊ ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် စကန့် ၂၀ အကြာကို မကြာခဏ ဆေးပေး ကြရမည်။
 - ရေ၊ ဆပ်ပြာ မရှိသည့်အခါ အရက်ပြန်ပါသော လက်သန့်ဆေးရည် သုံးစွဲသင့်ပါသည်။
 - မျက်နှာပြင်များကို မကြာမကြာ ပိုးသတ်ပေးရပါမည်။

ကျွန်ုပ်တို့ သိကြရမည့်အချက်များမှာ -

- မိမိဘာသာ-သီးခြားနေခြင်း၊ မိမိဘာသာ-အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းနှင့် အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းများ COVID-19 ရောဂါထိန်းချုပ်နိုင်ဖို့အတွက် ထိရောက်သော အစီအမံများဖြစ်သည်။
- ကျွန်ုပ်တို့ဘာသာ သီးခြားနေခြင်းက ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်မှု အခွင့်အလမ်းကို လျော့ကျစေပါသည်။
- မိမိဘာသာ-သီးခြားနေခြင်း၊ အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်း၊ သတ်မှတ်အကွာအဝေးအတိုင်း နေထိုင်ခြင်းနှင့် အတတ်နိုင်ဆုံး အိမ်မှာနေထိုင်ခြင်းတို့ဖြင့် တစ်ဦးစီမှ တခြားနောက်တစ်ဦးထံသို့ ရောဂါကူးစက်မှု အခွင့်အလမ်း များကို လျော့ချရန် ကူညီရာရောက်ပေသည်။
- ဒီလိုနည်းဖြင့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် သွားစရာနေရာ မရှိနိုင်တော့ပါ။
- ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်မှ နောက်ထပ်ကူးစက်စေမည့် လူသစ်မတွေ့ရှိသောအခါ COVID-19 ရောဂါကို ထိန်းချုပ်ကန့်သတ်နိုင်ပြီး နောက်ဆုံးတော့ လုံးဝထွက်ခွာ သွားရပေမည်။

သတိရ ကြရမည့်အချက်မှာ - ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် COVID-19 ရောဂါကို အတူတကွ တိုက်ထုတ်နေတာဖြစ်ပြီး ရောဂါကူးစက်ခံထားရသူများကို တိုက်ခိုက်နေတာမျိုး မဟုတ်ရပါ။