

Protection transmission **COVID-19** ကိုကာကွယ်ခြင်း

မျက်နှာဖုံးဝတ်ဆင်ခြင်းအားဖြင့်



by 
wearing mask

© 2020 Mahidol University. All rights reserved.

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ရောဂါ ဆိုတာဘာလဲ ?

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် 2019 သို့ COVID-19 သည် ပိုးကူးစက်သော အဆုတ်ရောင်ရောဂါနှင့်ပြင်းထန်သောအဆုတ်ရောင်ရောဂါအပါအဝင် ကျိန်ဖြစ်ပေါ်စေသည့်ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဖြစ်ပါသည်။ တိရိစ္ဆာန်များတွင်နှင့်လူ သားများတွင်ပါဖြစ်ပွားမှုကိုတွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် မျိုးဗီဇပုံစံများစွာရှိသည့် ပြင်းထန်စွာဖြစ်ပွားမှုဖြစ်ခဲ့ဖူးသည့်မျိုးဗီဇပုံစံက ဆာရ်စ် (SARS-CoV) ဗိုင်းရပ်စ်ဖြစ်ပါသည်။ 2002 ခုနှစ်တွင်ကမ္ဘာ့ အနှံ့ပြန့်ပွားမှုဖြစ်ခဲ့ပြီး လူသေဆုံးမှုနှုန်းအယောက် 600 ကျော်ရှိခဲ့ပြီး 2012 ခုနှစ်တွင်မာရ်စ် (MERS-CoV) ဗိုင်းရပ်စ် ဖြစ်ပွားမှုတွင်လူသေဆုံး မှုနှုန်းအယောက် 600 ကျော်ရှိခဲ့ပါသည်။ ယခုလက်ရှိဖြစ်ပွားနေသည့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်က ပိုးမျိုးဗီဇပုံစံအသစ်ဖြစ်ပါသည်။ သို့မဟုတ် ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ်မျိုးဗီဇပုံစံအသစ် 2019 ဟုလည်းခေါ်နိုင်ပါသည်။ ခန့်မှန်းထား သည့်အရ အရင်ကမျိုးဗီဇပုံစံလောက်ပြင်းထန်မှုမရှိပေမယ့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးက ပိုမိုဆိုးရွားသည့်အထိသူ့ကိုသွင်းပြုလော့နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အနီးကပ် စောင့်ကြည့်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ကူးစက်ခြင်း? ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် လူနာ၏ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊ အသက်ရှူ ခြင်းမှထွက်ပေါ်လာသောနာရည်၊ တံတွေးမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ နို့တိုက်သတ္တဝါများ အသားများ ဥပမာ ဝက်သား၊ အမဲသား၊ တောတိရစ္ဆာန်များမှလည်းတစ်ဆင့်ကူးစက်နိုင်ပါသည်။



လကဏ္ဍ 5 ချက်။



1 37.5 ဒီဂရီစေးစိအာစ် အထက်အဖျားရှိခြင်း။



2 ချောင်းဆိုးခြင်း။



3 လည်ချောင်းနာခြင်း။



4 နှာရည်ယိုခြင်း။



5 မောကျပ်ခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း။

ရောဂါလကဏ္ဍရန်ညွှန်ကြားချက်။

1 ကြက်သောအစားအစာကိုစားခြင်း အသားစိမ်း ဝမ်းဗီးနှင့်တောတိရစ္ဆာန်အသားကိုရောင်ကြည့်ခြင်း။



2 လက်မကြာခဏဆေးခြင်း သို့မဟုတ်အရက်ပျံဖြင့်သုတ်ခြင်း။



3 ချောင်းဆိုး၊ နှာချေသည့်လူနာနှင့်အနီး ကပ်မနေခြင်း။



4 လူစည်ကားသည့်နေရာနှင့်လေထုညစ် ညမ်းမှုရှိသောနေရာတွင်နေထိုင်ခြင်း ကိုရောင်ကြည့်ခြင်း အများပြည်သူရှိ သောနေရာထွက်သွားမည့်အခါကိုင်း သို့မဟုတ် ရောဂါလကဏ္ဍဇာတ်ရုံသို့နှင့် ဆက်သွယ်မည်အခါကိုင်း နှာခေါင်း စည်းအဝတ်စည်းခြင်း။





5 ရောဂါအခံရှိသောလူနာများသည် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုရှိသောနေရာသို့ ခရီးထွက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အကယ်၍ ခရီးသွားရန် အရေးကြီးလျှင် လူနာနှင့် အနီးကပ်နေထိုင်ခြင်းကို ရှောင်ပါ။ အသက်ရှိတိရစ္ဆာန်များနှင့် ထိတွေ့ခြင်း၊ အထူးတဖြင့် အနာထိပြီးသော သွားသည့်တိရစ္ဆာန်များကို ရှောင်ခြင်း။



6 မလိုအပ်ရင် မျက်စိ၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်ကို လက်နှင့် မထိတွေ့ခြင်း။ တစ်ကိုယ်သုံးပစ္စည်းများကို အခြားသူနှင့် အတူမသုံးခြင်း။

หน้ากากอนามัย
ใช้อย่างไรให้ถูกวิธี

สวมหน้ากากอนามัยเมื่อไหร่ ?

1. ไป รพ. ตลาดสด + 2. ไปพื้นที่สาธารณะ

1 ล้างมือให้สะอาด ก่อนสวมใส่

2 สวมหน้ากากให้ถูกวิธี มีวิธีสวมหน้ากากให้ถูกต้อง 3 แบบ และ 3 แบบที่ควรหลีกเลี่ยง

3 หน้ากากที่ใช้แล้วควรทิ้งลงในถังขยะที่มีฝาปิด หน้ากากที่ใช้แล้วอย่าใส่ไว้ที่สาธารณะ หรือรถโดยสารสาธารณะ

4 หากมีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ ควรพบแพทย์ทันที

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

วิธีล้างมือให้สะอาด 7 ขั้นตอน

- STEP 1: เริ่มล้างด้วยน้ำและสบู่ ใช้ฝ่ามือถูกัน
- STEP 2: ใช้ฝ่ามือถูหลังมือ และนิ้วถูข้อมือ
- STEP 3: ใช้ฝ่ามือถูฝ่ามือ และนิ้วถูข้อมือ
- STEP 4: โยงสี่นิ้วมือถูฝ่ามือ
- STEP 5: ใช้ฝ่ามือถูนิ้วหัวแม่มือ โคนข้อ
- STEP 6: ใช้ปลายนิ้วมือ ถูขวางฝ่ามือ
- STEP 7: ใช้ฝ่ามือถูรอบข้อนิ้ว

သွန်ကြေးချွတ်

အန္တရာယ်ရှိသည့်အသေ သို့မဟုတ် လူနာတွေရှိကြောင်းသတင်းအချက်အလက်ရှိသည့်အသေများသို့ ခရီးသွားခြင်းရှိခဲ့ပြီး 14 ရက်အတွင်းတွင် ထိုင်းနိုင်ငံပြန်လည်ရောက်ရှိပြီးနောက် အများရှိခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါလက္ခဏာတစ်ခုခု ဥပမာ နှာရည်ယိုခြင်း၊ အသက်ရှူမော့ကွပ်ခြင်းရှိလျှင် နှာခေါင်းစည်းအဝတ်စည်းခြင်း၊ လက်ဆေးခြင်းနှင့် နီးစပ်ရာဆေးရုံရှိ ဆရာဝန်ထံသို့ ချက်ချင်းပြသပါ။

သံသယရှိလျှင်ဆက်သွယ်ရန်

ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးဌာန အရေးပေါ်နံပါတ် 1422
သို့မဟုတ် မဲဆောက်ဆေးရုံကြီးအရေးပေါ်နံပါတ်
062-3107233 ကို 24 နာရီဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။



အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှ ကူးစက်တတ်သော ရောဂါပျိုးစိတ်အားကုန်းနှင့် ကိုဗီဒူ 19 ပိုးရုပ်စီ ကူးစက်ရောဂါ 2019 ကာကွယ်ခြင်း။

(COVID-19)

ထုတ်ဝေမှု ကျန်းမာရေးပညာပေးအဖွဲ့ မဲဆောက်ဆေးရုံကြီး။