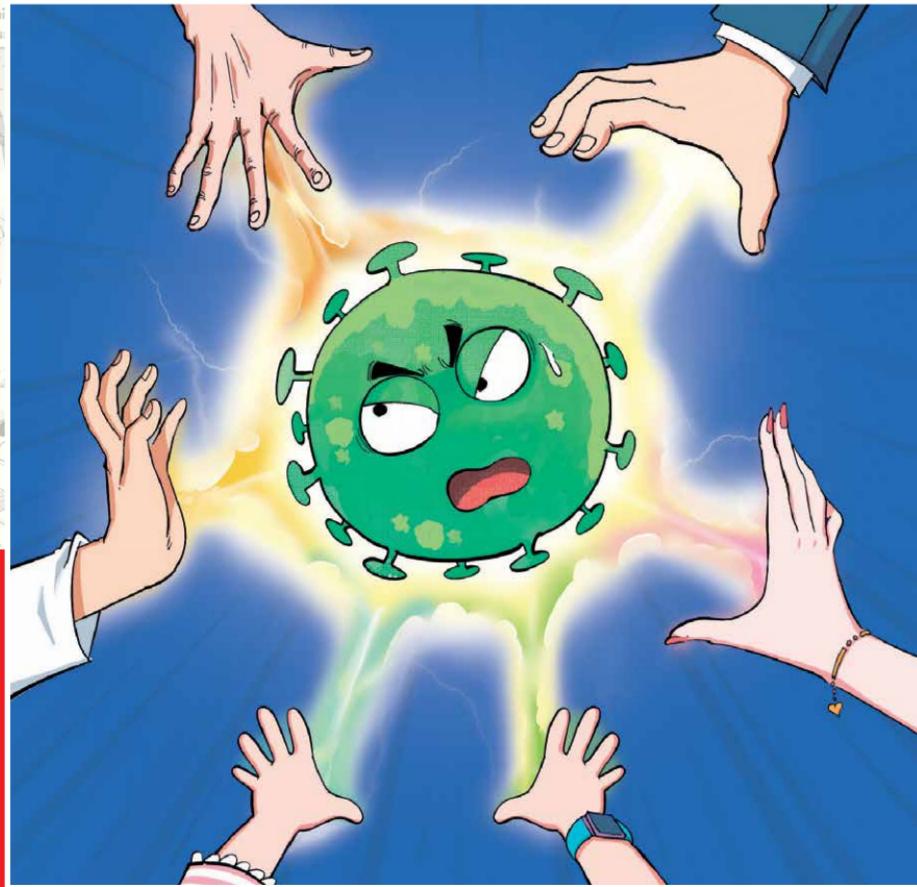


Know COVID

รู้กับโควิด



สาระคัดสรรเพื่อรู้กับโควิด เราจะผ่านวิกฤตครั้งนี้ไปด้วยกัน

PRACTICAL KNOWLEDGE TO KEEP UP WITH COVID WE WILL GET THROUGH THIS CRISIS TOGETHER



12

လွှဲလွှဲမှားမှား သိထားကြသော
COVID-19 အကြောင်းရင်း (၁၂) ချက်



၁ Covid-19 ဗိုင်းရပ်စ်သည် ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားလျက်ရှိသော နိုင်ငံမှုထုတ်လုပ်သော ကုန်ပစ္စည်းပေါ်မှ တဆင့် ပြန့်ပွားကူးစက်နိုင်သည်။



ကုန်ပစ္စည်းကို တိုင်တွယ်ထိတွေ့ပြုဖြစ်ပါက လက်သေးပါ။ မျက်နှာပြင်တို့တွင် နာရီပေါင်းများ ဒွေးနှင့်သော်လည်း ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေ ရွှေ့ပြောင်းသယ်ယူနေစဉ်အတွင်း အပူးချိန်တို့ကြောင့် ပိုင်းရပ်စ် ရပ်တည်နေရန် ခက်ခဲလုပ်သည်။ အကယ်၍ ရောဂါပိုးကပ်ပါလာသည်ဟုလည်ပါက ပိုးသတ်သေးဖြင့် သန့်စင်ပါ။

၂ COVID-19 ဗိုင်းရပ်စ်သည် ခြင်မှုတဆင့် ကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်သည်။

ကိုရိုနားမိုင်းရပ်စ်သည် ခြင်မှုတဆင့် ကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်ပြောင်းလဲသော ဖော်ပြထားသည့် အရှုံးလေကို သို့မဟုတ် အထောက်အထား တစ်စုံတစ်ရာ မရှိသေးပါ။ ကိုရိုနားမိုင်းရပ်စ်သည် ရောင်းဆိုး နှာရေးရာမှ ထွက်လာသော ရွှေ့နှုံးလေးများ (လို့) ရောဂါသည် တေတွေ့မှ တဆင့် ကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်ပါသည်။ ဆုတေသန(လို့) အယ်စုံကိုသော်လည်ပြင့် မကြေခဏ လက်သေးခြင်း

များနေသူ ရောင်းဆိုးနေသူတို့ အနီးမသွားခြင်း
လူဖြင့် မိမိကာကွယ်နိုင်ပါသည်။



3

အဝတ်အစားတွေဟာ
ကိုရှိနားလိုပ် 2019
ကူးစက်ပြန်ပွားစရာ
မဖြစ်နိုင်ဘူးလို
သယ်လိုပုံကြည့်နိုင်မလဲ။



နေစဉ်အရှည်းသည့်အပြင် ဝတ်ပြီးသားအဝတ်အစားများကို ဆိုပြာ (သို့) ဆိုပြာနိုင်ပြင်
အသူမျှန် ၆၀ မှ ၉၀ ဗို့ရှိရှိသော ရေစွဲ: ပို့ပြီးလျှောပါ၊ ချွေတော်ပါ ထည့်လျှော်နိုင်သည်။
ပြီးလျှင် အခြားကိုစက်ပြင် (သို့မဟုတ်) နေလှစ်ပြင်းမြင်းမြင်း အခြားကိုစပ်ပါ။

4

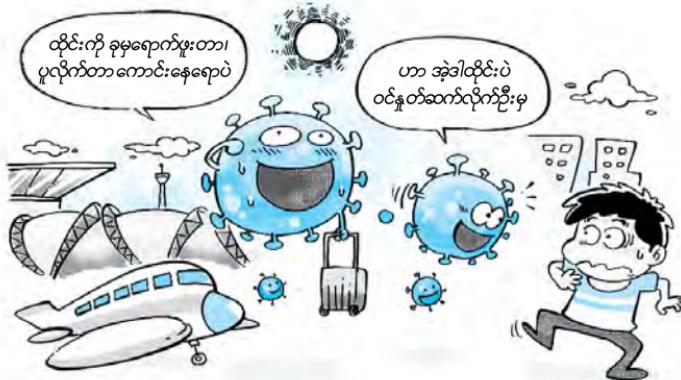
အယ်လ်ကိုပောပါဝင်သော ယမကာသောက်သုံးခြင်းဖြင့်
COVID-19 ကာကွယ်နိုင်သည်။



အယ်လ်ကိုပောပါဝင်သော ယမကာသောက်သုံးခြင်းသည် ရေဂါက္ခားစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်
ခြင်းမပြုနိုင်ပါ။မကြေခဏ လက်ဆေးခြင်း၊ မျက်နှာဖုံးစွမ်းထားခြင်း၊ ဖျားနာသူ ရွှောင်းဆီးသူတို့
အနီးမသွားခြင်း တို့ဖြင့်သာ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

5

COVID-19 ဗိုင်းရပ်စ်သည် ရာသီဥတ္တအေး၍ ခြာက်သွေ့သော အသွောင်သာ လေထဲတွင် ပြန်ပွားနိုင်သည်။ ပူဗြိုံးစိတ်ငါးသောအသွောင် လေထဲ၌ ပြန်ပွားနိုင်ခြင်းမရှိနိုင်။



မိမိမည်သည့်နေရာတွင် ရှိနေပါစေ မည်သည့်ရာသီဥတ္တ နေထိုင်ပါစေ ခန္ဓာကိုယ်သန်ရင် ရေးလုပ်ထုံးလုပ်နည်းအတိုင်း လိုက်နာရမည်။ လိုက်နိုင် မကြာခဏအေးပါ ရွှေ့ပို့ဆိုနိုင် ပါစေကို ပိတ်ထားပါ မျက်နှာင့်ကိုတော်ပါ။

6

အပူချိန်တိုင်းစက်ဖြင့် ရောဂါသည်ကို ရာနှစ်းပြည့် မှန်ကန်ကြောင်း အတည်ပြုနိုင်သည်။



စိုင်းရပ်စ်ရော်းကူးစက်နေသူသည် နေမကောင်းဖူးမှာ မြင်းဖြစ်နိုင် ၂ ရက်မှ ၁၁ ရက်အထိ အသိနှိမ်ကြာမြှင့်တတ်ပါသည်။ သူ့ဖြစ်ပါ၍ အဖူးမရှိသေးသော ရောဂါဝိုံးစွဲကပ်နေသူဟိုံး အတည်ပြု သတ်မှတ်ခြင်းမပြုနိုင်ပါ။

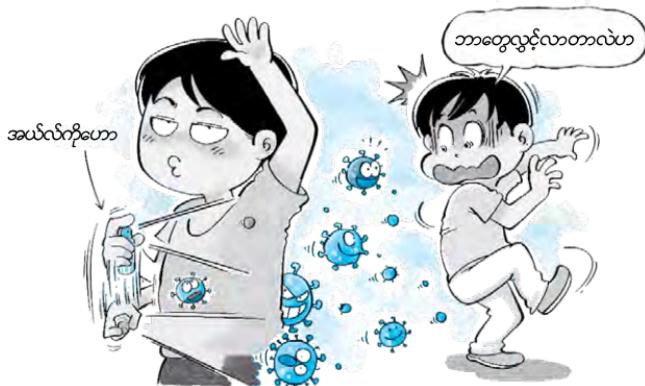
7

ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည့ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တွင် ရှိနေသော COVID-19 စိုင်းရပ်စေရောဂါးကို သတ်နှိုင်သည်။



8

အယ်လ်ကိုယော (သို့) ကလိုရင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို
ပျက်ဖြန်းခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဝင်ရောက်သော COVID-19 စိုင်းရပ်စိုးကို သတ်နှိုင်သည်။



ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဝင်ရောက်သော စိုင်းရပ်စေရောဂါးကို မသတ်နှိုင်ပါ။ ထို့အပြင်
အဝတ်အထည်များနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အရော်ပြားများ မျက်စား ပါးစင် အစရှိသည်တို့ကို
ပျက်စီးထိနိုက်စေနိုင်ပါသည်။

9

ကြက်သွန်ဖြူစားခြင်းဖြင့် COVID-19 မိုင်းရပ်စံရောဂါး ကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင် သည်။

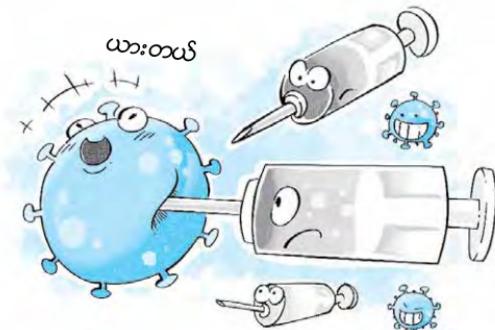
ပေါ်လာနိုင် မှတ်စွာ အနားကပ်မလာနိုင်



အနီးဝိုင်းများတို့ တွန်းလုန်းလိုင်သော အစွမ်းသတ္တိ အရှိနိုင်သော်လည်း COVID-19 မိုင်းရပ်စံးတို့ ကာကွယ်နိုင်ကြောင်း အထောက်အထား တစ်ခုမှ ယခုအချိန်အထိ မရှိသေးပါ။

10

အဆုပ်ရောဂါကာကွယ်ဆေးဖြင့် COVID-19 မိုင်းရပ်စံကို ကာကွယ်နိုင်သည်။



ဤမိုင်းရပ်စံသည်
ယခင်စိုးရပ်စံးများနှင့်
လုံးဝမတူပဲ ဖိုးကွဲအောစ်ဖြစ်သည်။
သူအထွက် သီးသန့်ဖော်စပ်ပြီး
ကုသရန်လိုသည်။ WHO ၏
ကူးလို့ထောက်ပုံမှုဖြင့် ကျိုးမာရေး
အဖွဲ့အစည်းများ သုတေသန
ပြုလုပ်လျက်ရှိပါသည်။

11

နှာခေါင်းပေါက်ထဲသို့ စာတ်ဆားရည်ဖြင့် ဆေးကြောခြင်းသည်
COVID-19 ရောဂါး၊ ကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်သည်။



နှာခေါင်းပေါက်ထဲသို့ စာတ်ဆားရည်ဖြင့် ဆေးကြောခြင်းသည် သာမဏ်နှာဆေးရောဂါး
လျှပ်စီးစွာ ဖျောက်ကော်နိုင်သောလည်း၊ အသက်ရှုလစ်းကြောင်းရောဂါး(သို့) COVID-19
ဗိုင်းရုပ်ကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ခြင်းမရှုပါ။

12

COVID-19 ဗိုင်းရုပ်စိုးကို ကာကွယ်ကုသာနိုင်သောဆေးရှိသည်။

ယာရအချိန်တွင် ကာကွယ်ကုသာနိုင်သော
ဆေးသီးသန် မရှိသေးပါ။
ရောဂါးစွဲကော်သာအား
ရောဂါးသက်သာလာစေရန်နှင့်
သင့်လျှော်သော ကုသာမှုသာရှိပါသည်။
ထိုရောဂါးကုသာနည်း ကိုအပြိုင်အဆိုင်
ဗုံးစားလေ့လာလျက်ရှိကြပါသည်။ WHO
သည် ရုံး၏ မဟာဝိုင်အဖွဲ့
အစည်းများနှင့်အတူ ကုည်ထောက်ပါ
သုတေသနပြုလျက်ရှိပါသည်။

