

# ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ် (COVID-19)



## ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ် ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း ။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (COVID-19) သည် မျိုးစိတ်သည် ဒီဇင်ဘာလ ၂၀၁၉ တွင် ပထမဆုံး စတင်တွေ့ရှိခဲ့သော ဗိုင်းရပ်စ်မျိုးစိတ်တစ်ခုဖြစ်ပြီး မတ်လ ၁၂ ရက်နေ့ တွင် နိုင်ငံတကာရှိ နေရာများစွာနှင့် အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုရှိ ပြည်နယ်ပေါင်း ၅၀ တို့တွင် စတင်တွေ့ရှိခဲ့ပါသည်။ ဗိုင်းရပ်စ် သည် လူအများစုတွင် သက်ရောက်မှု အနည်းငယ်သာ ရှိနိုင်သော်လည်း အသက်ကြီးသော သူများနှင့် ယခင်ရောဂါအခံ ရှိသူများတွင် ပြင်းထန်သော ဖားနာမ နှင့် အဆတ်ရောင် ရောဂါတို့ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

## COVID-19 မည်သို့ ကူးစက်ပျံ့ပွားသနည်း။

ကျန်းမာရေး ကျွမ်းကျင်သူများအနေဖြင့် COVID-19 လူတစ်ဦးမှ တစ်ဦးထံသို့ ကူးစက်ပျံ့နှံ့ပုံ အသေးစိတ်ကို လေ့လာနေဆဲ ဖြစ်ပါသည်။ လတ်တလော အထောက်အထားအရ ကူးစက်ခံထားရသူမှ ကူးစက်မခံရသေးသူ အကြား အကွာအဝေး ၆ ပေ အတွင်း ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် နှာချေခြင်းတို့မှ ကူးစက်နိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိထားပါသည်။ အခြားကူးစက်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်နိုင်သည်။

- ကိုင်တွယ်ထိတွေ့ခြင်း သို့မဟုတ် လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း ကဲ့သို့သော တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး နီးကပ်သော ထိတွေ့မှု
- ဗိုင်းရပ်စ်ရှိသော အရာဝတ္ထု တစ်ခု သို့မဟုတ် ၎င်းမျက်နှာပြင်ပေါ်သို့ ထိကိုင်ပြီးနောက် သင်၏ ပါးစပ်၊ နှာခေါင်း သို့မဟုတ် မျက်လုံးများကို ကိုင်တွယ်ခြင်း။
- တစ်ခါတစ်ရံ ရှားပါးသော ဖြစ်စဉ်များတွင် မစင်ကို ထိတွေ့ခြင်း။

## COVID-19 သည် မည်မျှထိ ပြင်းထန်သနည်း။

ရောဂါကူးစက်ခံထားရသော လူ ၈၀% ကျော် သည် ပြင်းထန်မှုမရှိသော လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ် ခံစားရပြီးနောက် ပြန်လည် ပျောက်ကင်းသက်သာသွားကြပါသည်။ အခြားသောသူများ အထူးသဖြင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် ပြင်းထန် နာတာရှည် လူနာများသည် ဆေးရုံတက်ကုသရန်လိုအပ်သည့် ပိုမိုပြင်းထန်သော အဆုတ်ရောင် ရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားရနိုင်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံတွင် သေဆုံးမှုများ တွေ့ကြုံတတ်ပါသည်။

## မည်သည့် လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ် ခံစားရသနည်း။

COVID-19 ကူးစက်ခံထားရသူတို့သည် ဗိုင်းရပ်စ် နှင့်ထိတွေ့ပြီးနောက် အနည်းဆုံး ၂ ရက် သို့မဟုတ် အကြာဆုံး ၁၄ ရက် အတွင်း လက္ခဏာများ စတင်ဖြစ်ပေါ် ပြသလာပါသည်။

ဖျားခြင်း  ချောင်းဆိုးခြင်း  အသက်ရှူရ ခက်ခဲခြင်း 

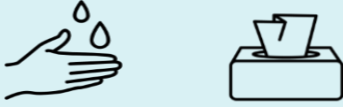
## မည်သူ့တွင် COVID-19 ကူးစက်နိုင်ချေ ရှိသနည်း။

လက်ရှိ အခြေအနေတွင် အများပြည်သူလူထုထံတွင် COVID-19 နှင့်ပတ်သက်ပြီး ပြင်းထန်သော ဖျားနာမှု ဖြစ်ပေါ်နိုင်ချေ နည်းပါး ပါသည်။ ယခုအချိန် အမေရိကန်နိုင်ငံ(U.S) တွင် လူနာအရေ အတွက် အနည်းငယ်ရှိပြီး အသက်အရွယ်ကြီးသူ လူကြီးများ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ အဆုတ် ရောဂါ အခံရှိသူများ နှင့် ကိုယ်ခံအား စနစ်ကို ထိခိုက်သော အခြေအနေ ရှိသူများသည် ကူးစက်နိုင်ချေ ပိုမိုမြင့်မားပါသည်။ ထို့အပြင် ကမ္ဘာ့ တစ်နေရာမှ အခြားတစ်နေရာသို့ ခရီးသွားလာသူများ သည် ကူးစက်နိုင်ချေကို ပိုမိုမြင့်စေပါသည်။ CDC မှ နောက်ဆုံး ထုတ်ပြန်ထားသော ခရီးသွားလာခြင်းဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်ကို [wwwnc.cdc.gov/travel](http://wwwnc.cdc.gov/travel) တွင် ကြည့်ရှုပါ။

# ကျွန်ုပ်အား COVID-19 ကူးစက်ခြင်းမခံရအောင် မည်ကဲ့သို့ ကာကွယ်နိုင်မည်နည်း။

မှန်ကန်သော လက်ဆေးခြင်းနှင့်အတူ သင့်မျက်နှာကို ထိတွေ့မှုအား ရှောင်ရှားခြင်းအားဖြင့် COVID-19 နှင့် အခြား များစွာသော ဗိုင်းရပ်စ်များကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ <https://youtu.be/d914EnpU4Fo> တွင် မှန်ကန်သော လက်ဆေးခြင်း နည်းစနစ်များကို မြန်ဆန်စွာဝင်ရောက် ကြည့်ရှု နိုင်ပါသည်။ လက်ရှိအချိန်တွင် COVID-19 အတွက် ကာကွယ်ဆေး မရှိသေးပါ။ အထူးသဖြင့် တုပ်ကွေးနှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါများကို လျှော့ချလိုပါက တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေးထိုးထားခြင်းအားဖြင့် သင့်ကိုယ်သင်နှင့် အခြားသော သူများအတွက် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ နေ့စဉ်ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများတွင် ဖျားနာသူများနှင့် အနီးကပ် ထိတွေ့မှုကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းမှသည် ဓါတ်လှေကားခလုတ်များ၊ တံခါး လက်ကိုင်များ၊ တံခါးလက်ရန်းများကဲ့သို့သော အများပြည်သူသုံး မျက်နှာပြင်များ ထိတွေ့ခြင်းကို ရှောင်ရှားခြင်းနှင့် လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်းတို့ကို ရှောင်ရှားခြင်းတို့အထိ ပါဝင်သည်။ အခြားအဆင့်များတွင် -

- သင်၏မျက်လုံးများ၊ နှာခေါင်း သို့မဟုတ် ပါးစပ် တို့ကို လက်မဆေးပဲ ကိုင်တွယ်ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း
- သင်နာမကျန်းဖြစ်နေပါက အိမ်ထဲတွင် နေထိုင်ခြင်းနှင့် အခြားသူများနှင့် အနီးကပ် ထိတွေ့ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း
- သင် ချောင်းဆိုးချိန် သို့မဟုတ် နှာချေ ချိန်တွင် သင်၏ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်တို့အား တစ်သျှူး သို့မဟုတ် အကျီလက်စ အသုံးပြုပြီး ဖုံးအုပ်ထားပါ။



နိုင်ငံတကာ ခရီးသွားလာရေး နှင့် ပတ်သက်ပြီး CDC မှ အလေးထားပြီး ပြောဆိုထားပါသည်။ မတ်လ ၁၂ ရက်နေ့ ရက်စွဲအရ မလိုအပ်ပဲ တရုတ်ပြည်၊ အီရန်၊ တောင်ကိုရီးယား နှင့် ဥရောပ နိုင်ငံများသို့ သွားလာခြင်းကို ရှောင်ရှားရန် CDC မှ အကြံပြု ထားပါသည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများ သို့မဟုတ် နာတာရှည် ရောဂါရှိသူများ အနေဖြင့် ဂျပန်နိုင်ငံသို့ သွားရောက်ခြင်းသည် စိုးရိမ်စရာတစ်ခုခုဖြစ်ပါသည်။ ခရီးသွားလာခြင်း အကြံပြုချက်များနှင့် ပတ်သက်ပြီး CDC မှ အကြံပြုချက်ကို [wwwnc.cdc.gov/travel](http://wwwnc.cdc.gov/travel) တွင် ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

## ကျွန်ုပ်တွင် ရောဂါလက္ခဏာများဖြစ်ပေါ် ခံစားလာရပါက မည်သည်တို့ကိုလုပ်ဆောင်ရမည်နည်း။

တုပ်ကွေးနှင့် COVID-19 အပါအဝင် အခြားသော အသက်ရှူခြင်းဆိုင်ရာ ကူးစက်မှုများသည် တစ်ထပ်တည်း မတူညီလျှင်တောင်မှ ဆင်တူသော အချက်ပြ နှင့် ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိကြပါသည်။ လူတစ်ဦးချင်းစီတိုင်းသည် သူတို့ဖျားနာနေသည် သို့မဟုတ် စတင်ဖျားနာလာနေသည်ဟု ထင်ပါက အလုပ်သို့ သတင်းမပို့သင့်ပါ။ လူတစ်ဦးချင်းစီ တိုင်းသည် ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရ ခက်ခဲခြင်း ၊ အဖျားရှိခြင်းတို့ကို မိမိကိုယ်မိမိ စောင့်ကြည့်ရမည် ဖြစ်ပြီး မိမိထံတွင်ရှိနိုင်သော မည်သည့် ဖျားနာမှုကိုမဆို ပျံ့နှံ့ကူးစက်ခြင်းမဖြစ်စေရန် လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အကွာအဝေး ခြားနေခြင်းကို ကျင့်သုံးသင့်ပါသည်။ COVID-19 အတည်ပြုလူနာနှင့် ထိတွေ့ခဲ့ပြီး အထက်ဖော်ပြပါလက္ခဏာများ ခံစားနေရသူ တစ်ဦးချင်းစီတိုင်းသည် ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှု ပေးသူများထံသို့ ဖုန်းဖြင့် ဆက်သွယ်သင့်ပါသည်။ မိမိ ခံစားနေရသော လက္ခဏာများအကြောင်းနှင့် အတည်ပြု လူနာနှင့် မည်သည့်အချိန်တွင် မည်ကဲ့သို့ ထိတွေ့မှု ရှိခဲ့သည့် သတင်းအချက်အလက်များပေးရပါမည်။ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ပေးဆောင်သူ အနေဖြင့် ပုဂ္ဂလိက ဓါတ်ခွဲခန်း တစ်ခု မှတစ်ဆင့် စစ်ဆေးရန် သို့မဟုတ် အများပြည်သူကျန်းမာရေးနှင့်ဆိုင်သော အရင်းအမြစ်နေရာများတွင် ပါဝင်စစ်ဆေး စမ်းသပ်ရန် အကြံပြုကောင်းပြုနိုင်ပါသည်။ အတည်ပြုလူနာတစ်ဦးနှင့် ထိတွေ့ခဲ့ပြီး COVID-19 လက္ခဏာများ ခံစားနေရသောသူများသည် ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုပေးသူ သို့မဟုတ် အရေးပေါ်အခန်းသို့ အရင်ကြိုတင် ဆက်သွယ်အကြောင်းကြားထားခြင်းမရှိဘဲ အဆိုပါ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှု ပေးသူ သို့မဟုတ် အရေးပေါ်အခန်းသို့ သွားရောက်ခြင်းမပြုသင့်ပါ။

## COVID-19 အားမည်သို့ ကုသပါသနည်း။

COVID-19 အတွက် သီးသန့်ထုတ်လုပ်အတည်ပြုထားသော ဆေးဝါးမရှိသေးပါ။ လက္ခဏာ သိပ်မပြင်းထန် သော ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့် ဖျားနာနေသူ အများစုသည် အရည်များများသောက်သုံးခြင်း၊ အနားယူခြင်း၊ နာကျင်မှု နှင့်အဖျားကျဆေးများ သောက်သုံးခြင်းဖြင့် မိမိဖာသာမိမိ ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။ သို့သော်လည်း အချို့သော အခြေအနေများတွင် အဆုတ်ရောင်ရောဂါအထိ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပြီး ဆေးဝါးကုသမှု ခံယူခြင်း သို့မဟုတ် ဆေးရုံတက် ကုသရခြင်းများ လိုအပ်နိုင်ပါသည်။

သတင်းအချက်အလက်များပိုမိုသိရှိလိုပါက- [www.health.mo.gov/coronavirus](http://www.health.mo.gov/coronavirus)

၂၄နာရီ အရေးပေါ်ဖုန်းနံပါတ်- 877-435-8411

3/20/2020 နေ့စွဲတွင် မွမ်းမံပြင်ဆင်ခဲ့သည်။

