

သင်သိထားရန်လိုအပ်သော COVID-19 အကြောင်း

COVID-19 ဆိုတာ ဘာပါလဲ။

COVID-19 ဆိုသည်မှာ ပြင်းထန်သောနာမကျန်းမှုကိုဖြစ်စေနိုင်သည့်ဗိုင်းရပ်စ် ဖြစ်ပါသည်။ မည်သူမဆို ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ခံရနိုင်ပါသည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် နာတာရှည်ကျန်းမာရေးအခြေအနေရှိနေသူများသည် ဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့် အလွန်ဖျားနာခြင်းမျိုး ပို၍ဖြစ်နိုင်ချေရှိပါသည်။

ဘယ်လိုကူးစက်ပျံ့နှံ့သလဲ။

ဗိုင်းရပ်စ်သည် အဓိကအားဖြင့် ကူးစက်ခံထားသူတစ်ဦးဦးနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့မိခြင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ပျံ့နှံ့ပါသည်။ ကူးစက်ခံထားရသူမှ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေ၊ သို့မဟုတ် စကားပြောသည့်အခါ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှထွက်သော အရည်အမှုန်အမွှားများ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး အနီးအနားရှိလူများ၏ ပါးစပ် သို့မဟုတ် နှာခေါင်းများအတွင်းသို့ ရောက်ရှိသွားပါသည်။ ကူးစက်ခံထားရသော်လည်း ရောဂါလက္ခဏာမပြသသူများမှတစ်ဆင့် အခြားသူများကို ကူးစက်ပျံ့နှံ့စေနိုင်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာတွေက ဘာတွေပါလဲ။

ကူးစက်ခံရပြီးနောက် ၂ ရက်မှ ၁၄ ရက်အတွင်း ရောဂါလက္ခဏာများ ပေါ်လာပါသည်။

အဖြစ်များသော ရောဂါလက္ခဏာများ-

- အဖျားရှိခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်း
- အသက်ရှူခက်ခြင်း

ထပ်တိုးရောဂါလက္ခဏာများ-

- ချမ်းစိမ့်စိမ့်ဖြစ်ခြင်း
- ချမ်းတုန်နေခြင်း
- ကြွက်သားနာကျင်ခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- လည်ပင်းနာခြင်း
- အရသာခံ၍မရတော့ခြင်း သို့မဟုတ် အနံ့မရတော့ခြင်း

အရေးပေါ်သတိပေးလက္ခဏာများ-

အသက်ရှူခက်ခြင်း
ရင်ဘတ် အဆက်မပြတ်အောင့်ခြင်း သို့မဟုတ်
ဖိထားသကဲ့သို့ ခံစားနေရခြင်း
စိတ်နှင့်လူနှင့်မကပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အိပ်ယာမှထနိုင်ခြင်း
နှုတ်ခမ်းများ သို့မဟုတ် မျက်နှာ ပြာနွမ်းလာခြင်း
သင့်တွင် အဆိုပါ အရေးပေါ်သတိပေးလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက၊ ဆေးကုသမှုအကူအညီ ချက်ခြင်း ရယူရန်အတွက် 911 ထံ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

ကျွန်ုပ်ဖျားနေသည်ဟုယူဆမိပါက ဘာလုပ်သင့်ပါသလဲ။

သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်လာပါက သင့်ဆရာဝန်ထံ ဖုန်းခေါ်ဆိုသင့်ပါသည်။ သင့်တွင် ဆရာဝန်မရှိပါက၊ အရေးပေါ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုထံ ဖုန်းခေါ်ဆိုသင့်ပါသည်။ သင့်အိမ်ရှိအခြားသူများ ဖျားနာမှုမရှိစေရန် ၎င်းတို့နှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ COVID-19 ကိုကုသရန် ဆေးဝါးမရှိသေးသော်လည်း သင်ပို၍နေကောင်းလာစေရန် ဆရာဝန်က ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

သင့်ကိုယ်သင် ဘယ်လိုကာကွယ်ရမလဲ



သင်၏လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် မကြာခဏ ဆေးပါ။
လက်ဆေး၍မရနိုင်ပါက လက်သန့်ဆေးရည် သုံးပါ။



နေမကောင်းဖြစ်နေသူများနှင့် ထိတွေ့ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ တတ်နိုင်သမျှ အိမ်တွင်နေပါ။



ချောင်းဆိုး၊ နှာချေသည့်အခါ သင်၏ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို တစ်ရှူး သို့မဟုတ် တံတောင်ကွေးဖြင့် အုပ်ထားပါ။



အထိအကိုင်များသောမျက်နှာပြင်များကို နေ့စဉ် သန့်စင်ကာပိုးသတ်ပါ။



အခြားသူများအနီးတွင် ရှိနေရသည့်အခါ အဝတ်နှာခေါင်းစည်းကို ဝတ်ဆင်ထားပါ။ မျက်နှာကိုထိကိုင်ခြင်းအား ရှောင်ကြဉ်ပါ။



သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် သင့်မိသားစုဝင် မဟုတ်သော အခြားသူများနှင့် ၆ ပေခွာ၍နေပါ။

ပိုမို လေ့လာရန်

မီချီဂန်ပြည်နယ်ရှိ အရေးကြီးသတင်းအချက်အလက်များ

https://www.michigan.gov/coronavirus/0,9753,7-406-98178_98541_98555---,00.html

သင်ဖျားနာပါက လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာများ

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/sick-with-2019-nCoV-fact-sheet-burmese.pdf>

ပိုးမွှားပျံ့ပွားမှုကို ဘယ်လိုရပ်တန့်မလဲ

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/stop-the-spread-of-germs-burmese.pdf>