

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အမျိုးအစားသစ် ကူးစက်ရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍

■ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အမျိုးအစားသစ်ကူးစက်ရောဂါဆိုတာ

၂၀၁၉ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလက တရုတ်နိုင်ငံ၊ ဟူပေး (Hubei) ပြည်နယ်မှာ ဖြစ်ပွားကြောင်းကြေညာခဲ့တဲ့ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အမျိုးအစားသစ် (COVID-19)နဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ကိုယ်အပူချိန်မြင့်ခြင်းနဲ့ အဆုတ်ရောင်ခြင်းတွေ ဖြစ်တယ်လို့သိထားပါတယ်။ ရောဂါပိုးရှိသူရဲ့ ချောင်းဆိုး/နှာချေမှု ကနေ ပိုးမွှားလွင့်စဉ်ကူးစက်ခြင်း၊ ကိုင်တွယ်ထိတွေ့ရာက ကူးစက်ခြင်း နည်းလမ်းတွေနဲ့ ပြန့်ပွားတယ်လို့ ယူဆရပါတယ်။

- ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ကိုယ်ပူခြင်း လက္ခဏာတွေရှိတယ်ဆိုရင် ဒေသန္တရကျန်းမာရေးဌာနကို အရင်ဆက်သွယ်ပါ။ (37.5°C ~, 4days~)
- ဒေသန္တရကျန်းမာရေးဌာနရဲ့ညွှန်ကြားချက်ကိုလိုက်နာ၊ နှာခေါင်းစည်းတပ်ပြီး ဆေးရုံဆေးခန်းကို သွားပြပါ။

■တစ်ဦးချင်းရဲ့ ကူးစက်မှုကြိုတင်ကာကွယ်ရေးနဲ့ ပြန့်ပွားမှုတားဆီးရေးတွေက အရေးကြီးပါတယ်

လူတစ်ဦးချင်းလုပ်ရမယ့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးလုပ်ဆောင်မှု

- အပြင်ကပြန်လာရင် လက်ဆေး၊ ပလုတ်ကျင်းတာတွေ လုပ်ပါ
- အရက်ပြန်ပါတဲ့ပိုးသတ်ဆေးနဲ့ လက်ဖဝါး လက်ချောင်းတွေကို ပိုးသတ်ပါ
- လူစုလူဝေးနေရာတွေကို ရှောင်ရှားပါ
- အခန်းထဲမှာ သင့်တင့်တဲ့ စိုထိုင်းမှုနဲ့ လေဝင်လေထွက်ကောင်းကောင်း ရှိအောင်လုပ်ပါ
- အချိန်မှန်မှန် အိပ်စားနေထိုင်ပြီး ကောင်းကောင်းအနားယူပါ
- အဟာရ ဟန်ချက်ညီညီ စားသောက်တာ၊ ရေကို လုံလုံလောက်လောက် သောက်သုံးတာတွေကို ဂရုစိုက်လုပ်ဆောင်ပါ



"ချောင်းဆိုးခြင်းဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်" နဲ့ ကူးစက်ပြန့်ပွားမှု တားဆီးရေးလုပ်ဆောင်မှု

- ချောင်းဆိုး၊ နှာချေတဲ့ ရောဂါလက္ခဏာရှိတယ်ဆိုရင် နှာခေါင်းစည်း တပ်ထားပါ
- နှာခေါင်းစည်း မရှိတဲ့အခါ ပါးစပ်နဲ့ နှာခေါင်းတွေကို တစ်ရှူး၊ အင်္ကျီလက်တွေနဲ့ အုပ်ပြီး ချောင်းဆိုး၊ နှာချေပါ

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်အမျိုးအစားသစ်ဆိုင်ရာ ဘာသာစုံသတင်းအချက်အလက် (လွယ်ကူသော ဂျပန်/အင်္ဂလိပ်ဘာသာ)

<http://www.clair.or.jp/tabunka/portal/info/contents/114517.php>



ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အမျိုးအစားသစ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး တယ်လီဖုန်းနဲ့တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှုတွေလက်ခံနေပါတယ်

တယ်လီဖုန်းနံပါတ်	လက်ခံဆွေးနွေးချိန်	နေ့	နာရီ	မိနစ် မှ	နာရီ	မိနစ်
ဆွေးနွေးနိုင်သည့်ဘာသာများ	အင်္ဂလိပ်၊ စပိန်၊ ပေါ်တူဂီ၊ တရုတ်၊ တောင်/မြောက်ကိုရီးယား၊ တာဂါလော့ဂ်၊ ဗီယက်နမ်၊ အင်ဒိုနီးရှား၊ ထိုင်း၊ ဂျပန်၊ ပြင်သစ်၊ ရုရှား၊ နီပေါ၊ မြန်မာ					

စုံစမ်းရန်

လက်ဆေးကြပါစို့

ဆပ်ပြာကို အမြှုပ်ထအောင်လုပ်ပြီး အောက်မှာပါတဲ့ အဆင့်တွေအတိုင်း ဆေးကြပါစို့။

<p style="text-align: center; background-color: #ffe0b2; border-radius: 5px; padding: 2px;">လက်မဆေးခင် အသင့်ပြင်ဖို့</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ လက်သည်းတိုတိုညှပ်ထားပါသလား ◆ နာရီလက်စွပ်တွေ ချွတ်ပြီးပြီလား <p style="color: blue; font-weight: bold;">Check !</p> 		<p style="text-align: center; background-color: #ffe0b2; border-radius: 5px; padding: 2px;">အညစ်အကြေးကျန်တတ်တဲ့နေရာ</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ လက်ဖျား ◆ လက်ချောင်းကြား ◆ လက်မပတ်ပတ်လည် ◆ လက်ကောက်ဝတ် ◆ လက္ခဏာအရေးအကြောင်း
<p>(၁) ဆပ်ပြာကို အမြှုပ်ထစေပြီး လက်ဖဝါးချင်း ကောင်းကောင်း ပွတ်တိုက်ပါ</p>	<p>(၂) လက်ဖမိုးကို ပွတ်တိုက်ပါ</p>	
		
<p>(၃) လက်ချောင်းထိပ်နဲ့ လက်သည်းကြားတွေကို သေသေချာချာ ပွတ်တိုက်ပါ</p>	<p>(၄) လက်ချောင်းကြားတွေကို ပွတ်တိုက်ပါ</p>	
		
<p>(၅) လက်မကို ဆုပ်လှည့်ပြီး ပွတ်တိုက်ပါ</p>	<p>(၆) လက်ကောက်ဝတ်ကိုလည်း မမေ့မလျော့ ဆေးပါ</p>	
		
<p style="font-weight: bold; color: #c0392b;">ဆပ်ပြာကို ရေနဲ့စင်အောင်ဆေးပြီး သန့်ရှင်းတဲ့ မျက်နှာသုတ်ပဝါနဲ့ ခြောက်သွေ့အောင် သုတ်ပါ။</p>		