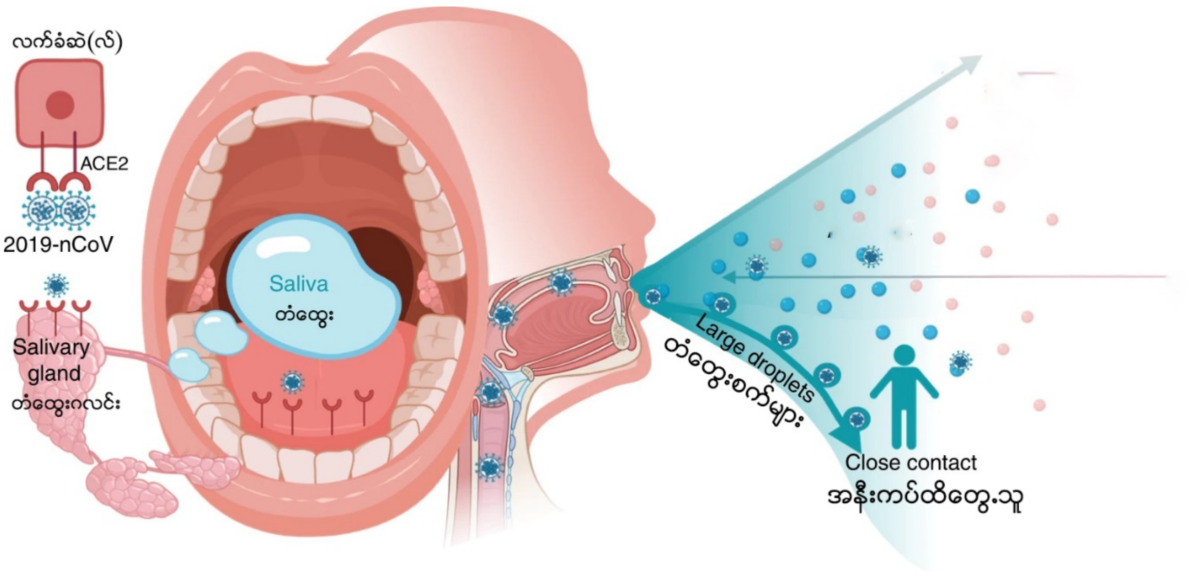
COVID-19 ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါကို ထိရောက်စွာကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရန် စည်းကမ်းမဲ့ တံတွေးသလိပ်ထွေးခြင်းနှင့် ကွမ်းတံတွေးထွေးခြင်းတို့ကို လုံးဝ(လုံးဝ)ရှောင်ကြဉ်ပါ

၁။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေးချက်များအရ (၂၈.၄.၂၀၂၀) ရက်နေ့အထိ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါကူးစက်ခံရသူ (၁၄၆) ဦး အနက် (၈၃) ဦး (၅၇)% သည် ရောဂါလက္ခဏာမပြဘဲ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရှိနေသည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။

၂။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်သည် ရောဂါရှိသူ၏ တံတွေးဂလင်း (Salivary Glands) တွင် ခိုအောင်းနေလေ့ရှိပြီး နှာချေ၊ ချောင်းဆိုး စကားပြောရာမှတစ်ဆင့် ထွက်လာသော တံတွေးအစက်အမှုန်များတွင် ရောဂါပိုးအမြောက်အများပါဝင်နိုင်သည်။ သုတေသနစစ်တမ်းများအရ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရှိသူ၏ တံတွေးသလိပ်တွင်ဗိုင်းရပ်စ်ပါဝင်မှုနှုန်း (၉၁.၇)% ရှိသည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။[1,2,3]



ပုံ (၁) တံတွေးဂလင်းနှင့် တံတွေးတွင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပါရှိနေပုံ[4]

၃။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးပါဝင်သည့် တံတွေးအစက်အမှုန်များသည် အနီးကပ်ထိတွေ့သူ၏ မျက်စိ၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်တို့မှတစ်ဆင့် တိုက်ရိုက်ဝင်ရောက်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊

တံတွေးအစက်အမှုန်များ တင်ကျန်နေသည့် မျက်နှာပြင်၊ အရာဝတ္ထုတွေကို ကိုင်တွယ်မိ ါသော လက်နှင့် မိမိ၏ မျက်စိ၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်တို့ကို ကိုင်တွယ်ခြင်းကြောင့်လည်း ကောင်း ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ ကူးစက်ခံရနိုင်ပါသည်။[4,5,6]

၄။ သို့ဖြစ်ပါ၍ COVID-19 ဖြစ်ပွားမှုအား ထိရောက်စွာလျှော့ချနိုင်ရေးအတွက် လူ့ကျင့်ဝတ်များနှင့်အညီ စည်းကမ်းမဲ့တံတွေးသလိပ်ထွေးခြင်းကို (အထူးသဖြင့် အများပြည်သူနှင့် သက်ဆိုင်သောနေရာများတွင်) လုံးဝရှောင်ကြဉ်ပါရန် တိုက်တွန်းနှိုးဆော်အပ်ပါသည်။

စည်းကမ်းမဲ့ တံတွေးသလိပ်ထွေးခြင်းကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်ပါ

၅။ (၂၀၁၄) ခုနှစ် စစ်တမ်းအရ မြန်မာနိုင်ငံရှိ အရွယ်ရောက်ပြီးသားလူဦးရေ၏ (၄၃)% သည် ကွမ်းစားကြောင်းသိရှိရသည်။ အများစုမှာ အမျိုးသားများ ဖြစ်ပ ါသည်။[7]

၆။ ကွမ်းစားသူများအနေဖြင့် မိမိတွင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးရှိနေပါက ကွမ်းတံတွေးတွင် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးမြောက်များစွာပါဝင်နိုင်သောကြောင့် စည်းကမ်းမဲ့ကွမ်းတံတွေးထွေးခြင်းဖြင့် အခြားသူများထံသို့ ရောဂါကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို ပိုမိုဖြစ်ပွားစေနိုင်သည်။

၇။ ကွမ်းတံတွေးစည်းကမ်းမဲ့ထွေးခြင်းဖြင့် ရောဂါပိုးပါဝင်သည့် ကွမ်းတံတွေးတင်ကျန်နေသော မျက်နှာပြင်များ၊ အရာဝတ္ထုများကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်မိသောလက်ဖြင့် မျက်စိ၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်တို့ကို ကိုင်တွယ်မိခြင်းမှတစ်ဆင့် ရောဂါကူးစက်ခြင်း ခံရနိုင်ပါသည်။

၈။ ကွမ်းယာစားသူများအနေဖြင့် ကွမ်းယာသူ/ ကိုင်တွယ်သူ၏ မသန့်ရှင်းသောလက်မှတစ်ဆင့် ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရနိုင်ပါသည်။

၉။ သို့ဖြစ်ပါ၍ ကွမ်းစားခြင်း၊ စည်းကမ်းမဲ့ကွမ်းတံတွေးထွေးခြင်းတို့ကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်ပါရန် တိုက်တွန်းနှိုးဆော်အပ်ပါသည်။

ကွမ်းစားခြင်း၊ စည်းကမ်းမဲ့ ကွမ်းတံတွေး ထွေးခြင်းကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်ပါ

၁၀။ နှာရည်၊ တံတွေး၊ သလိပ်၊ ကွမ်းတံတွေးစသည့်အညစ်အကြေးများ ပေကျံနေသော အသုံးပြုပြီး တစ်ရှူးများ၊ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းများ စသောပစ္စည်းများကို အဖုံးပါသော အမှိုက်ပုံးအတွင်းသို့ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။

၁၁။ အသုံးပြုပြီးတစ်ရှူးများ၊ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းများကို စည်းကမ်းမဲ့စွန့်ပစ်ခြင်း ကြောင့် ၎င်းပစ္စည်းများကို ကိုင်တွယ်ထိတွေ့မိသောလက်ဖြင့် မိမိ၏ မျက်စိ၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်တို့ကို ကိုင်တွယ်မိပါက ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ ကူးစက်ခံရနိုင်ပါသည်။

ကွမ်းစားခြင်းသည် ခံတွင်းကင်ဆာ၊ လျှာကင်ဆာစသည့် ရောဂါများကို ဖြစ်စေသည်သာမက ယခုအခါ စည်းကမ်းမဲ့တံတွေးသလိပ်ထွေးခြင်း၊ ကွမ်းတံတွေး ထွေးခြင်းသည် COVID-19 ကူးစက်ရောဂါကို လွယ်ကူစွာ ပျံ့နှံ့စေပါသဖြင့် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးကျင့်ဝတ်အရ လုံးဝ(လုံးဝ)ရှောင်ကြဉ်ကြပါရန် အသွားအလာ ကန့်သတ်မှုခံနေသူများနှင့် ပြည်သူများအား ပန်ကြားအပ်ပါသည်။

ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

(၂၈-၄-၂၀၂၀)

References:

1. Kelvin Kai-Wang To, Owen Tak-Yin Tsang, Cyril Chik-Yan Yip, Kwok-Hung Chan, Tak-Chiu Wu, Jacky Man-Chun Chan, Wai-Shing Leung, Thomas Shiu-Hong Chik, Chris Yau-Chung Choi, Darshana H Kandamby, David Christopher Lung, Anthony Raymond Tam, Rosana Wing-Shan Poon, Agnes Yim-Fong Fung, Ivan Fan-Ngai Hung, Vincent Chi-Chung Cheng, Jasper Fuk-Woo Chan, Kwok-Yung Yuen, Consistent Detection of 2019 Novel Coronavirus in Saliva, Clinical Infectious Diseases, , ciaa149, https://doi.org/10.1093/cid/ciaa149

2. Chen, Lili and Zhao, Jiajia and Peng, Jinfeng and Li, Xiaoshuang and Deng, Xuliang and Geng, Zhi and Shen, Zhenyu and Guo, Fengyuan and Zhang, Qianwen and Jin, Yang and Wang, Lin and Wang, Songlin, Detection of 2019-nCoV in Saliva and Characterization of Oral Symptoms in COVID-19 Patients (March 14, 2020). Available at SSRN: https://ssrn.com/abstract=3557140 or http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3557140

3. Could SARS-CoV-2 be transmitted via speech droplets? Philip Anfinrud, Christina E Bax, Valentyn Stadnytskyi, Adriaan Bax medRxiv 2020.04.02.20051177; doi: https://doi.org/10.1101/2020.04.02.20051177

4. Xu, R., Cui, B., Duan, X. et al. Saliva: potential diagnostic value and transmission of 2019-nCoV. Int J Oral Sci 12, 11 (2020). https://doi.org/10.1038/s41368-020-0080-z

5. WHO. Q&A on coronaviruses (COVID-19). 17 April 2020 | Q&A. (Accessed as of 27.4.2020). Available from: https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses

6. Frequently Asked Questions. US CDC. (Accessed as of 27.4. 2020). Available form: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#How-COVID-19-Spreads

7. Ministry of Information. Betel quid and health(11/20/2018). (Accessed as of 27.4.2020). Available from: https://www.moi.gov.mm/moi:eng/?q=content/betel-quid-and-health

---

i