



ဒီနေ့အတွက် သိကောင်းစရာ (၁၈)

(၂၀၂၀) ပြည့်နှစ်၊ ဇွန်လ (၈)

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) ဖြစ်ပွားနေစဉ်ကာလတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ နှင့် မီးဖွားပြီးစ မိခင်များ ဘာတွေသိထားသင့်ပါသလဲ?

- ဒီလို ကိုယ်ဝန်ဆောင်နဲ့ မီးဖွားပြီးစမိခင်များအနေနဲ့ အခြားသူများနည်းတူ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) ကူးစက်ခံရနိုင်ပြီး ကူးစက်ခံရပါက ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် ခုခံအားဆိုင်ရာ သဘာဝအပြောင်းအလဲများကြောင့် ရောဂါဆိုးရွားတတ်ပြီး အသက်အန္တရာယ်စိုးရိမ်ရသည်အထိ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါတယ်။
- ရောဂါမကူးစက်စေရန် ကျန်းမာရေးအသိ၊ ကျန်းမာရေးသတိဖြင့် မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်၍ ပုံမှန် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှုခံယူခြင်း၊ ကလေးမွေးဖွားခြင်းနှင့် မွေးဖွားပြီးစမိခင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုခံယူခြင်းများကို ဆောင်ရွက်ရပါမယ်။
- မိခင်များအနေနဲ့ ဖြစ်နိုင်ပါက နို့တိုက်ချိန်တွင် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (mask) တပ်ဆင်ပါ။ မိခင်တွင် ဖျားနာ၊ ချောင်းဆိုးခြင်း (သို့မဟုတ်) (COVID-19) အတည်ပြုလူနာနှင့် ထိတွေ့မှု ရှိခဲ့ခြင်းတို့ ရှိပါက နို့တိုက်ချိန်တွင် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (mask) နှင့် မျက်နှာအကာ (face shield) ကို မဖြစ်မနေ တပ်ဆင်ပါ။
- ကလေးအား နမ်းရှုံ့ခြင်း၊ လက်မဆေးဘဲ ကိုင်တွယ်ခြင်း မပြုရပါ။
- အပြင်ထွက်သည့်အခါတိုင်း ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(mask)ကို မဖြစ်မနေတပ်ဆင်ပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက မျက်နှာအကာ (face shield) ကိုပါ တပ်ဆင်ပါ။
- ဆပ်ပြာနှင့် ရေကိုအသုံးပြု၍ လက်ကို စက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင် မကြာခဏ စနစ်တကျဆေးကြောပါ။ (သို့မဟုတ်) Alcohol အနည်းဆုံး (၆၀)% ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။
- နှာချေ၊ချောင်းဆိုးသည့်အခါ နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်ကို လုံခြုံအောင် ဖုံးအုပ်ပါ။
- လူစုလူဝေးများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အခြားသူများနှင့် တတ်နိုင်သမျှ (၂)မီတာ (၆ပေ) အကွာမှ ပြောဆိုဆက်ဆံပါ။ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုး၊ ဖျားနာနေသူများကို ရှောင်ရှားပါ။

မိမိတွင် ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း၊ အားအင်ကုန်ခန်းခြင်းစသည့် သံသယလက္ခဏာများရှိလာပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်ဆုံးဆက်သွယ်၍ ကုသမှုခံယူပါ။