



ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) နှင့် ပတ်သက်၍
 ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ၊ နို့တိုက်မိခင်များ၊ ရင်သွေးငယ်များ၏မိဘများနှင့်
 အာဟာရဆိုင်ရာ အမေးများသည့် မေးခွန်းများနှင့်အဖြေများ
 (Version 1.0)

(Updated as of 11-5-2020)

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များအတွက်

Q - ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ ကူးစက်နိုင်ခြေပိုများပါသလား?

A- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် အခြားသူများနည်းတူ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များတွင် ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် ခုခံအားဆိုင်ရာ သဘာဝအပြောင်းအလဲများကြောင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါပိုးဝင်ခြင်းဖြစ်လျှင် ရောဂါဆိုးရွားတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များအနေဖြင့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ ကူးစက်မှုမခံရအောင် ဂရုပြုသင့်ပါသည်။ မိမိတွင် ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း (သို့မဟုတ်) အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်းစသည့် သံသယလက္ခဏာများရှိပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်ဆုံး သတင်းပို့သွားရောက်ရမည်။

Q - ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တစ်ယောက်အနေဖြင့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ မကူးစက်အောင် ဘယ်လိုကာကွယ်ရမလဲ?

A- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သည် မိမိကိုယ်ကိုရောဂါမကူးစက်အောင် သာမန်သူများကဲ့သို့ပင် ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ရပါမည်။

- ဆပ်ပြာနှင့် ရေကိုအသုံးပြု၍ လက်ကို စက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင် မကြာခဏစနစ်တကျ ဆေးကြောပါ။ (သို့မဟုတ်) Alcohol အနည်းဆုံး ၆၀% ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။
- လူစုလူဝေးများကိုရှောင်ပါ။ တစ်ခြားသူများနှင့် ၂ မီတာ (၆ ပေ) အကွာမှသာ ပြောဆို ဆက်ဆံပါ။ အထူးသဖြင့် နှာချေ၊ ချောင်းဆိုး၊ ဖျားနာနေသူများနှင့် ဝေးဝေးနေပါ။
- လက်မဆေးဘဲ မိမိ၏ မျက်စိ၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်တို့ကို ကိုင်တွယ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည့်အခါ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကိုတစ်ရှူး (သို့မဟုတ်) တံတောင်ဆစ် ကွေးဖြင့် လုံခြုံအောင်ဖုံးအုပ်ပါ။ တစ်ရှူးအသုံးပြုပါက အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပြီး လက်ကို စနစ်တကျ ပြန်လည်ဆေးကြောပါ။

ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း (သို့မဟုတ်) အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်းစသည့် သံသယလက္ခဏာများရှိပါက ဆေးဝါးကုသမှု အမြန်ခံယူပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များနှင့် မီးဖွားပြီးစမိခင်များသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှု၊ မွေးပြီးမိခင် စောင့်ရှောက်မှုတို့ကို ပုံမှန်ခံယူပါ။

Q - မိခင်သည် ကလေးငယ်အား မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသလား?

A- တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။

- ၎င်းတို့အနေဖြင့် ကလေးငယ်အား နို့တိုက်ကျွေးစဉ် နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည်အခါ မိမိ၏ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို တံတောင်ဆစ်ကွေး (သို့မဟုတ်) တစ်ရှူးဖြင့် လုံခြုံအောင်ဖုံးအုပ်ပါ။ အသုံးပြုပြီးတစ်ရှူးကို အမှိုက်ပုံးထဲသို့ ချက်ချင်းစွန့်ပစ်ပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက နို့တိုက်ကျွေးနေစဉ် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) ကို ဝတ်ဆင်ထားပါ။
- ကလေးငယ်အား မကိုင်တွယ်ခင်နှင့် ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း ဆပ်ပြာနှင့်ရေကိုအသုံးပြု၍ လက်ကို အနည်းဆုံး စက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင် စနစ်တကျဆေးကြောပါ။ (သို့မဟုတ်)အယ်လ်ကိုဟော အနည်းဆုံး ၆၀% ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။
- ထိတွေ့ကိုင်တွယ်သော နေရာ/မျက်နှာပြင်များကို ပိုးမွှားသန့်စင်အောင် ဆေးကြောပေးပါ။

Q - မိခင်သည် မွေးကင်းစကလေးငယ်အား ချီပွေ့ကိုင်တွယ်၍ ရပါသလား?

- A-
- မိခင်သည် မွေးကင်းစကလေးငယ်အား နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးရာတွင် လိုက်နာစရာများအား လိုက်နာလျက် ချီပွေ့ကိုင်တွယ်နိုင်ပါသည်။
 - အကယ်၍ မိခင်သည် COVID-19 အတည်ပြုလူနာနှင့် ထိတွေ့မှုရှိခဲ့ပါက ကလေးကို မပွေ့ချီမီ၊ မကိုင်တွယ်မီ ဆပ်ပြာနှင့် ရေကိုအသုံးပြု၍ လက်ကို အနည်းဆုံး စက္ကန့်(၂၀)ကြာ အောင် စနစ်တကျဆေးကြောပါ။ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း တပ်ပါ။ ကလေးနှင့်အတူရှိနေစဉ် နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးခြင်းမပြုရပါ။ လက်မဆေးဘဲ မျက်စိ၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်တို့ကို ကိုင်တွယ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ရင်သွေးငယ်၏မိဘများအတွက်

မိဘများအနေဖြင့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (COVID-19) ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါအသွင်ဖြင့် ဖြစ်ပွားနေစဉ်အတွင်း မိမိတို့၏ ရင်သွေးငယ်များအတွက် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ ရှိနေကြပေလိမ့်မည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များနှင့်ပတ်သက်၍ သိရှိထားရန်လိုအပ်ပါသည်။

Q - ကလေးငယ်များအတွက် မည်သည့်နေရာတွင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ခံယူနိုင်ပါသလဲ?

- A-
- ကလေးငယ်များအား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုခံယူရန် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ဆက်သွယ်ပြီး ခေါ်ဆောင်သွားနိုင်ပါသည်။
 - သင့်အရပ်ဒေသရှိ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူမှ ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများကို ဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိပါသည်။
 - အကယ်၍ သင့်အား အသွားအလာကန့်သတ်တားမြစ် (Quarantine) ထားပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူထံ ဆက်သွယ်၍ အကြံဉာဏ်ရယူနိုင်ပါသည်။
 - ရောဂါပိုးနှင့် ထိတွေ့နိုင်ခြေ လျော့ချနိုင်ရန် လူစုလူဝေးကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

- မိမိအနေဖြင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကူအညီရယူလိုလျှင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ ထံသို့ ဆက်သွယ်၍လည်း အကြံဉာဏ်ရယူကာ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်နိုင် ပါသည်။

Q - မိမိကလေးငယ်အား အစာဘယ်လိုကျွေးမွေးရမလဲ?

- A- • မွေးကင်းစမှ အသက်၆-လအရွယ်အထိ ကလေးအား မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးပါ။
- အသက် ၆-လအထက် ကလေးဖြစ်ပါက ဖြည့်စွက်စာနှင့်အတူ မိခင်နို့ကို ဆက်လက်တိုက်ကျွေး ပါ။

သတိပြုရမည်မှာ-

- မိခင်အနေဖြင့် ကလေးအား နို့တိုက်ကျွေးစဉ် နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည့်အခါ မိမိ၏နှာခေါင်းကို တံတောင်ဆစ်ကွေး (သို့မဟုတ်) တစ်ရှူးဖြင့် လုံခြုံအောင်ဖုံးအုပ်ပါ။ အသုံးပြုပြီးတစ်ရှူးကို အမှိုက်ပုံးထဲသို့ ချက်ချင်းစွန့်ပစ်ပါ။ နို့တိုက်ကျွေးနေစဉ် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Mask)ကို ဝတ်ဆင်ပါ။
- ကလေးငယ်အား မကိုင်တွယ်ခင်၊ ကိုင်တွယ်ပြီး လက်ကို စက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင် စနစ်တကျ ဆေးကြောပါ။
- မိခင်မှ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်သော နေရာ/မျက်နှာပြင်များကို ပိုးမွှားသန့်စင်အောင် ဆေးကြော ပေးပါ။

Q - ကလေးငယ်များအတွက် အခြားဘာတွေလုပ်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါသလဲ?

- A- • မိဘများအနေဖြင့် မိမိတို့၏ တစ်ကိုယ်ရည်သန်ရှင်းရေးကို ဆောင်ရွက်သကဲ့သို့ ကလေးငယ် များ၏ တစ်ကိုယ်ရည်သန်ရှင်းရေးကိုလည်း ဆောင်ရွက်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ကလေးငယ်အများစုသည် မိမိလက်များကို ပါးစပ်ထဲ ထည့်တတ်ကြသဖြင့် ၎င်းတို့၏ မျက်နှာနှင့်လက်များကို သန့်စင်အောင် ဆေးကြောပေးရမည်။ အထူးသဖြင့် ဆပ်ပြာနှင့် ရေကို အသုံးပြု၍ လက်ကို စက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင် စနစ်တကျဆေးကြောပါ။
 - ကလေးငယ်များရှိရာ နေရာများနှင့် အနီးတဝိုက်ရှိ မျက်နှာပြင်များကို ပိုးမွှားသန့်စင်အောင် ဆေးကြောခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ရောဂါပိုးများကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
 - ယခုကဲ့သို့ ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါကျရောက်နေသည့် အချိန်အတွင်းတွင် မိဘအုပ်ထိန်းသူများအနေဖြင့် မိမိ၏ကလေးနှင့် တတ်နိုင်သမျှ မကြာခဏ အတူတူကစားခြင်း၊ ကလေးငယ်အား ချစ်ခြင်းမေတ္တာ ဖြင့် နွေးထွေးစွာဆက်ဆံခြင်း၊ ကလေးမှ လေ့လာသင်ယူမှုများ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နိုင်စေရန် ပံ့ပိုးပေးခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

Q - COVID-19 ကာကွယ်ရေးအတွက် အာဟာရပြည့်ဝအောင် ဘယ်လိုစားသောက်ရမလဲ?

A- လူသားများ၏ကျန်းမာရေးနှင့် ကိုယ်ခံအားစနစ် ကောင်းမွန်ရေးအတွက် အစာအုပ်စု စုံစုံလင်လင် မျှတစွာ စားသုံးရန်နှင့် ရေဓာတ်လုံလောက်စွာရရှိရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

သို့ဖြစ်ပါ၍အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များကို သိရှိလိုက်နာရန်လိုအပ်ပါသည်။

- လက်လှမ်းမီရရှိနိုင်သော အစားအစာများမှ ဗီတာမင်ဓာတ်၊ သတ္တုဓာတ်၊ အမျှင်ဓာတ်၊ အသားဓာတ်နှင့် ဓာတ်တိုးကာကွယ်သည့်ဓာတ်များ ကြွယ်ဝစွာပါဝင်ပြီး သဘာဝအတိုင်း သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော အစားအစာများကို တတ်နိုင်သမျှ နေ့စဉ် စားသုံးပါ။
- ရေကို နေ့စဉ် လုံလောက်စွာသောက်သုံးပါ။

စားသောက်ဆိုင်တွင် သွားရောက်စားသောက်ခြင်းကို တတ်နိုင်သမျှရှောင်ကြဉ်ပါ။ စားသောက်ဆိုင်မှ လက်ဆွဲဝယ်ယူခြင်းဖြင့် ဝယ်ယူစားသုံးပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက မိမိအိမ်တွင် ကိုယ်တိုင်ချက်ပြုတ်စားသောက်ပါ။

Reference:

- WHO Q&A on COVID-19, pregnancy, childbirth and breastfeeding (18 March, 2020)
- WHO Myanmar Newsletter: special , 4 April, 2020
- WHO EMRO | Nutrition advice for adults during the COVID-19 outbreak (Link: <http://www.emro.who.int/nutrition/nutrition-infocus/nutrition-advice-for-adults-during-the-covid-19-outbreak.html>, Accessed on 25th March 2020)

မိခင်နှင့်မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဌာနခွဲ၊
 ကလေးကျန်းမာရေးဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနခွဲ၊
 အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့်သုတေသနဌာနခွဲနှင့်
 ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ
 ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
 (၁၁-၅-၂၀၂၀)