



**ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကာကွယ်ရေးအတွက် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအချင်းချင်း အသိပေး/ သတိပေး ပြောကြားရမည့်အချက်များ (Version 03) (၁၃-၁-၂၀၂၁)**

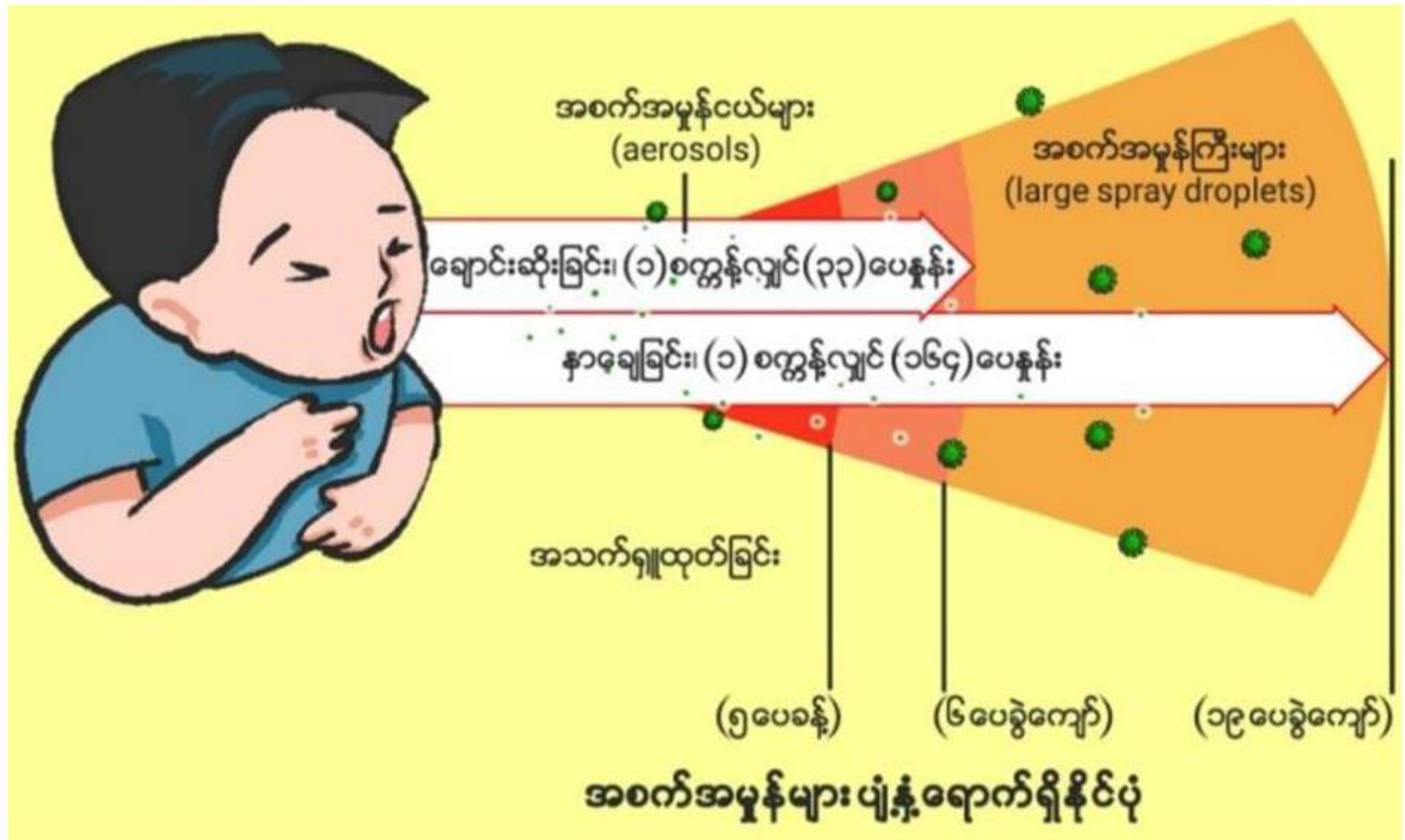
**၁။ ရောဂါပိုးရှိ/မရှိ အမြင်ဖြင့် မသိနိုင်ပါ**

(၁၁-၁-၂၀၂၁) ရက်နေ့အထိ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (ကိုဗစ်-၁၉) ပိုးတွေ့ရှိသူ (၁၃၀,၆၀၄)ဦး အနက် (၆၃)ရာခိုင်နှုန်းခန့်သည် ရောဂါလက္ခဏာတစ်စုံတစ်ရာမပြသဘဲ သာမန်အတိုင်း နေကောင်းကျန်းမာစွာ တွေ့ရှိခဲ့ရသဖြင့် အမြင်အားဖြင့် မည်သူ့ထံတွင် ရောဂါပိုးရှိသည်ကိုမသိနိုင်ပါ။ ရောဂါရှိသူများကလည်း မိမိထံတွင် ရောဂါရှိနေသည်ကို မသိရှိနိုင်ပါ။

**၂။ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါပိုး အဓိကပျံ့နှံ့ကူးစက်ပုံ**

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုးပါဝင်နိုင်သည့် အစက်အမှုန်(Droplets) များသည် အသက်ရှူထုတ်ခြင်းမှတစ်ဆင့် အနီးပတ်ဝန်းကျင် (၅)ပေခန့်အထိ ရောက်ရှိနိုင်ပြီး စကားကိုကျယ်လောင်စွာပြောကြားခြင်း၊ သီချင်းဆိုခြင်းဖြင့် ပိုမိုကွာဝေးသည့် အကွာအဝေးအထိ ရောက်ရှိနိုင်ပါသည်။ ချောင်းဆိုးခြင်းမှတစ်ဆင့် တစ်စက္ကန့်လျှင် (၃၃)ပေနှုန်းအရှိန်ဖြင့် (၆)ပေခွဲခန့် အထိ၊ နှာချေခြင်းမှတစ်ဆင့် တစ်စက္ကန့်လျှင်(၁၆၄)ပေနှုန်းအရှိန်ဖြင့် (၁၉)ပေခွဲခန့်အထိ ပျံ့နှံ့ရောက်ရှိနိုင်ပါသည်။

အထူးသဖြင့် အလုံပိတ်အခန်းများ၊ အဲယားကွန်းအခန်းများ၊ လေဝင်/ လေထွက် မကောင်းသော အခန်းများတွင် ရောဂါပိုးသည် ပိုမို၍လွယ်ကူစွာ ပျံ့နှံ့ကူးစက်နိုင်ပါသည်။



ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးပါဝင်နိုင်သည့် အစက်အမှုန် (Droplets)များသည် ရောဂါပိုးရှိသူ၏ လက်တွင်ကပ်၍ပါရှိနေခြင်း၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှထွက်ရှိခြင်းတို့မှတစ်ဆင့် အနီးပတ်ဝန်းကျင်ရှိအရာဝတ္ထုများ၊ အများသုံးပစ္စည်းများ (ဥပမာ-တံခါးလက်ကိုင်၊ လှေကားလက်ရန်း စသည်...)တို့အပေါ်၌ ကပ်တင်ကျန်ရှိနေကာ အဆိုပါအရာဝတ္ထု

တို့ကိုကိုင်တွယ်မိသူ အခြားသူများ၏လက်တွင် ဆက်လက်ကပ်ညှိပါရှိ၍ စနစ်တကျလက်မဆေးဘဲ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်နှင့် မျက်လုံးတို့ကို ကိုင်တွယ်မိရာမှ ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

**၃။ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ အလွယ်တကူ ကူးစက်စေသော အခြေအနေများ**

ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask) မတပ်ဘဲ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး (၆)ပေအတွင်း နီးကပ်စွာ ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း၊ ဝိုင်းဖွဲ့စကားပြောခြင်း၊ အတူစုဝေးစားသောက်ခြင်း၊ မျက်နှာချင်းဆိုင် စားသောက်ခြင်း၊ အလုံပိတ်အခန်းများ၊ လေဝင်/လေထွက်မကောင်းသောအခန်းများတွင် အခြားသူများနှင့်အတူ နေထိုင်လုပ်ကိုင်ခြင်းနှင့် လူစုလူဝေး ရှိရာသို့ သွားရောက်ခြင်းတို့ဖြင့် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ အလွယ်တကူ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

နေရာစုံမှ လူများလာရောက်ရာ ဈေးများတွင် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask) တပ်ဆင်ခြင်းမရှိဘဲ ဈေးဝယ်ယူခြင်းပြုပါက ဈေးဝယ်ချိန်ကာလတိုတောင်းစေကာမူ COVID-19 ကူးစက်ခံရနိုင်ချေအလွန်များ ပါသည်။

**၄။ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ပြင်းထန်စွာ ခံစားရနိုင်သူများ**

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကူးစက်ခြင်းခံရခြင်းကြောင့် သေဆုံးသူများအနက် (၉၂) ရာခိုင်နှုန်းခန့် သည် ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ နှလုံး၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်၊ အဆုတ်၊ ကင်ဆာစသည့် နာတာရှည် ရောဂါအခံရှိသူများ ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။ ရောဂါကူးစက်ခံရခြင်းကြောင့် သေဆုံးသူများအနက် သေဆုံးပြီးမှ ဆေးရုံရောက်လာသူ (၁၀) ရာခိုင်နှုန်းရှိပြီး ဆေးရုံသို့ရောက်ပြီး (၂၄) နာရီအတွင်း သေဆုံးသူမှာ (၂၁) ရာခိုင်နှုန်း ရှိသည့်အတွက် သေဆုံးသူများ၏ (၃၁) ရာခိုင်နှုန်းမှာ ဆေးရုံသို့ အချိန်မီရောက်ရှိခြင်း မရှိသည်ကို တွေ့ရပါသည်။

အသက်ကြီးသူများနှင့် ရောဂါအခံရှိသူများသည် အိမ်ပြင်သို့လုံးဝမထွက်သော်လည်း အပြင်ထွက်သော အတူနေမိသားစုဝင်များမှ တစ်ဆင့်ကူးစက်ခံရပြီး ရောဂါဖြစ်ပွားမှုများကို တွေ့ရှိနေရပါသည်။ သို့ပါ၍ အသက်အရွယ်ကြီးသူများနှင့် ရောဂါအခံရှိသူများသည် အိမ်၌နေစဉ်တွင်ပင် အပြင်သို့သွားလာမှုများသော အိမ်သားများနှင့် အနီးကပ် မနေထိုင်သင့်ပါ။ ထမင်းလည်း မျက်နှာချင်းဆိုင်အတူ မစားသင့်ပါ။

**၅။ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ပြင်းထန်စွာခံစားရပုံ**

ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်ခံရသူများအနက် အချို့သည် အသက်ရှူရအလွန်ခက်ခဲသောကြောင့် အထူးကြပ်မတ် ကုသဆောင် (ICU) တွင် ကုသမှုအမျိုးမျိုး (အောက်စီဂျင်ပေးခြင်း၊ ပိုက်ထည့်၍အသက်ရှူကူစက် တပ်ရခြင်း၊ သွေးရည်ကြည်ကုထုံးဖြင့် ကုသခြင်းစသည်....) ခံယူရပြီး ရောဂါပြင်းထန်စွာခံစားရကာ အသက်သေဆုံးသည်အထိ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

**၆။ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ၏နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ**

ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်ခံရသူများအနက် အချို့မှာရောဂါ ပြန်လည်ကောင်းမွန်သက်သာလာသော်လည်း နောက်ဆက်တွဲ ရေရှည်ဆိုးကျိုးများဖြစ်သည့် နှလုံး၊ အဆုတ်၊ ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောရောဂါများ၊ သွေးကြောများအတွင်း သွေးခဲခြင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှုကြီးမားစွာ ခံစားရခြင်း၊ အလွန်အမင်းမောပန်းခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းစသည့် နာတာရှည် ကျန်းမာရေးပြဿနာများခံစားရခြင်းတို့ကို တွေ့ရှိနေရပါသည်။

## ၇။ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ထိရောက်စွာ ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက်

တတ်နိုင်သမျှ အိမ်မှာနေပါ။ အပြင်ထွက်တိုင်း ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) ကို မဖြစ်မနေ စနစ်တကျတပ်ဆင်ပါ။ လူအများနှင့်ထိတွေ့ဆက်ဆံရပါက မျက်နှာအကာ (Face Shield) များကိုပါ တွဲဖက် တပ်ဆင်ပါ။

ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) နှင့် မျက်နှာအကာ (Face Shield) မတပ်သော ဈေးရောင်းသူများထံမှ ဈေး လုံးဝ (လုံးဝ) မဝယ်ပါနှင့်။ ဈေးမသွားခင်တွင် ဝယ်ယူရန်စာရင်းကို အိမ်၌ရေးသားပြီးမှ ဈေးသို့ သွားရောက်ခြင်း၊ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) တပ်ဆင်ခြင်းနှင့် ဈေးထဲ၌ အချိန်အတိုဆုံးဖြင့်ဝယ်ယူခြင်း တို့ လုပ်ဆောင်ကြပါ။

တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တတ်နိုင်သမျှ (၆)ပေအကွာ ခပ်ခွာခွာ နေထိုင်ပါ။ လူစုလူဝေးရှောင်ကြဉ်ပါ။ လက်ကို စက္ကန့် (၂၀) ကြာအောင် မကြာခဏ စနစ်တကျဆေးကြောပါ။

အလုံပိတ်အခန်းများ၊ အဲယားကွန်းအခန်းများ၊ လေဝင်/ လေထွက်မကောင်းသောအခန်းများသို့ သွားရောက်ခြင်းမှ အတတ်နိုင်ဆုံးရှောင်ကြဉ်ပါ။

အိမ်ပြင်သို့ ထွက်လေ့ရှိသူများအနေဖြင့် အိမ်ရှိအသက်(၆၀)နှစ်အထက်အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူ၊ ဆီးချို/သွေးတိုး/နှလုံး စသည့်...နာတာရှည်ရောဂါအခံရှိသူများနှင့် အနီးကပ်နေထိုင်ခြင်း၊ အတူစားသောက် ခြင်းတို့မှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း၊ ရုတ်တရက်အနံ့အရသာပျောက်ဆုံးခြင်း စသည် ...သံသယရောဂါလက္ခဏာများခံစားရပါက ချက်ချင်း နီးစပ်ရာဆေးရုံသို့သွားရောက်ပါ။

ပြည်သူများအနေဖြင့် မိသားစုဝင်အချင်းချင်း၊ မိတ်ဆွေအချင်းချင်း၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက်အချင်းချင်း တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး အသိပေးပါ။ သတိပေးပါ။

## ၈။ ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းတွေကို လူတိုင်း၊ မိသားစုတိုင်းက ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရန်လိုပါသည်

အထက်ပါကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများကို လူတိုင်း၊ မိသားစုတိုင်းမှ တိကျစွာလိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်း မရှိပါက ထိန်းချုပ်ရန်ခက်ခဲသော လူအစုလိုက်အပြုံလိုက် ကိုဗစ်-၁၉ ဖြစ်ပွားမှုများစွာ ထပ်ခါထပ်ခါ ကြုံတွေ့ရနိုင်ပြီး မိမိတို့နိုင်ငံ၏ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးစသည့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုများကို ကြီးမားစွာ ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။

- လူတိုင်း၊ မိသားစုတိုင်းအနေဖြင့် -**
- (၁) ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(Mask)ကို စနစ်တကျ တပ်ဆင်ပါ။
  - (၂) တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ခပ်ခွာခွာ နေထိုင်လုပ်ကိုင်ပါ။
  - (၃) လက်ကို မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။
  - (၄) တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အသိပေး၊ သတိပေးပါ။

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန