တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံ၊ ဝူဟန်မြို့မှ စတင်ဖြစ်ပွားသော 2019 Novel Coronavirus (2019-nCoV) အဆုတ်ရောင်ရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုနှင့်ပတ်သက်၍ သိကောင်းစရာများ (၂၆-၁-၂၀၂၀)

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနသည် ကူးစက်ရောဂါ စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်းနှင့် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ခြင်းလုပ်ငန်းများကို ဦးစားပေးအစီအစဉ်တစ်ရပ်အနေဖြင့် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိရာ တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံ၊ ဝူဟန်မြို့မှ စတင်ဖြစ်ပွားသော 2019 Novel Coronavirus (2019-nCoV) အဆုတ်ရောင်ရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှင့်ပတ်သက်၍ မြန်မာနိုင်ငံရှိ ပြည်သူများ အနေဖြင့် ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားမှုကို ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် အောက်ဖော်ပြပါအချက်များကို သိရှိလိုက်နာကြပါရန် တိုက်တွန်းနှိုးဆော်အပ်ပါသည်-

(က) အဆုတ်ရောင်ရောဂါ (2019-nCoV) ၏ အဓိကလက္ခဏာများ

တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံ၊ ဝူဟန်မြို့သို့ လွန်ခဲ့သည့် (၁၄) ရက်အတွင်း ခရီးသွားခဲ့ခြင်း၊ လွန်ခဲ့သည့် (၁၄) ရက်အတွင်း အဆုတ်ရောင်ရောဂါ (2019-nCoV) ဖြစ်ပွားသည်ဟု သံသယရှိသူနှင့် အတူနေထိုင်ခဲ့ခြင်း၊ လွန်ခဲ့သည့် (၁၄) ရက်အတွင်း အဆုတ်ရောင်ရောဂါ (2019-nCoV) ဖြစ်ပွားသည်ဟု အတည်ပြုခြင်းခံရသူနှင့် အတူနေထိုင်ခဲ့ခြင်းတို့ ရှိခဲ့ပြီး၊ ဖျားခြင်း (အပူချိန် ၃၈˚C နှင့် အထက်ရှိခြင်း)၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရ ခက်ခဲခြင်း၊ အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်း စသည့် လက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လာပါက အဆုတ်ရောင်ရောဂါ (2019-nCoV) သံသယလူနာဟု သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။

(ခ) အဆုတ်ရောင်ရောဂါ (2019-nCoV) ရောဂါကူးစက်ပုံ

အဆုတ်ရောင်ရောဂါ (2019-nCoV) ရောဂါကူးစက်ပုံအား အတိအကျ အတည်ပြုနိုင်ခြင်း မရှိသေးသော်လည်း ယခင်အလားတူ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးများ၏ ရောဂါကူးစက်ပုံများအရ ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် နှာချေခြင်းမှတစ်ဆင့် တုပ်ကွေးရောဂါဗိုင်းရပ်စ်ပိုး (Influenza Virus) များ အပါအဝင် အခြားရောဂါပိုးများ လေထဲသို့ ရောက်ရှိပြီး အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် တိုက်ရိုက်ကူးစက်ပျံ့နှံ့စေခြင်းနှင့် အရာဝတ္ထုများ၌ ထိကပ်နေသော ရောဂါပိုးများအား လက်နှင့် ကိုင်တွယ်ထိတွေ့ရာမှတစ်ဆင့် ရောဂါကူးစက်နိုင်ပါသည်။

(ဂ) အဆုတ်ရောင်ရောဂါ (2019-nCoV) ရောဂါကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- ဖျားနာခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်းစသည့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားနေရသောသူများနှင့် အနီးကပ်နေထိုင်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- လူထူထပ်သောနေရာများကို သွားလာခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

- လက်ကို စင်ကြယ်အောင် ဆပ်ပြာနှင့် ရေတို့ကို အသုံးပြု၍ မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။
- နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည့်အခါ နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ် လုံခြုံအောင် ဖုံးအုပ်ထားသော အဝတ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း အသုံးပြုပါ။ အထူးသဖြင့် ဘတ်စ်ကားစီးစဉ် အခြားသူများထံသို့ ရောဂါ မကူးစက်စေရန် သတိပြုပါ။
- နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည့်အခါ တစ်ရှူးအသုံးပြုပါက အမှိုက်ပုံးထဲသို့ သေချာစွာ လွှင့်ပစ်ပါ။ လက်ကို စင်ကြယ်အောင် ဆပ်ပြာဖြင့် သေချာစွာ ပြန်ဆေးကြောပါ။
- တိရစ္ဆာန်များနှင့် အကာအကွယ် မရှိဘဲ တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- တိရစ္ဆာန် အသား၊ ငါးများကို သေချာစွာ ကျက်အောင် စနစ်တကျချက်ပြုတ်ပြီးမှ စားသုံးပါ။
- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု ဂရုပြုဆောင်ရွက်ပါ၊ ကောင်းစွာ အိပ်စက်အနားယူပါ။
- အာဟာရပြည့်ဝသည့် အစားအစာများ စားသုံးခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု မှန်မှန်ပြုလုပ်ပါ။
- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် လူနာအား ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ရသည့် အချိန်တိုင်း မိမိကိုယ်ကို ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရခြင်း မရှိစေရန် Infection Prevention and Control အား အထူးဂရုပြု လိုက်နာပါ၊ လူနာနှင့်ထိတွေ့သော အရာဝတ္ထုများကို အသုံးပြုကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း နှင့် လူနာနှင့် တိုက်ရိုက် ထိတွေ့ပြီးသည့်အခါတိုင်း လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စနစ်တကျ ဆေးကြောပါ။
- အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလေဆိပ်များသို့ လေကြောင်းခရီးမှတစ်ဆင့် ဝင်ရောက်လာသော ပြည်တွင်း/ပြည်ပ ခရီးသွားများအနေဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနက ထုတ်ပြန်ထားသော အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာခရီးသွားများအတွက် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကြံပေးချက် (Travel Advice) ကို လိုက်နာပါ။

အထက်ဖော်ပြပါ အဆုတ်ရောင်ရောဂါ (2019-nCoV) မိမိကိုယ်တိုင်ဖြစ်ပွားသည် (သို့မဟုတ်) ရောဂါဖြစ်ပွားသည်ဟု သံသယရှိသူကို တွေ့ရှိပါက နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း ကျန်းမာရေးဌာနများသို့ အမြန်ဆုံးသတင်းပို့ ကုသမှုခံယူပါ။ ဌာနဆိုင်ရာ တာဝန်ရှိသူများ၊ ပုဂ္ဂလိက ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများ၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများ၊ ဟိုတယ်နှင့် ခရီးသွားလုပ်ငန်းရှင်များ၊ မိဘပြည်သူများကလည်း ရောဂါဖြစ်ပွားသည်ဟု သံသယရှိသူကို တွေ့ရှိပါက နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း ကျန်းမာရေးဌာနများသို့ အမြန်ဆုံးသတင်းပို့ ကုသမှုခံယူစေပါ။

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

(၂၆-၁-၂၀၂၀)

အသေးစိတ်ပိုမိုသိရှိလိုပါက ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏ ထုတ်ပြန်ချက်များနှင့် ဗီဒီယိုဖိုင်များအား ဤနေရာကို Scan ဖတ်၍ website သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

https://mohs.gov.mm/Main/content/publication/2019-ncov