

Protection transmission COVID-19

မျက်နှာဖုံးဝတ်ဆင်ခြင်းအားဖြင့် COVID-19 ကိုကာကွယ်ခြင်း



by
wearing
mask

A yellow circular graphic containing two blue surgical masks, one folded and one unfolded.



STRATEGIES AGAINST COVID-19

COVID-19 ကို ဆန့်ကျင်မယ့် မဟာဗျူဟာများ

1. Preventing amplifying events.
အဖြစ်အပျက်တွေ ပိုမဆိုးအောင် တားဆီးခြင်း
2. Protecting the vulnerable.
ကူးဆက်ခံရနိုင်ခြေရှိသူများအား ကာကွယ်ပေးခြင်း ၊
3. Educating and empowering communities to protect themselves and others.
ပြည်သူလူထုအား ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများကို ကာကွယ်ရန်ပညာပေးခြင်းနှင့် ပိုမိုယုံကြည်မှုရှိစေရန် ခွန်အားပေးခြင်း
4. Finding, isolating, testing and caring for cases, and tracing and quarantining their contacts.
ကူးစက်ခံရသူများကို ရှာဖွေခြင်း သီးခြားထားရှိခြင်း၊ စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ပြုစုပေးခြင်း ၎င်းတို့နှင့် ထိတွေ့ထားသူများကို ခြေရာကောက်ခြင်းနှင့် သီးသန့်ထားရှိခြင်း



“ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ၂၀၁၉ ကပ်ရောဂါ”

စောင့်ကြည့်ရမည့်ဒေသတွင်နေထိုင်စဉ်ကျင့်သုံးခြင်းအချက်။

အကယ်၍သင်သည်အများရှိခြင်း၊ချောင်းဆိုးခြင်း၊လည်ချောင်းနာခြင်း၊နာရည်ယိုခြင်း၊အသက်ရှူမောကျပ်ခြင်း၊
အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း၊လက္ခဏာများရှိလျှင်ဆရာဝန်ထံသို့ချက်ချင်းသွားရောက်ပြသပါ။

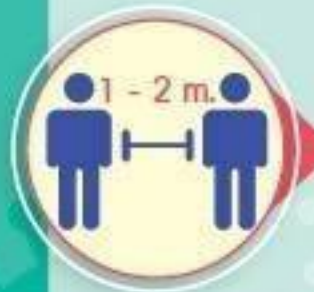
အသစ်ကပုံမှန်(New Normal) ဆိုသည့်ဘဝလမ်းစဉ်အသစ်အရ

ကိုဗစ်-19 ကာကွယ်ကျင့်သုံးခြင်း။



အိမ်အပြင်ထွက်သည့်အခါတိုင်း
နှာခေါင်းစည်းအဝတ်စည်းပါ။

လိုအပ်သလောက်သာ
အိမ်အပြင်ထွက်ပါ။



လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ၁ - ၂ မီတာခြား၍နေပါ။

လူစည်ကားသောနေရာတွင်သွားခြင်းကို
ရှောင်ကြဉ်ပါ။



ပူးနွေးသောအစားအစာကိုစားသုံးပါ။
ကိုယ်ပိုင်ဇွန်းသုံးပါ။

လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့်
မကြာခဏဆေးပါ။



မသန့်ရှင်းသောလက်ဖြင့်မျက်စိပွတ်ခြင်း၊ပါးစပ်ကိုင်ခြင်း၊
နှာခေါင်းပွတ်ခြင်းများကိုမပြုလုပ်ရပါ။



လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပါ။အဟာရပြည့်ဝအောင်
စားသုံးပါ။လုံလောက်စွာအနားယူပါ။



နားလည်သဘောပေါက်ပြီးဆိုလျှင်မထိတ်လန့်ပဲ
သတိဖြုစောင့်ကြည့်ပြီးအတူတကွပူးပေါင်း၍
၁၀၀% ကာကွယ်ကြပါစို့။



တၢ်မၤပိၤထွဲဒီးတၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါလံာ်

ပတၢ်ဘၣ်ကတီၤသးတၢ်လီၤလာပုၤပၢ်ပနီၣ်ခိၣ်ရီၤနးတၢ်ဆါယၢ် (Corona Virus 2019)

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်လီၤကီၢ်, ကူး, ကိၣ်ယုၢ်ဘိဆါ, နါအ့ၣ်ထံယုၢ်, ကသါယံးလီၤဘုးညိဒီးကသါတန့ၢ်ဘၣ်န့ၣ်
လဲၤထံၣ်လိာ်သးဒီးကသံၣ်သရၣ်တဘျီဃီတက့ၢ်



ကဘၣ်လုၤပိၤထွဲသကိးဒီးဒီးသဒါ (COVID-19) လာပတၢ်အိၣ်မူအသီပုၤ (NEW Normal)

တၢ်ဂ့ၢ်အရူအိၣ်မ့ၢ်အိၣ်မးဟးထီၣ်လာဟံၣ်ချၢတက့ၢ်



မ့ၢ်ဟးထီၣ်လာတၢ်ချၢတဘျီလၢလၢကဘၣ်ကးဘၢနါဒုးဒီး (Mask)

ကဘၣ်ဟးဆူးတၢ်လီၤလာကမုၢ်အိၣ်အါအလီၢ်



ကဘၣ်အိၣ်စီၤစုၤလိာ်သးဒီးပုၤအဂၤ

ကဘၣ်သ့ကဆီၣ်စုထီၣ်ဘိလၢထံဒီးချါသိ (ဆးပုၣ်)



ကဘၣ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လာအကီၢ်, ကဘၣ်သူနီၣ်တၢ်လၢပကစၢ်ဒၣ်ပဝဲ

တဘၣ်ဒွံးဒွံးမဲာ်ချံမ့ၢ်တမ့ၢ်ဖိၣ်လီၤကိၢ်ပူၤ,
နါဒုးဒီးစုၤလာတမၤကဆဲးကဆီၣ်ဒီးဘၣ်



ကဘၣ်ဟူးဘၣ်ဂဲၤ, အိၣ်တၢ်အိၣ်လာ
အန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါဒီးကဘၣ်မံဘၣ်ဆါကတီၢ်

ကအိၣ်ခိးကွၢ်သကိးမ့ၢ်တၢ်လာ
အလီၤဘၣ်ယိာ်ဘၣ်ဆၣ်
ပတၢ်ဘၣ်လိာ်ကိၢ်ဂီၤဘၣ်
ပကမၤထွဲသကိး 100%



ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ရောဂါ ဆိုတာဘာလဲ ?

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် 2019 သို့ COVID-19 သည် ပိုးကူးစက်သော အဆုတ်ရောင်ရောဂါနှင့်ပြင်းထန်သောအဆုတ်ရောင်ရောဂါအပါအဝင် ကိုဖြစ်ပေါ်စေသည့်ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဖြစ်ပါသည်။ တိရိစ္ဆာန်များတွင်နှင့်လူ သားများတွင်ပါဖြစ်ပွားမှုကိုတွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် မျိုးစိတ်များစွာရှိသည့် ပြင်းထန်စွာဖြစ်ပွားမှုဖြစ်ခဲ့ဖူးသည့်မျိုးစိတ်က ဆာရ်စ် (SARS-CoV) ဗိုင်းရပ်စ်ဖြစ်ပါသည်။ 2002 ခုနှစ်တွင်ကမ္ဘာ့ အနှံ့ဖြစ်ပွားမှုဖြစ်ခဲ့ပြီး လူသေဆုံးမှုနှုန်းအယောက် 600 ကျော်ရှိခဲ့ပြီး 2012 ခုနှစ်တွင်မာရ်စ် (MERS-CoV) ဗိုင်းရပ်စ် ဖြစ်ပွားမှုတွင်လူသေဆုံး မှုနှုန်းအယောက် 600 ကျော်ရှိခဲ့ပါသည်။ ယခုလက်ရှိဖြစ်ပွားနေသည့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်က ပိုးမျိုးစိတ်အသစ်ဖြစ်ပါသည်။ သို့မဟုတ် ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ်မျိုးစိတ်အသစ် 2019 ဟုလည်းခေါ်နိုင်ပါသည်။ ခန့်မှန်းထား သည့်အရ အရင်ကမျိုးစိတ်လောက်ပြင်းထန်မှုမရှိပေမယ့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးက ပိုမိုဆိုးရွားသည့်အထိသူ့ကိုသွေဖည်ပြုလေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် အနီးကပ် စောင့်ကြည့်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ကူးစက်ခြင်း?

ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် လူနာ၏ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊ အသက်ရှူ ခြင်းမှထွက်ပေါ်လာသောနှာရည်၊ တံတွေးမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ နို့တိုက်သတ္တဝါများ အသားများ ဥပမာ ဝက်သား၊ အမဲသား၊ တောတိရစ္ဆာန်များမှလည်းတစ်ဆင့်ကူးစက်နိုင်ပါသည်။



လက်ကျန် 5 ချက်။



1 37.5 ဒီဂရီစေးစိအပ် အထက်အပျားရှိခြင်း။



2 ချောင်းဆိုးခြင်း။



3 လည်ချောင်းနာခြင်း။



4 နှာရည်ယိုခြင်း။



5 မောကျပ်ခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း။

ရောဂါကာကွယ်ရန်ညွှန်ကြားချက်။

1 ကြက်သောအစားအစာကိုစားခြင်း အသားစိမ်း ငါးစိမ်းနှင့်တောတိရစ္ဆာန်အသားကိုရောင်ကြည့်ခြင်း။



2 လက်မကြာခဏဆေးခြင်း သို့မဟုတ်အရက်ပျံ့ဖြင့်သုတ်ခြင်း။



3 ချောင်းဆိုး၊ နှာချေသည့်လူနာနှင့်အနီး ကပ်မနေခြင်း။



4 လူစည်ကားသည့်နေရာနှင့်လေထုညစ် ညမ်းမှုရှိသောနေရာတွင်နေထိုင်ခြင်း ကိုရောင်ကြည့်ခြင်း အများပြည်သူရှိ သောနေရာထွက်သွားမည့်အခါတိုင်း သို့မဟုတ် ရောဂါလက္ခဏာရှိသူနှင့် ဆက်သွယ်မည့်အခါတိုင်း နှာခေါင်း စည်းအဝတ်စည်းခြင်း။



ကိုဗစ်ရောဂါကာကွယ်ပို့

ကုန်တင်ကားသမားများလိုက်နာရမည့်
နည်းလမ်းများ



၃။ ကားအတွင်းထဲတွင်ခရီးမသွားခင်နှင့်သွားပြီးတိုင်းပိုးသတ်ဆေးရည်ဖြင့်သန့်ရှင်းစွာဆေးကြောရမည်။



၁။ ပစ္စည်းပို့ဆောင်တိုင်း အမြဲတမ်းနှာခေါင်းပိတ် (Mask) တပ်ပေးရမည်။



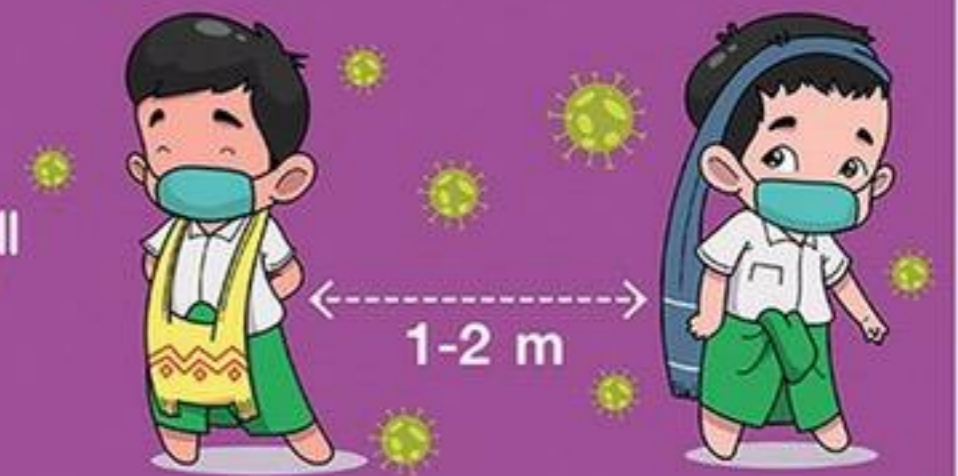
၄။ ကိုယ်ပူချိန် (37.3°) မြင့်တက်ခြင်း(သို့)ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အရာသာမသိရှိခြင်း၊ အနံ့မရခြင်း၊ လည်ပင်းနာခြင်း၊ အသက်ရှူမောပန်းခြင်း ဖြစ်ပါကဆရာဝန်နှင့်သွားတွေ့ရမည်။ (သို့မဟုတ်) 1422 ကိုဆက်သွယ်ပါ။



၂။ ပစ္စည်းများကိုကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း လက်ကိုဆပ်ပြာ(သို့) အရက်ပြန်ဂျယ်ဖြင့်အမြဲတမ်းဆေးကြောရမည်။



၅။ ပစ္စည်းပို့တိုင်းတစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ၁ မီတာ - ၂ မီတာ အကွာဝေးတွင်နေရမည်။



จัดทำโดย กลุ่มงานสุขศึกษา โรงพยาบาลแม่สอด สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดตาก
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 2 จังหวัดพิษณุโลก



1 ပိတ် အဖျားရှိခြင်း။



3 မိခင်ကစားစားပေးထားတဲ့ အစားအသောက်အစားအစားကို သောက်သုံးပြီး ဟင်းခတ်ခွန်းသီးသန့်ထားခြင်း။



2 ချိတ်ကပ် လည်ချောင်းနာခြင်း။



4 ကျားရောဂါ အသက်ရှူနည်းပြန်ခြင်း။

ការကုသပေးခြင်း / မိမိကိုယ်ကိုကုသခြင်း



ဂရုစိုက် ချိတ်ကပ်

ပူနွေးသောအစားအသောက်ကို သောက်သုံးပြီး ဟင်းခတ်ခွန်းသီးသန့်ထားခြင်း။



ကပ်ဆီးခြင်းကို ကာကွယ်ရန်အတွက် ချက်ပြုတ် အရက်ဆေးခြင်း။



မိမိကိုယ်ကို ကုသခြင်း မပြုရန်။ နှာရေသန့်လှူနာနှင့် နှိုးကပ်ခွာမနေခြင်း။



အသက်ရှူကိရိယာများကို အသုံးပြုခြင်း။



ကုသရေးဆရာမများနှင့် ဆွဲဆောင်မှုများကို လက်ခံခြင်း။



ကပ်ဆီးခြင်းကို ကာကွယ်ရန်အတွက် လူစည်ကားရပ်ကွက်များကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။

အမြန်ဆုံး ချိတ်ကပ်ကုသခြင်း လိုအပ်ပါက အသက်ရှူကိရိယာများကို အသုံးပြုခြင်း



အထွေထွေအကျဉ်းချုပ် အစည်းအဝေး အစည်းအဝေး အစည်းအဝေး အစည်းအဝေး



1 ပိတ် အဖျားရှိခြင်း။



3 မိခင်ကစားစားပေးထားတဲ့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါလက္ခဏာရှိခြင်း ဥပမာ နှာရည်ယိုခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း သလိပ်ထွက်ခြင်း။



2 ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း။



4 ကျော့ရှောင်မှု၊ အသက်ရှူမှုပြန်လှည့်ခြင်း။

ការတူແစာမစား / မိမိကိုယ်ကိုကုသခြင်း



ဂစ်ရီဝဲ၊ ဗီယက်နမ်

မူဝါဒအစားအစာအစားကိုသောက်သုံးပြီး ဟင်းခတ်ခွန်းသီးသန့်ထားခြင်း



တံဆိပ်ခွက်ဆေးခြင်း၊ လက်ကိုဆေးခြင်း၊ အရက်ဆေးခြင်း၊ အရက်ဆေးခြင်း။



မိမိကိုယ်ကိုကုသခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ ကပ်စွာမနေခြင်း။



အဝတ်အစား၊ နှာခေါင်းစည်းအဝတ်စည်းခြင်း။



အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ။



အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ။

အသိပညာ ရရှိရန် အားပေးခြင်း၊ အသိပညာ ရရှိရန် အားပေးခြင်း



Ministry of Health and Sports

အသိပညာ ရရှိရန် အားပေးခြင်း

အသိပညာ ရရှိရန် အားပေးခြင်း