

## ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် Covid-19 ကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်

### ■ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် Covid-19 ကူးစက်ရောဂါဆိုသည်မှာ

အဖျားတက်၊ လည်ချောင်းနာ၊ ချောင်းဆိုးခြင်းများ (တပတ်ခန့်) ကြာရှည်တတ်ပြီး၊ ကိုယ်ခန္ဓာ အလွန် အမင်း ညောင်းညာလေးလံခြင်းကို ခံစားရသူ များပြားခြင်းမှာ ထူးခြားသောလက္ခဏာ ဖြစ်ပါသည်။

ကူးဆက်သည့်တိုင်အောင် အလွန်ဆိုးဝါးခြင်းမရှိဘဲ ပြန်လည်ကောင်းမွန်သူ များသော်လည်း ရာသီ အလိုက်ဖြစ်ပွားသည့်တုပ်ကွေးရောဂါနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက ပြင်းထန်ဆိုးဝါးနိုင်သည့်အန္တရာယ်ရှိသည်ဟု ထင်မြင်ပါသည်။ ပြင်းထန်ဆိုးဝါးပါက အဆုတ်ရောင်ပြီး သေဆုံးသူများရှိသည်ကို တွေ့ရှိရသည့် အတွက် ဂရုစိုက်သင့်ပါသည်။

အထူးသဖြင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ အခြေခံရောဂါရှိသူများသည် ပြင်းထန်ဆိုးဝါးနိုင်သည့် အလား အလာရှိသည်ဟု ထင်မြင်ပါသည်။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် Covid-19 သည် အမှုန်အမွှားများမှတစ်ဆင့်နှင့် ထိတွေ့မှုမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ လေထုမှတစ်ဆင့်ကူးစက်မှုမရှိဟု ထင်မြင်ရသော်လည်း လုံပိတ်သည့်နေရာ၊ နီးကပ်စွာဖြင့် လူအများ အပြားစကားပြောဆိုခြင်း စသည်တို့ကို သတိထားရန်လိုအပ်ပါသည်။

အမှုန်အမွှားများမှ တစ်ဆင့်ကူးစက်ခြင်း	ရောဂါပိုးရှိသူမှ ထွက်လာသည့် အမှုန်အမွှားများ (နှာချေ၊ ချောင်းဆိုး၊ တံတွေးထွေးခြင်း စသည်တို့မှ) တွင် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ပါရှိနေပြီး အခြားသူမှ ၎င်း ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းစသည်ဖြင့် ရှူရှိုက်မိရာကနေ တစ်ဆင့် ကူးစက် နိုင်ပါသည်။
ထိတွေ့မှုမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ခြင်း	ရောဂါပိုးရှိသူမှ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးစဉ် လက်ဝါးဖြင့်အုပ်ထားပြီးနောက် ၎င်းလက်နှင့် အနီးအနားတွင်ရှိသည့်ပစ္စည်းကို ကိုင်မိပါက ၎င်းပစ္စည်းတွင် ရောဂါပိုးကပ်သွားလိမ့်မည်။ အခြားသူမှ ၎င်းပစ္စည်းကို လက်နဲ့ ထိမိပါက လက်တွင်ရောဂါပိုးကပ်သွားပြီး၊ ၎င်းလက်နှင့်ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းကို ကိုင်မိပါက အမြှေးပါးမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

### ■ နေ့စဉ်နေထိုင်စားသောက်ရာတွင်ဂရုစိုက်ရမည့်အချက်များ

ပထမဦးစွာ အရေးကြီးဆုံးအချက်က လက်ဆေးရန် ဖြစ်ပါတယ်။ အပြင်ကပြန်လာသည့်အခါ၊ ဟင်းမချက်ခင်နှင့် ချက်ပြီးနောက်၊ ထမင်းမစားခင်စသည့်အချိန်များတွင် ဆပ်ပြာ(သို့) အရက်ပျံဇာတ် ပါသော လက်သန့်ဆေးဖြင့် ခဏခဏ လက်ကိုဆေးပါ။

ချောင်းဆိုးနေသည့်သူမှ ချောင်းဆိုးနှာချေရာတွင် လက်ဖြင့်အုပ်ပြီးနောက် ၎င်းလက်နှင့် ကိုင်လိုက် သည့်အရာများတွင် ရောဂါပိုးကပ်သွားပြီး တံခါးလက်ကိုင်စသည်တို့မှတစ်ဆင့် အခြားသူအား ရောဂါ

ကူးစက်စေနိုင်သည့် အလားအလာရှိသည့်အတွက် ချောင်းဆိုးသည့်အခါတွင် (တစ်ရှူး သို့မဟုတ် တံတောင်ဆစ်ကွေးပြီး နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်ကိုဖုံးအုပ်ခြင်းစသည့်) အမှုအကျင့်များကို ထိန်းသိမ်းသင့်ပါသည်။

ရောဂါရှိသူများ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် တတ်နိုင်သရွေ့ လူများသည့်နေရာများကို ရှောင်ရှားခြင်း စသည်ဖြင့် ပိုမိုဂရုစိုက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

- ✓ အဖျားတက်ခြင်းစသည့် အအေးမိသည့်လက္ခဏာတွေ့ ရှိလျှင် ကျောင်း(သို့) ကုမ္ပဏီကို အနားယူပါ။
- ✓ အဖျားတက်ခြင်းစသည့် အအေးမိသည့်လက္ခဏာတွေ့ရှိပါက နေ့စဉ်အပူချိန်တိုင်းပြီး မှတ်တမ်း ရေးထားပါ။

**■ အောက်ပါပုဂ္ဂိုလ်များ သတိထားရန်**

အောက်ပါရောဂါလက္ခဏာရှိသူများသည် (နိုင်ငံသို့ပြန်လာသူများ၊ ထိတွေ့ဆက်နွှယ်မှုရှိသူများ အတိုင်ပင်ခံစင်တာ) သို့ တိုင်ပင်ရန်။

- ✓ အအေးမိသည့်ရောဂါလက္ခဏာနှင့် 37.5°Cထက်ပိုပြီး ၄ရက်ကျော်အဖျားတက်ခြင်းရှိသူ (အဖျားကျဆေးကို တောက်လျောက် သုံးစွဲနေရသည့်အခါလည်း သက်ဆိုင်ပါသည်။)
- ✓ ကိုယ်ခန္ဓာ အလွန် အမင်း ညောင်းညာလေးလံခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်းရှိသူ
- ✘ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ အခြေခံရောဂါရှိသူများသည် ၂ရက်ခန့် အထက်ပါအခြေအနေ ဆက်လက် ဖြစ်ပေါ်ပါက

စင်တာတွင် တိုင်ပင်ပြီး ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်Covid-19ကူးစက်နေသည်ဟု သံသယရှိပါက အထူးကုဆေးရုံ (နိုင်ငံသို့ပြန်လာသူများ၊ ထိတွေ့ဆက်နွှယ်မှုရှိသူများ ပြင်ပလူနာဌာန)ကို မိတ်ဆက်ပေးမည်ဖြစ်သည်။ နှာခေါင်းစည်းကိုတပ်ပြီး အများပြည်သူသုံးစွဲသည့် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး (ရထား၊ ဘတ်စကားစသည်) ကို ရှောင်ပြီး သွားရောက်ပြသပါ။

(နိုင်ငံသို့ပြန်လာသူများ၊ ထိတွေ့ဆက်နွှယ်မှုရှိသူများ အတိုင်ပင်ခံစင်တာ)ကို ပြည်နယ်၊ တိုင်း၊ ခရိုင် အားလုံးတွင် ဖွင့်ထားပါသည်။ အသေးစိတ်ကို အောက်ပါ URLတွင် ကြည့်ရှု နိုင်ပါသည်။

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/covid19-kikokuyasessyokusya.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokuyasessyokusya.html)