

# ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် Covid-19 ကိုကြိုတင်ကာကွယ်ရန်

## ■ 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

အလားရှိသည် ဟု ထင်မြင်ပါသည်။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် Covid-19 သည် အမှန်အမှားများမှတစ်ဆင့်နှင့် ထိတွေ့မှုမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

လေထုမှတစ်ဆင့်ကူးစက်မှုမရှိဟု ထင်မြင်ရသော်လည်း လုံပိတ်သည့်နေရာ၊ နီးကပ်စွာဖြင့် လူအများ  
အပြားစကားပြောဆိုခြင်း စသည်တို့ကို သတိထားရန်လိုအပ်ပါသည်။

<p>အမှန်အမှားများမှ တစ်ဆင့်ကူးစက်ခြင်း</p>	<p>ရောဂါပိုးရှိသူမှ ထွက်လာသည့် အမှန်အမှားများ (နှာချေ၊ ချောင်းဆိုး၊ တံတွေးထွေးခြင်း စသည်တို့မှ) တွင် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ပါရှိနေပြီး အခြားသူမှ ၎င်း ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းစသည်ဖြင့် ရှူရှိုက်မိရာကနေ တစ်ဆင့် ကူးစက် နိုင်ပါသည်။</p>
--	---

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) အရက်ပျံ့ဓာတ် ပါသော လက်သန့်ဆေးဖြင့် ခဏခဏ လက်ကိုဆေးပါ။

ချောင်းဆိုးနေသည့်သူမှ ချောင်းဆိုးနှာချေရာတွင် လက်ဖြင့်အုပ်ပြီးနောက် ၎င်းလက်နှင့် ကိုင်လိုက် သည့်အရာများတွင် ရောဂါပိုးကပ်သွားပြီး တံခါးလက်ကိုင်စသည်တို့မှတစ်ဆင့် အခြားသူအား ရောဂါ ကူးစက်စေနိုင်သည့် အလားအလာရှိသည့်အတွက် **ချောင်းဆိုးသည့်အခါတွင် (တစ်ရှူး သို့မဟုတ် တံတောင်ဆစ်ကွေးပြီး နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်ကိုဖုံးအုပ်ခြင်းစသည့်) အမှုအကျင့်များကို ထိန်းသိမ်းသင့်** ပါသည်။

ရောဂါရှိသူများ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် တတ်နိုင်သရွေ့ **လူများသည့်နေရာများကို ရှောင်ရှားခြင်း** စသည်ဖြင့် ပိုမိုဂရုစိုက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

✓ အဖျားတက်ခြင်းစသည့် အအေးမိသည့်လက္ခဏာတွေ့ရှိလျှင် ကျောင်း(သို့) ကုမ္ပဏီကို အနားယူပါ။

✓ အဖျားတက်ခြင်းစသည့် အအေးမိသည့်လက္ခဏာတွေ့ရှိပါက နေ့စဉ်အပူချိန်တိုင်းပြီး မှတ်တမ်း ရေးထားပါ။

**■ အောက်ပါပုဂ္ဂိုလ်များ သတိထားရန်**

အနည်းဆုံး အောက်ပါအချက်တစ်ခုခုဖြင့် ကိုက်ညီမှုရှိပါက (နိုင်ငံသို့ပြန်လာသူများ၊ ထိတွေ့ဆက်နွှယ်မှု ရှိသူများ အတိုင်ပင်ခံစင်တာ) သို့ တိုင်ပင်ရန်။

✓ အသက်ရှူကြပ်ခြင်းရှိသူ၊ ကိုယ်ခန္ဓာအလွန်အမင်း ညောင်းညာလေးလံခြင်း၊ အဖျားကြီးခြင်းစသည့် ပြင်းထန်သည့်ရောဂါလက္ခဏာတစ်ခုခုရှိသည့်အခါ။

✓ ရောဂါပိုမိုဆိုးဝါးနိုင်သည့်သူ (※)ဖြစ်ပြီး အဖျားတက်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းစသည့် အနည်းငယ် ပေါ့ပါးသော ရောဂါလက္ခဏာရှိသည့်အခါ။

(※)သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ (COPD စသည်) စသည့်အခြေခံရောဂါရှိသူများနှင့် ကျောက်ကပ်ဆေးကြောမှုခံယူနေသူများ၊ ကိုယ်ခံ အင်အားထိန်းချုပ်ဆေးနှင့် ကင်ဆာရောဂါထိန်းချုပ်ဆေးကို သုံးစွဲနေသူများ

✓ အထက်ပါပုဂ္ဂိုလ်များမှလွဲပြီး အဖျားတက်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းစသည့် အနည်းငယ်ပေါ့ပါးသော ရောဂါလက္ခဏာဆက်တိုက်ပေါ်ပေါက်သူများ

(ရောဂါလက္ခဏာများရှုရှာဆက်တိုက်ပေါ်ပေါက်ပါက မပျက်မကွက် တိုင်ပင်ရန်။ ရောဂါ လက္ခဏာသည် တဦးနှင့်တဦးကွဲပြားခြားနားသည့်အတွက် ပြင်းထန်သည့်ရောဂါလက္ခဏာဟု

ထင်မြင်ပါက ချက်ချင်းတိုင်ပင်ရန်။ အဖျားကျဆေးကို တောက်လျောက် သုံးစွဲနေရသူများလည်း  
အလားတူဖြစ်ပါသည်။)

စင်တာတွင် တိုင်ပင်ပြီး ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်**Covid-19**ကူးစက်နေသည်ဟု 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-kikokusyasessyokusya.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html)

外国人技能実習機構

(厚生労働省「新型コロナウイルスを防ぐには」、「相談・受診の目安」を参考に作成)