

ချစ်ခင်ရပါသော မိတ်ဆွေ များ၊

ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလုံး မသေချာမရောမမှုများ နှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ ဖြစ်ပေါ်နေသော ဤအချိန်အခါတွင် iACT မိသားစုသည် သင်နှင့်အတူ ရှိနေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကမ္ဘာအနှံ့ တဖြည့်ဖြည်းဖြစ်ပွားလာသည့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (ကိုဗစ်-၁၉/၂၀၁၉- အင်န်ကိုဗီ) ကို စဉ်ဆက်မပြတ် စောင့်ကြည့်ကာ ကျွန်ုပ်တို့၏ မိတ်ဆွေဒုက္ခသည်များနှင့် ၎င်းတို့၏အသိုင်းအဝိုင်းကို မည်သို့ထိခိုက်နိုင်ကြောင်းကို အထူးအာရုံစိုက် သတိထားလျက်ရှိပါသည်။

ဒုက္ခသည်များနှင့် ၁၅ နှစ်ကြာ အလုပ်လုပ်ကိုင်ရာတွင် သင်တို့၏ခွန်အား၊ အတွေ့အကြုံ၊ ကျွမ်းကျင်မှု နှင့် ခေါင်းဆောင်မှုအား ကျွန်ုပ်တို့ အံ့ဩကာ တန်ဖိုးထားလေးမြတ်ပါသည်။ ကမ္ဘာအနှံ့ရှိ သင်တို့လိုဒုက္ခသည် အတော်များများနှင့် အဆက်အသွယ်လုပ်လျက်ရှိပြီး သင်တို့၏မိသားစုများကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရာတွင် အခက်အခဲများကို ရင်ဆိုင်ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်နေကြောင်း ကြားသိရပါသည်။

ဤဗိုင်းရပ်စ်မှ ဖြစ်ပေါ်သည့် ထိခိုက်မှုကို ကူညီလျှော့ချပေးရန် အရေးကြီးသော အချက်အလက်များကို ကျွန်ုပ်တို့ စုဆောင်းထားရှိပါသည်။ ကျေးဇူးပြု၍ အောက်ပါစာတမ်းကို သေသေချာချာ ဂရုတစိုက်ဖတ်၍ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ဝေမျှပေးပါ။ သင်တို့သည် သင်တို့၏ လူမှု အဖွဲ့အစည်းအား မည်သို့ ဆော်ဩစည်းရုံးမည်ကို တတ်ကျွမ်းသူများဖြစ်ကြပါသည်။ သင့်ကို မည်သို့ ကောင်းမွန်စွာ ထောက်ပံ့နိုင်မည်ကို ကျွန်ုပ်တို့အား အသိပေးပါ။ ထို့အပြင် သင့်စခန်း သို့မဟုတ် နေရာအတွင်း လုပ်ကိုင်နေသော အဖွဲ့အစည်းများနှင့် အဆက်အသွယ်လုပ်ပြီး အနီးကပ် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါ။

ခက်ခဲသည့်အချိန်များ နှင့် ပျော်ရွှင်ဝမ်းမြောက်ရသည့်အချိန်များတွင် သင်တို့နှင့်အတူတွဲကပ် လုပ်ကိုင်ရသည်ကို ဂုဏ်ယူပါသည်။ ခက်ခဲကျပ်တည်းသော အချိန်ကာလများ ကုန်ဆုံးသွားလိမ့်မည် ဖြစ်ပြီး သင် နှင့် သင့် ကလေးငယ်များနှင့်အတူ ရှင်သန်ဖို့လမ်းကြောင်း ပေါ်တွင် ဆက်လက်လျှောက်လှမ်းနိုင်ရန်အတွက် မျှော်လင့်ပါသည်။

ကျေးဇူးတင်စွာဖြင့်၊



ကေသီ-ဂျေ စကော့တ်
စီမံခန့်ခွဲရေး ညွှန်ကြားရေးမှူး



ဂေဘရီရယ် စတော့ရင်း
အမြင် နှင့် မဟာနည်းဗျူဟာ ဦးစီးချုပ်

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (ကိုဗစ်-၁၉/၂၀၁၉-အင်န်ကိုဗီ) အချက်အလက်များနှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် နှင့်ပတ်သက်၍ သတင်းအချက်အလက်အသစ်များကို နေ့တိုင်းထုတ်ပြန်နေသည်ကို သတိပြုပါ။ iACT အနေဖြင့် သတင်းမှန်ထုတ်ပြန်ချက်များ နှင့်ပတ်သက်၍ သင်၏ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း နှင့်အဆက်မပြတ် ဆက်သွယ်မည် ဖြစ်သည်။ ကျေးဇူးပြု၍ "အချက်အလက်များ နှင့် ယုံတမ်းစကားများ" အခန်းကိုကြည့်ပါ။

ရောဂါလက္ခဏာများ-

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (ကိုဗစ်-၁၉) သည် တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတ နိုင်ငံ ဝူဟန်မြို့တွင် ပထမဦးဆုံး ခွဲခြားတွေ့ရှိသော အသက်ရှူ လမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ ဖြစ်စေသည့် ဗိုင်းရပ်စ် (ပိုမို တိကျစွာဆိုရလျှင်၊ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်) တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ ရောဂါလက္ခဏာများမှာ-

- ကိုယ်ပူဖျားခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်း
- အသက်ရှူမဝခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း
- ကြွက်သားနာကျင်ခြင်း/နာခြင်း

အောက်ပါ ရောဂါလက္ခဏာများသည် ရောဂါပိုး နှင့်ထိတွေ့ပြီးနောက် ၂-၁၄ ရက်အကြာတွင် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။

ထုတ်ပြန်ထားသည့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ရောဂါလက္ခဏာများသည် ကူးစက်ခံရသူ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူကွဲပြားကြပါသည်။ အချို့သူများသည် ရောဂါလက္ခဏာ မပြသော်လည်း၊ တချို့မှာ အနည်းငယ်သာပြပြီး အခြားသူများသည် ပြင်းထန်စွာ ဖျားနာနိုင်ပြီး သေစေနိုင်သည်။ ဗိုင်းရပ်စ်အသစ် တစ်မျိုးဖြစ်သောကြောင့် ကလေးငယ်များအား မည်သို့ထိခိုက်မှုရှိသည်ကို လေ့လာနေဆဲဖြစ်သည်။ အသက်အရွယ်မရွေး ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်ခံရ နိုင်ကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့သိသော်လည်း ယခုအချိန်ထိ ကလေးများအကြား ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ခံရသူ အရေအတွက် နည်းပါးပါသည်။

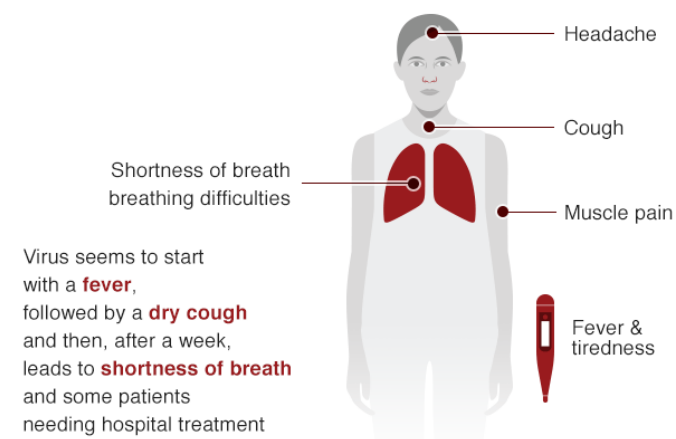
ရောဂါအဖြစ်အများဆုံးသူများမှာ -

- အသက် ၆၀ အထက် လူကြီးများ
- ပြင်းထန်သော နာတာရှည်ရောဂါအခြေအနေရှိသူများ -
 - နှလုံးရောဂါ
 - ဆီးချိုရောဂါ
 - အဆုတ်ရောဂါ

ကူးစက်ပြန့်ပွားမှု:

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်များသည် ကုလားအုတ်များ၊ ကျွဲနွားများ၊ ကြောင်များနှင့်လင်းနို့များအပါအဝင် တိရစ္ဆာန်မျိုးစိတ်များစွာတွင် တွေ့ရလေ့ရှိသော ဗိုင်းရပ်စ်များ အုပ်စုများပြားစွာရှိသော ဗိုင်းရပ်စ်ဖြစ်ပါသည်။ တိရစ္ဆာန် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်များသည် လူကို ကူးစက်ပြီး ထိုမှတစ်ဆင့် လူအချင်းချင်း

Symptoms of coronavirus (Covid-19)



Source: WHO

BBC

Coronavirus (Covid-19) ၏ ရောဂါလက္ခဏာများ -

- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- အသက်ရှူမဝခြင်း နှင့် အသက်ရှူခက်ခဲခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်း
- ကြွက်သားနာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း
- အဖျားရှိပြီး ပင်ပန်းနွမ်းလျခြင်း

ဗိုင်းရပ်စ်သည် အဖျားတက်ခြင်းနှင့် စတင်သည်။ ထို့နောက် ချောင်းမြှောက်ဆိုးပြီး နောက်တစ်ပတ်အကြာတွင် အသက်ရှူကျပ်ခြင်းလိုက်လာပြီး အချို့သောလူနာများသည် ဆေးကုသမှုခံယူရန်လိုအပ်သည်။

Burmese

ကူးစက်ပြန့်ပွားပါသည်။ အစပိုင်းတွင် တရုတ်နိုင်ငံ ဝူဟန်မြို့တွင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့် ဖြစ်ပွားသည့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ ကူးစက်ခံရသည့် လူနာ အတော်တော်များများသည် ပင်လယ်စာ နှင့် သက်ရှိ တိရစ္ဆာန်ဈေးကြီး နှင့်ဆက်စပ်နေပြီး တိရစ္ဆာန်မှ လူသို့ ပြန့်သည်ဟု ယူဆရပါသည်။ မည်သို့ဆိုစေကာမူ ယခုအခါတွင် လူတစ်ဦးမှ တစ်ဦးသို့ ကူးစက်မှု ဖြစ်ပေါ်နေပါသည်။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်သည် အဓိကအားဖြင့် ကူးစက်ခံရသူတစ်ဦး ချောင်းဆိုးသည့်အခါ သို့မဟုတ် နှာချေသည့်အခါ ထွက်လာသည့် အရည်စက်များ သို့မဟုတ် နှာခေါင်းမှထွက်သောအရည် သို့မဟုတ် တံတွေး မှတဆင့် ပြန့်ပွားသော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာဗိုင်းရပ်စ်တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။

ကူးစက်ခံရသူများသည် မြင်တွေ့နိုင်သည့် ရောဂါလက္ခဏာများပြနိုင်သလို မပြသည့်အခါလည်းရှိသည်။ လူတစ်ဦးသည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ခံရပြီး ရောဂါလက္ခဏာမပြသော်လည်း အရည်စက်များမှတဆင့် ဗိုင်းရပ်စ်ကို ပြန့်ပွားစေနိုင်ပါသည်။ ၎င်းက လူတစ်ဦးမှ တစ်ဦးသို့ ကူးစက်ပြန့်ပွားခြင်းကို ပိုမိုဖြစ်စေကာ အန္တရာယ်ရှိစေပါသည်။

သင်ကိုယ်တိုင်၊ သင့်မိသားစုနှင့် သင့်လူမှုအဖွဲ့အစည်းကို ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်း-

လက်တလောတွင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ကာကွယ်ဆေးမရှိသေးပါ။ အောက်ပါတို့ကို ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ကူးစက်ခံရမည့် အန္တရာယ်ကို လျော့ချနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည် -

- လက်ကို ဆပ်ပြာ နှင့် ရေတို့ဖြင့် အနည်းဆုံး စက္ကန့် ၄၀-၆၀ ကြာအောင် မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။ (ကျေးဇူးပြု၍ နောက်ဆုံးစာမျက်နှာရှိ "လက်ဆေးနည်းလမ်းညွှန်"တွင်ကြည့်ပါ)
- ရေ နှင့် ဆပ်ပြာ မရှိပါက အယ်လ်ကိုဟောအခြေခံပြုလုပ်ထားသော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ
- လက်မောင်း/တံတောင်ဖြင့်ကာ၍ ချောင်းဆိုးပါ သို့မဟုတ် နှာချေပါ
- သင့်မျက်လုံး၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို မကိုင်းမိအောင်ရှောင်ပါ
- လူမှုရေးအရ ခပ်ခွာခွာနေခြင်းပြုပါ -
 - လူများ နှင့်နီးကပ်စွာနေခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ - သင့်အိမ် (မိဘ၊ ကလေးသူငယ်များ၊ မောင်နှမများ စသဖြင့်)တွင် မနေသောသူများနှင့် ၆ ပေ (၁.၈ မီတာ၊ ၇၂ လက်မ/လူကြီးတစ်ဦး၏အရပ်ထက်ကျော်သည့် အတိုင်းအတာ) အကွာတွင်နေပါ
 - လူထူထပ်သော နေရာများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ - လူများနှင့် အနည်းဆုံး အထက်ဖော်ပြပါ အကွာအဝေးတွင်း နေဖို့မဖြစ်နိုင်သည့် မည်သည့်နေရာမဆို
 - သင့်အိမ်တွင် မနေသူများအား ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ (လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း၊ ပွေဖက်ခြင်း စသဖြင့်)
 - အစားအသောက်၊ အသုံးအဆောင်၊ ခွက်များ၊ တဘက်များ စသဖြင့် ပေါင်းသုံးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- နေထိုင်မကောင်းပါက အိမ်တွင်နေပါ
- ဖြစ်နိုင်လျှင် အထိအတွေ့များသော အရာဝတ္ထုများ နှင့် မျက်နှာပြင်များကို မကြာခဏ သန့်စင်ပါ
- သတင်းမှားများ မဖြန့်ပွားနှင့် (ကျေးဇူးပြု၍ "အချက်အလက်များနှင့် ယုံတမ်းစကားများ" အခန်းကိုကြည့်ပါ)

သင်လက်ခံရရှိသော သတင်းအချက်အလက်သည် အမှန် သို့မဟုတ် ယုံတမ်းတစ်ခု ဟုတ်မဟုတ် သံသယရှိပါက ကျေးဇူးပြုပြီး iACT ဝန်ထမ်းတစ်ယောက်ကို မေးမြန်းလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ ထို သတင်းအချက်အလက်ကို စိစစ်မည် ဖြစ်ပါသည်။

လက်ဆေးခြင်း လမ်းညွှန်ချက်များ-

သင်၏လက်များကို ဆေးရန် သတိရပါ။ (နောက်ဆုံး စာမျက်နှာရှိ "လက်ဆေးခြင်း လမ်းညွှန်" ကို ကြည့်ပါ။) -

- နှပ်ညှစ်၊ ချောင်းဆိုး သို့မဟုတ် နှာချေ ပြီးပါက
- ပြည်သူသုံး သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး၊ ဈေးများ၊ ဝတ်ပြုရာ နေရာများ စသဖြင့် အများပြည်သူသုံး နေရာများမှ ပြန်လာသောအခါ
- အိမ်ပြင်ဘက်ရှိ မျက်နှာပြင်များကို ထိတွေ့ပြီးနောက်
- အစာစားခင်နှင့် စားပြီး
- ယေဘုယျ အားဖြင့် အောက်ဖော်ပြပါ အချိန်များတွင် သင့်လက်များကို အမြဲတမ်း ဆေးကြောသင့်သည် -
 - အိမ်သာ/ရေချိုးခန်း အသုံးပြုပြီးနောက်

- လူနာတစ်ယောက်ကို စောင့်ရှောက်ပြုစုခြင်း မပြုလုပ်မီ၊ ပြုလုပ်နေစဉ်နှင့် ပြုလုပ်ပြီးနောက်
- အစာမစားခင်နှင့် စားပြီး
- အမှိုက်သရိုက်များ ကိုင်တွယ်ပြီးနောက်
- တိရိစ္ဆာန်များ နှင့် ထိတွေ့ပြီးနောက်
- ကလေးများကို ဒိုက်ပါအနီးများ လဲပေးပြီးနောက် သို့မဟုတ် ကလေးများကို အိမ်သာ သုံးရာတွင် ကူညီပြီးနောက်
- သင့်လက်များ သိသိသာသာ ညစ်ပတ်နေသည့်အခါ

ကုသမှု/စောင့်ရှောက်မှု -

ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ် အတွက် ကာကွယ်ဆေးများကို လက်ရှိတွင် စစ်ဆေးစမ်းသပ်နေပါသော်လည်း ကူးစက်ခံရခြင်းအတွက် အကြံပြုထားသော ကုသမှုအတိအကျ မရှိပါ။ အကယ်၍ သင်သည် ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့် နာမကျန်း ဖြစ်နေသည်ဟု သံသယ ရှိနေလျှင်

- အိမ်တွင် နေပါ။ ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့် အနည်းငယ် နာမကျန်းဖြစ်နေသော လူနာများသည် အိမ်တွင် နာလန်ထူလာနိုင်ပါသည်။ ဆေးဝါးကုသရန်မှ လွဲ၍ အိမ်ပြင် မထွက်ပါနှင့်။ အများပြည်သူသုံး နေရာများသို့ မသွားပါနှင့်။
- များများ အနားယူပါ။
- လက်ဆေးခြင်း မရပ်တန့်ပါနဲ့။

အဖြစ်မှန် နှင့် ယုံတမ်းစကားများ -

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်အကြောင်း ယုံတမ်းစကား အများအပြားသည့် နှုတ်ပြောစကားများ နှင့် လူမှုကွန်ယက် မီဒီယာများမှတစ်ဆင့် လှည့်လည်ပျံ့နှံ့နေပါသည်။ တစ်ချို့သော ယုံတမ်းစကားများကို အောက်တွင်ပြောဆိုပါမည်။ သို့ရာတွင် သတင်းမှားများကို မဖြန့်ဝေမိစေရန် အလွန် အရေးကြီးပါသည်။ အထက်တွင် ဖော်ပြထားသကဲ့သို့ iACT သည် သင့် လူမှု အသိုင်းအဝိုင်းနှင့် ဆက်လက် အဆက်အသွယ်ထားကာ ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ်နှင့် စပ်လျဉ်းပြီး ဖြစ်ရပ်မှန် အဖြစ်အပျက်များကို အသိပေးသွားပါမည်။ သတင်းအချက်အလက်များ ပိုမို သိလိုပါက နာမည်ကြီး ဝဘ်ဆိုက်များဖြစ်သော ရောဂါ ထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်ရေး စင်တာများ CDC.gov နှင့် ကမ္ဘာ့ ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO.int) များကို လေ့လာ ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။ ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ်နှင့် စပ်လျဉ်းပြီး မေးမြန်းစရာ များရှိပါက သင့် လူမှု အသိုင်းအဝိုင်းရှိ iACTဝန်ထမ်းကိုလည်း ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ အမေရိကန် အခြေစိုက် iACT ဝန်ထမ်းသည် သင့် လူမှုအသိုင်းမှ ဝန်ထမ်းနှင့် အဆက်အသွယ် ရှိလိမ့်မည်။

- **ယုံတမ်းစကား -** ပူပြင်းပြီး စိုစွတ်သော ရာသီဥတုရှိ နေရာများတွင် ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ်များ မကူးစက်ပျံ့နှံ့နိုင်ပါ။
ဖြစ်ရပ်မှန် - ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ်သည် ပူပြင်းပြီး စိုစွတ်သော ရာသီဥတုရှိ နေရာများ အပါအဝင် နေရာတိုင်းတွင် ကူးစက် ပျံ့နှံ့နိုင်ပါသည်။
- **ယုံတမ်းစကား -** ရေပူချိုးခြင်းသည် ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ်ကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
ဖြစ်ရပ်မှန် - ရေပူချိုးခြင်းသည် ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ခြင်းမှ သင့်ကို မကာကွယ်နိုင်ပါ။ အမှန်တကယ် အားဖြင့် အလွန်ပူသော ရေသည် သင့်ကို အပူလောင်စေနိုင်သောကြောင့် ရေပူချိုးခြင်းသည် အန္တရာယ် ရှိနိုင်ပါသည်။
- **ယုံတမ်းစကား -** ခြင်္ကိုက်ခံရခြင်းမှ တစ်ဆင့် ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ပျံ့နှံ့နိုင်ပါသည်။
ဖြစ်ရပ်မှန် - မမှန်ပါ။ ယခု အချိန်အထိ ခြင်္ကိုက် တစ်ဆင့် ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ပျံ့နှံ့ခံရကြောင်း သတင်း သို့မဟုတ် သက်သေသာဓက မထွက်သေးပါ။
- **ယုံတမ်းစကား -** အရက်၊ ကလိုရင်း သို့မဟုတ် အရောင်ချွတ်ဆေးကို တစ်ကိုယ်လုံးသို့ ပက်ဖျန်းခြင်းသည် ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ် ကို သေစေသည်။
ဖြစ်ရပ်မှန် - မမှန်ပါ။ သင့် ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်သွားသော ဗိုင်းရပ်စ်များကို ၎င်းတို့ မသတ် နိုင်ပါ။ ဤကဲ့သို့ ဓာတုပစ္စည်း ပက်ဖျန်းခြင်းသည် အဝတ်အစားများသို့မဟုတ် ခွဲမြေးပါး (ဥပမာ-မျက်စိ၊ ပါးစပ်)များကို အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- **ယုံတမ်းစကား -** အဆုတ်ရောင် ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးများသည် ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ် အသစ် ကူးစက်ခြင်းမှ သင့်ကို ကာကွယ်ပေးသည်။
ဖြစ်ရပ်မှန် - အဆုတ်ရောင် ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးများသည် ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ်ကို ကာကွယ် နိုင်ခြင်း မပေးပါ။ ဤဗိုင်းရပ်စ်သည် ကွဲပြားခြားနားပြီး ဆန်းသစ်သောကြောင့် သီးသန့် ကာကွယ်ဆေးလိုအပ်လျက်ရှိရာ သုတေသီများက ကာကွယ်ဆေး တစ်မျိုး တီထွင်နိုင်ရန် အားထုတ်လျက် ရှိနေပါသည်။
- **ယုံတမ်းစကား -** ဆောင်းရာသီနှင့် ဆီးနှင်းများသည် ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ် အသစ်များကို သတ်နိုင်ပါသည်။
ဖြစ်ရပ်မှန် - မဟုတ်ပါ။ ဆောင်းရာသီသည် ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ်ကို သတ်နိုင်ကြောင်း ယုံကြည်ရန် မည်သည့် အကြောင်းပြချက်မှ မရှိပါ။
- **ယုံတမ်းစကား -** _____ စားခြင်း/သောက်ခြင်းသည် ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ်ကို ကာကွယ်ရာတွင် အထောက်အကူ ပြုသည်။

ဖြစ်ရပ်မှန် - ဤနေရာ၌ လတ်တလောဖြစ်ပွားသော အဖြစ်အပျက်များတွင် တစ်စုံတစ်ရာသော ပစ္စည်းများ စားခြင်း/သောက်ခြင်း သည် လူထုကို ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ်မှ ကာကွယ်ပေးသည်ဟူသော မည်သည့် အထောက်အထားမှမတွေ့ရှိရပေ။

- **ယုံတမ်းစကား** - အသက် ၆၀ ကျော် လူကြီးများတွင်သာ ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်တတ်သည်။

ဖြစ်ရပ်မှန် - မဟုတ်ပါ။ မည်သည့် လူ့အသက်အရွယ်တွင် မဆို ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက် တတ်သည်(ကျေးဇူးပြု၍ "ရောဂါ လက္ခဏာများ" အခန်းကို ကြည့်ပါ)။

- **ယုံတမ်းစကား** - ပဋိဇီဝဆေးများသည် ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ်ကို ကာကွယ်ရန်နှင့် ကုသရာတွင် ထိရောက်မှု ရှိသည်။

- **ဖြစ်ရပ်မှန်** - မမှန်ပါ။ ပဋိဇီဝဆေးများသည် ဘက်တီးရီးယားများအပေါ်တွင်သာ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိပြီး ဗိုင်းရပ်စ်များ အပေါ်တွင် သက်ရောက်မှု မရှိပါ။

- **ယုံတမ်းစကား** - ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ်ကို ကာကွယ်ရန်နှင့် ကုသရန် သီးသန့် ဆေးဝါးများ ရှိသည်။

ဖြစ်ရပ်မှန် - လက်ရှိအချိန်အထိ ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ်ကို ကာကွယ်ရန် သို့မဟုတ် ကုသရန် သီးသန့် အကြံပြုထားသော ဆေးဝါး မရှိသေးပါ။

- **ယုံတမ်းစကား** - ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ်သည် နွေရာသီလများတွင် ပျောက်ကွယ်သွားလိမ့်မည်။

ဖြစ်ရပ်မှန် - မဟုတ်ပါ။ ပြီးခဲ့သော ကမ္ဘာအနှံ့ ဖြစ်ပွားခဲ့သော ရောဂါများသည် ရာသီဥတုပုံစံများ လိုက်နာခြင်းမရှိခဲ့ပေ။ ထို့အပြင် ကမ္ဘာ့ မြောက်ဘက်ခြမ်းတွင် နွေရာသီဝင်ချိန်၌ ကမ္ဘာတောင်ဘက်ခြမ်းတွင် ဆောင်းရာသီ စတင်မည်ဖြစ်သည်။ ဗိုင်းရပ်စ်သည် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလုံးတွင် ရှိနေပါသည်။

- **ယုံတမ်းစကား** - ကသိကအောက်မဖြစ်ပဲ ဆယ် စက္ကန့်မျှ အသက်အောင့်ထားနိုင်လျှင် သင့်တွင် ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ် မရှိပါ။

ဖြစ်ရပ်မှန် - မဟုတ်ပါ။ ငယ်ရွယ်သော ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ခံ လူနာအများစုသည် ၁၀ စက္ကန့်ထက် ပို၍ အသက်အောင့်ထား နိုင်သည်။ ဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်မခံရသော သက်ကြီးရွယ်အို လူ အများစုသည် ထိုသို့ အသက်အောင့်ထားနိုင်ခြင်း မရှိပေ။

- **ယုံတမ်းစကား** - ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ် သည် လည်ချောင်းတွင် ကျက်စားလေ့ရှိသည်။ ရေများများ သောက်ပေးခြင်းသည် ဗိုင်းရပ်စ်များကို အက်စစ်များ သတ်နိုင်အောင် ဝမ်းဗိုက်တွင်းသို့ တွန်းပို့ပေးနိုင်သည်။

ဖြစ်ရပ်မှန် - ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ်သည် လည်ချောင်းမှတစ်ဆင့် ဝင်ပေါက် ရနိုင်သော်လည်း အိမ်ရှင် ဆဲလ်ထဲသို့ ထိုးဖောက် ဝင်ရောက်သည်။ သင်သည် ၎င်းကို ရေသောက်ပြီး လည်ချောင်းတစ်လျှောက်ကျသွားအောင် မဆေးချနိုင်ပါ။

- **ယုံတမ်းစကား** - လက်သန့်စင် ဆေးရည်သည် ဆပ်ပြာနှင့် ရေထက် ပို၍ ကောင်းမွန်သည်။

ဖြစ်ရပ်မှန် - မဟုတ်ပါ။ ဆပ်ပြာနှင့်ရေသည် အရေပြားမှဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကိုသတ် ပြီး ဆေးကြောပါသည် (၎င်းက ကျွန်ုပ်တို့၏အရေပြားဆဲလ်များကို မထိုးဖောက်နိုင်ပါ။) ၎င်းသည် မြင်နိုင်သောညစ်ပစ္စည်းထင်းမှုကိုလည်း သန့်စင်ပေးသည်။ ဆပ်ပြာနှင့် ရေတို့ အလွယ်တကူမရလျှင် လက်သန့်စင် ဆေးရည်က သုံး၍ကောင်းပါသည်။

ဤ iACT အချက်အလက်စာရွက်ကိုအများသိအောင်ပြုလုပ်ပါ မျှဝေပါ။ ထို့အပြင် သတင်းအချက်အလက်များကို မဖြန့်ပါနှင့်။

သတိမှတ်သည့် လေ့ကျင့်ခန်း -

ယခုအချိန်တွင် iACT က လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများအား သတိမှတ်ခြင်း လုပ်ဆောင်ကျင့်သုံးရန် အားပေးသည်။

“ သတိမှတ်ခြင်း” ဟူသည်အဘယ်နည်း။ သတိမှတ်ခြင်း ဆိုသည်မှာ ဝေဖန်ပြောဆိုနေခြင်းမျိုးမဟုတ်ဘဲ ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိဖြင့် မျက်မှောက် ပစ္စုပ္ပန်ကာလ အပေါ်အာရုံစိုက်မှုရှိစေခြင်းဟု ဆိုလိုသည်။ သတိသည် အတိတ်သို့မဟုတ်အနာဂတ်ကို တွေးတောပြီး လမ်းစပျောက်နေခြင်း ထက် ပစ္စုပ္ပန်အချိန်ကိုသတိပြုမိရန်သာ ဖြစ်သည်။ သတိမှတ်သည့် အကျင့်လုပ်ခြင်းသည် အခြေအနေအမျိုးမျိုးကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ တုန့်ပြန်လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ကူညီပေးသည်။ သတိအကျင့်များစွာလုပ်ဆောင်ခြင်းသည် လုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုတည်းအပေါ် အာရုံစိုက်စေခြင်းအား အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။ သတိမှတ်ခြင်းသည် အသက်အရွယ်မရွေးလူတိုင်းအတွက်ဖြစ်ပြီး၊ ဤနေရာတွင်ဖော်ပြထားသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို ကလေးများနှင့်လူကြီးများပါ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း ၁ - အသက်ပြင်းပြင်းရှူပါ

1. သက်တောင့်သက်သာဖြင့် မတ်မတ် အနေအထားတွင်ထိုင်ပါ သို့မဟုတ် သင့်ကျောအား သက်သောင့်သက်သာရှိစေမည့် အနေအထားဖြင့် လဲလျောင်းပါ။
2. သင်၏မျက်စိကိုပိတ်ပြီး သင်၏ဝမ်းဗိုက်ပေါ်တွင် သင့်လက်များကို တင်ထားပါ။

3. သင် ခေါင်းလောင်းသံ ကြားသည့်အခါ အသက်ပြင်းပြင်း ဂျှပ်သွင်းဂျှပ်ထုတ် ပြုလုပ်ပါ။ သင့်ဝမ်းဗိုက်အမြင့်အတက်အတိုင်း သင်၏လက်များ အပေါ်အောက်ကျသွားခြင်းအပေါ် အာရုံစိုက်ထားပါ။
4. တဖြည်းဖြည်းအသက် ၅ ကြိမ်လောက်အသက်ပြင်းပြင်းဂျှပ်ပါ။ နောက်တစ်ခါ ထပ်ပြီး သင့်ဝမ်းဗိုက် အမြင့်အတက်အတိုင်း သင်၏လက်များ အပေါ်အောက် ကျသွားခြင်းအပေါ် အာရုံစိုက်ထားပါ။
5. ယခု ပုံမှန် အသက် ၃ ခါ ဂျှပ်ပါ။
6. သင် ခေါင်းလောင်းသံကိုကြားလျှင် သင်၏မျက်လုံးအားတဖြည်းဖြည်းဖွင့်၍ ဖြည်းဖြည်းထထိုင်ပါ။
7. သင်သတိထားမိသော ခံစားချက်များကို သတိပြုကြည့်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း ၂ - သတိဖြင့်လမ်းလျှောက်ခြင်း

1. သင့်ခြေထောက်များအား မြေပြင်နှင့်ထိနေစေကာ ဖြောင့်မတ်စွာမတ်တပ်ရပ်ပြီး လက်နှစ်ဖက်လုံးအား ဘေးတွင်ကပ်ထားပါ။
2. ခန္ဓာကိုယ်နှင့်စိတ်ကို ဖြေလျော့ထား၍ ဖြည်းဖြည်းစွာ အသက်ရှူသွင်းရှူထုတ်ခြင်းကို မှတ်ရှုကာ အသက်ပြင်းပြင်း နှင့် အပြည့်အဝ အကြိမ်အနည်းငယ် ရှူသွင်းရှူထုတ်ပေးပါ။
3. လမ်းလျှောက်ခြင်း နှင့် အသက်ရှူသွင်းရှူထုတ်ခြင်းတို့အား ပံ့ပိုးကူညီပေးရန် မြေနှင့်ခြေထောက်များထိတွေ့မှု၊ ကိုယ်ခန္ဓာရှိအပိုင်းများ အလုပ်အတူလုပ်ဆောင်သည့် နည်းလမ်းကို သတိပြုကာ ဖြည်းဖြည်းချင်းစတင်လမ်းလျှောက်ပါ။
4. ဖြည်းဖြည်းစွာလမ်းလျှောက်ခြင်း နှင့် သတိမှတ်ခြင်း၏ခံစားရပုံကို သတိပြုကာ မိနစ်အနည်းငယ်ကြာအောင် ဆက်လက်လမ်းလျှောက်ပေးပါ။
5. လမ်းလျှောက်ခြင်းကို ရပ်လိုက်ပါ။
6. မတ်မတ်ရပ်ပါ။ သင်၏ခြေထောက်မြေပြင်ပေါ်တွင်ရပ်လျှက်ရှိခြင်း အသက် ရှူသွင်းရှူထုတ်ခြင်း၊ မျက်စိ အဖွင့်အပိတ်လုပ်ခြင်းကို မှတ်ရှုပါ။
7. လမ်းလျှောက်ရင်းတရားမှတ်ခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို သင်သတိပြုနေပါ။
8. သင်၏တနေ့တာအတွင်း တရားမှတ်ခြင်း အသွားအပြန်ရှိပါစေ။

လေ့ကျင့်ခန်း ၃ - ကျွန်ုပ်၏ စိတ်ခံစားချက်၊ ခန္ဓာကိုယ်ခံစားချက်

1. အဆင်ပြေသောအနေအထားတွင် ထိုင်ပါ သို့မဟုတ် ရပ်ပါ
2. သင့်စိတ်တွင်း သင်ခံစားနေရသည့်အရာတစ်ခု နှင့် သင့်ကိုယ်ခန္ဓာတွင် ခံစားနေရသောအရာတစ်ခုအား အမည်သတ်မှတ်ပါ။ ဥပမာတစ်ခုပြောရမယ်ဆိုရင် "ကျွန်မရဲ့ခန္ဓာကိုယ်က သက်တောင့်သက်သာရှိပြီး စိတ်ပျော်ရွှင်မှုလည်းရှိတယ်။"
3. ငါ စပြောမယ်။ "ငါ့ကိုယ်ခန္ဓာကတောင့်တင်းနေတယ်၊ ငါ့ စိတ်ကနည်းနည်း ရှုပ်နေတယ်။"
4. ဘောလုံးကိုသင်၏တွဲဖက် သို့မဟုတ် စက်ဝိုင်းတွင်းရှိ အခြားကလေးထံသို့ လှိုင့်ပေးပါ (သင့်ထံတွင် ဘောလုံးမရှိပါက အလှည့်ကျယူပါ)
5. ယခု သင်သည် အရာဝတ္ထုတစ်ခု၏အမည်ပေး၍ ဘောလုံးအားပြန်လှိုင့်ပေးလိုက်ပါ။ "ငါ့ခြေထောက်ယားနေတယ်၊ ရီစရာကောင်းတယ်လို့ ငါ ခံစားရတယ်။"
6. လူတိုင်းဝေမျှရန် အခွင့်အရေးမရမချင်း ဂိမ်းကို ဆက်ကစားသွားပါ။
7. ခဏနားပြီး ခေတ္တအတူတကွအသက်ရှူပေးပါ။

ရင်းမြစ်များ-

- UNICEF (<https://www.unicef.org/coronavirus/everything-you-need-know-about-washing-your-hands-protect-against-coronavirus-covid-19>)
- CDC (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>)
- WHO (<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>)
- ဂရုန်းကဲရ် အိမ်နေရင်း ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများ (Grandcare Home Health Services) မှ စာရွက်စာတမ်းများပေါ် အခြေခံပြီး Nuttall-Smith၊ PT၊ MPT၊ ATC၊ iACT ကျန်းမာရေးနှင့်လွှဲလန်းချမ်းမြေ့ရေး ဒါရိုက်တာ (Director of Health and Wellness) က တည်းဖြတ်သည်။
Faheem Younus, MD (twitter.com/FaheemYounus)

Hand washing technique with soap and water

- 1 Wet hands with water
- 2 Apply enough soap to cover all hand surfaces
- 3 Rub hands palm to palm
- 4 Rub back of each hand with palm of other hand with fingers interlaced
- 5 Rub palm to palm with fingers interlaced
- 6 Rub with back of fingers to opposing palms with fingers interlocked
- 7 Rub each thumb clasped in opposite hand using a rotational movement
- 8 Rub tips of fingers in opposite palm in a circular motion
- 9 Rub each wrist with opposite hand
- 10 Rinse hands with water
- 11 Use elbow to turn off tap (if no elbow tap available use paper towel to turn off tap)
- 12 Dry thoroughly with a single-use towel
- 13 Hand washing should take 40-60 seconds

Issued by www.debgroup.com
 World Health Organization
 Adapted from World Health Organization Guidelines on Hand Hygiene in Health Care 2009
 UKLIT0477/0216

ဆပ်ပြာနှင့်ရေ တို့ဖြင့် လက်ဆေးကြောသည့် နည်းစနစ်

1. သင့်လက်များကို ရေနှင့် စွတ်ပါ
2. လက်မျက်နှာပြင်များအားလုံး ဖုံးအုပ်ရန် ဆပ်ပြာအလုံအလောက်ကို အသုံးပြုပါ
3. လက်ဖဝါးပြင်နှစ်ဖက်ကို ပွတ်ပေးပါ
4. လက်ချောင်းများကို ယှက်ပြီး လက်တစ်ဖက်၏ လက်ဖမိုးကို အခြားလက်၏ လက်ဖဝါးနှင့် ပွတ်တိုက်ခြင်းအားဖြင့် ဆေးကြောသန့်စင်ပါ။
5. လက်ချောင်းများယှက်လျက် လက်ဖဝါးနှစ်ဘက်ကို ပွတ်တိုက်ဆေးပါ
6. လက်ချောင်းများယှက်လျက် လက်ချောင်း၏အနောက်ဖက်ဖြင့် အခြားလက်ဖဝါးကို ပွတ်ဆေးပါ
7. လက်မတစ်ဖက်စီကို အခြားလက်ဖြင့်ဆုပ်လျက် လှည့်ပတ်ပွတ်ဆေးပါ
8. လက်ချောင်း၏ထိပ်ကို အခြားလက်ဖဝါးအတွင်း စက်ဝိုင်းပုံလှည့်ပြီး ပွတ်ဆေးပါ
9. လက်ကောက်ဝတ်တစ်ခုစီအား အခြားလက်တစ်ဖက်ဖြင့် ပွတ်ဆေးပါ
10. လက်များကို ရေဖြင့်ဆေးကျင်းပါ
11. တံတောင်ဆစ်ဖြင့် ရေပိုက်ခေါင်းအားပိတ်ပါ (တံတောင်ဆစ်ဖြင့် ရေပိုက်ခေါင်းအားမပိတ်နိုင်လျှင်၊ စက္ကူလက်သုတ်ပုဝါကို သုံး၍ပိတ်ပါ)
12. တစ်ခါသုံး လက်သုတ်ပုဝါဖြင့် ကျကျနန ခြောက်အောင်သုတ်ပါ
13. လက်တစ်ခါဆေးလျှင် စက္ကန့် ၄၀ မှ ၆၀ အထိကြာသင့်သည်