

ကပ်ရောဂါပိုး(COVID-19)အကြောင်းအရာနှင့်ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း

ရောဂါလက္ခဏာများ- အောက်ပါ ရောဂါလက္ခဏာများသည် ရောဂါပိုး နှင့်ထိတွေ့ပြီးနောက် ၂-၁၄ ရက်အကြာတွင် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။

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

အကယ်၍သင်ဖျားနာခဲ့လျှင်ရှိသော်အိမ်မှာပဲ၁၄ရက်အတွင်းသီးသန့်နေပြီးရောဂါလက်ခံအခြေအနေကိုစောင့်ကြည့်ပါ။

အကယ်၍ရောဂါလက်ခံအတွေးကြောင့်စိုးရိမ်ရတယ်ဆိုရင်ကျွမ်းကျင်သူဆေးဆရာဝန်တွေနဲ့ချက်ချင်းသွားပြပါ။

သင့်ရဲ့မိသားစုအသိုင်းအဝိုင်းနှင့်ကိုယ်ကိုယ်ကာကွယ်ရမယ့်နည်းလမ်းများ

- လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့်၄၀ကနေ၆၀စက်ကန့်အတွင်းမကြာခဏဆေးပါ။
(အောက်ပါပြသပေးသည့်ပုံအတိုင်းလက်ကိုစနစ်တကျဆင်းကြောပါ)
- လူစုလူဝေးသည့်နေရာတွေကိုရှောင်ကြည့်ပါ။
- အပြင်လူတွေနဲ့၂ပေအကွာအဝေးထိနေပါ။
- ချောင်းဆိုးနာစီးလျှင်လက်မောင်းကိုခေါက်ပြီးသင့်ရဲ့နားခေါင်း၊ပါးစပ်ကိုဖုံးကာထားပါ။
- မျက်လုံး၊မျက်နှာ၊နားခေါင်း၊ပါးစပ်တို့တို့ထိခြင်းရှောင်ကြည့်ပါ။
- အစားအစာ၊အသုံးအဆောင်ပစ္စည်း၊သောက်ရေခွက်၊မျက်နှာသုတ်ပဝါစသည်တို့ကိုအတူတူသုံးစွဲတာတွေရှောင်ကြည့်ပါ။
- သင်ဖျားနာခဲ့လျှင်ရှိသော်သင့်ရဲ့အိမ်မှာပဲနေပါ။
- သင်တို့ထိခဲ့သောအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများလည်းကောင်း၊နေရာတွေကိုသော်လည်းကောင်းဆပ်ပြာဖြင့်ပြန်ဆေးပါ။

ကောလာဟလ(သို့)သတင်းမှားများ

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်အကြောင်း ယုံတမ်းစကား အများအပြားသည့် နှုတ်ပြောစကားများ နှင့် လူမှုကွန်ယက် မီဒီယာများမှတစ်ဆင့် လှည့်လည်ပျံ့နှံ့နေပါသည်။ တစ်ချို့သော ယုံတမ်းစကားများကို အောက်တွင်ပြောဆိုပါမည်။ သို့ရာတွင် သတင်းမှားများကို မဖြန့်ဝေမိစေရန်အလွန် အရေးကြီးပါသည်။

- ရေပူချိုးခြင်းသည် ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ခြင်းမှ သင့်ကို မကာကွယ်နိုင်ပါ။ အမှန်တကယ် အားဖြင့် အလွန်ပူသော ရေသည် သင့်ကို အပူလောင်စေနိုင်သောကြောင့် ရေပူချိုးခြင်းသည် အန္တရာယ် ရှိနိုင်ပါသည်။
- ဤနေရာ၌ လတ်တလော ဖြစ်ပွားသော အဖြစ်အပျက်များတွင် တစ်စုံတစ်ရာသော ပစ္စည်းများ စားခြင်း/သောက်ခြင်း သည် လူထုကို ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ်မှ ကာကွယ်ပေးသည်ဟူသော မည်သည့် အထောက်အထားမှမတွေ့ရှိရပေ။

သတင်းအချက်အလက်များ ပိုမို သိလိုပါက နာမည်ကြီး ဝတ်ဆိုင်များဖြစ်သော ရောဂါ ထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်ရေး စင်တာများ CDC.govနှင့် ကမ္ဘာ့ ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO.int) များကို လေ့လာ ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

