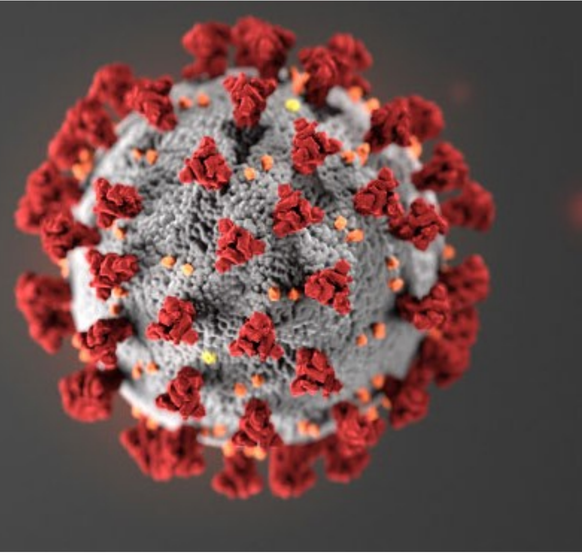

COVID-19(ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်-၁၉)

၎င်းရောဂါပိုးသည် မည်သို့ ပြန့်ပွား နိုင်သနည်း။

ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စပ် သည် ရောဂါပိုး ကူးစက်ခံထားရ သူ တစ်ဦး မှ အခြားတစ်ဦး ထံသို့ ပုံမှန်အားဖြင့် အောက်ပါ နည်းလမ်း အတိုင်း ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

- ချောင်းဆိုးခြင်း နှင့် နှာချေ ခြင်း မှ တဆင့် လေထဲ သို့ ရောက်ရှိသွား သည့် အသက်ရှူ လမ်းကြောင်း အတွင်း မှ အမှုန် အစက် များ။
- ထိတွေ့ခြင်း သို့မဟုတ် လက်ဆွဲ နှုတ်ဆက်ခြင်း ကဲ့သို့ နီးနီး ကပ်ကပ် လူအချင်းချင်း ထိတွေ့မှုများ။
- ဗိုင်းရပ်စ် ပိုး ရှိနေသော အရာဝတ္ထု သို့မဟုတ် မျက်နှာပြင် တစ်ခု နှင့် ထိတွေ့ပြီးနောက် မသန့်စင်သော လက်ဖြင့် မိမိ၏ ပါးစပ်၊ နှာခေါင်း၊ သို့မဟုတ် မျက်လုံးများအား ထိတွေ့ ခြင်းများ။

ရောဂါ လက္ခဏာများ

ရောဂါ ကူးစက်ခံထားရသည် ဟု အတည်ပြုထားသော လူနာများတွင် အောက်ပါ လက္ခဏာ များ ပါဝင်သည့် အသက်ရှူ လမ်းကြောင်း ဆိုင်ရာ ရောဂါ ခံစားမှု အပျော့စား မှ စ၍ အပြင်းစား အထိ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

- အဖျားတက်ခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်း
- အသက်ရှူရ ခက်ခြင်း

သင်သည် အထက်ပါ ရောဂါလက္ခဏာ များ ခံစားနေရပါက မိမိ၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ(ဆေးခန်း၊ ဆရာဝန်) အား ဆက်သွယ်ပါ။
မည်သည့် ရောဂါ မဆို ပြန့်ပွားမှု ကို ကာကွယ်ရန် သင့် ဆရာဝန်၏ ရုံးခန်း သို့မဟုတ် အရေးပေါ် ဌာန သို့ မသွားရောက်မီ ကြိုတင်၍ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

ကြိုတင် ကာကွယ်ခြင်း

ရောဂါ ကူးစက်မှု ကို တားစီး နိုင်မည့် အကောင်းဆုံး နည်းမှာ ဤဗိုင်းရပ်စ် နှင့် ထိတွေ့ခြင်း ကို ရှောင်ရှား နိုင်ရန် ကြိုတင် ကာကွယ်မှု များ ယူခြင်း၊ ယင်း မှာ တုပ်ကွေးရောဂါ ရှောင်ရှား နိုင်ရန် အလားတူ ကြိုတင် ကာကွယ်မှု ပင် ဖြစ်ပါသည်။

- သင့်လက်များ ကို အနည်းဆုံး စက္ကန့် ၂၀ ခန့် ကြာအောင် ဆပ်ပြာ၊ ရေ တို့ ဖြင့် မကြာခဏ ဆေးပါ။ ဆပ်ပြာ နှင့် ရေ မရနိုင်ပါက အယ်လ်ကိုဟော(အရက်ပြန်) ပါဝင်သည့် လက်ပိုးသန့်စင် ဆေးရည် ကို အသုံးပြုပါ။
- မိမိ၏ မျက်လုံး၊ နှာခေါင်း နှင့် ပါးစပ် တို့ကို မဆေးကြောထားသော လက်များဖြင့် ထိတွေ့ခြင်း အား ရှောင်ရှားပါ။
- နာမကျန်း ဖြစ်နေသူများ နှင့် နီးနီးကပ်ကပ် ထိတွေ့ခြင်း အား ရှောင်ရှားပါ။
- မိမိ ကိုယ်တိုင် နေမကောင်း ဖြစ်နေပါက အိမ်တွင် နေပါ။
- တစ်ရှူး တစ်ခု ဖြင့် အုပ်၍ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေ ပါ။ ပြီးလျှင် ထို တစ်ရှူး အား အမှိုက်ပုံး ထဲသို့ စွန့်ပစ်ပါ။
- မကြာခဏ ထိတွေ့လေ့ ရှိသော အရာဝတ္ထု များ၊ မျက်နှာ ပြင်များ အား သန့်စင်၍ ပိုးသတ်ပါ။

ပိုမို သိရှိလိုပါက ကျေးဇူးပြု၍ ဝင်ရောက် ကြည့်ရှုပါ။

www.nkyhealth.org

NKYHEALTH
NORTHERN KENTUCKY HEALTH DEPARTMENT