ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (COVID-19)

Coronavirus
COVID-19
Staff health advice

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ဆိုတာ ဘာလဲ၊ ဘယ်လောက်ဆိုးလဲ။

ဒီကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (COVID-19) သည် လူအချင်းချင်းတစ်ဦး ဆီမှ တဆင့် နောက်တစ်ဦးဆီသို့ လျှင်မြန်စွာ ကူးဆက်ပြန့် နှံ့နိုင်သော ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအသစ်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံ အပါအဝင် တစ်ခြားသော နိုင်ငံများတွင်ပါ ကူးဆက်မှုများ လက်ရှိ ဖြစ်ပွားနေပြီး ယခု ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအသစ် အကြောင်းကို အနည်းငယ်သာသိရှိကြသေးသည့် အတွက် ကျန်းမာရေး ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များ ကိုယ်တိုင် စိုးရိမ်နေကြပါတယ်။

အမေရိကန်နိုင်ငံ ရဲ့အစီအရင်ခံစာများတွင် ရောဂါဖြစ်ပွားမှု့လက္ခဏာအနည်းငယ်သာရှိသေးသည် (ပုံမှန်အအေးမိရောဂါ) မှ ဆေးရုံတက်ရန် လိုအပ်သည့်ပြင်းထန်သောအဆုတ်ရောင်ရောဂါများ အထိ ရှိနေပါသည်။ လက်ရှိထုတ်ပြန်ကြေငြာချက်များအရ အခြားကျန်းမာရေး ရောဂါအခြေအနေများရှိသော သက်ကြီးရွယ်အိုများ တွင်သေဆုံးမှု အဓိကအများဆုံးတွေ့ရသည် ဟုဆိုပါသည်။

ရောဂါပိုးမကူးစက်နိုင်ရေးအတွက် သင်ဘယ်လို ကာကွယ်မလဲ?

အောက်ပါအချက် ၄ ချက်သည် သင်ကိုယ်တိုင်ရောဂါကူးစက်မှုမှ ကာကွယ်နိုင်သလို၊ တစ်ခြားသူများထံသို့ ကူးစက်ခြင်းကိုလဲ ကာကွယ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

လက်ဆေးပါ

လက်ကို မကြာခဏဆေးပါ။ မျက်စိ၊ နှာခေါင်း နှင့် ပါးစပ်တို့ကို လက်ဖြင့်ထိတွေ့မှုကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။

ဖုံးအုပ်ပါ

ချောင်းဆိုးသည့် အခါ၊ နှာချေသည့် အခါ တစ်ရှူး အသုံးပြုပြီး သေသပ်စွာ စွန့်ပစ်ပြီး လက်ကိုမြန်ဆန်စွာဆေးကြောပါ။

ရှောင်ပါ

ချောင်းဆိုးသူ အဖျားရှိ သူများ နှင့် အနီးကပ်ဆက်သွယ်ခြင်းမလုပ်ရန် အနည်းဆုံး ၃ပေ သို့မဟုတ် ၁မီတာ အကွာတွင်နေပါ။

အိမ်မှာနေပါ။

အဖျား သို့မဟုတ် ချောင်းဆိုး ရှိခဲ့ပါက သင်၏ ဒေသခံ ကျန်းမာရေးတာဝန်ခံများ၏ လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာပြီး သင်၏ မန်နေဂျာကို အကြောင်းကြားပါ။

ကျေးဇူးပြုပြီးလိုက်နာရန် :

- ဖျားနာသူ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သည့် လုပ်သား များမှလွဲ၍ မျက်နှာဖုံး သုံးခွင့်မပြုပါ။
- **IRC** ဝန်ထမ်းများသည် ဒေသခံအစိုးရ၏ လမ်းညွှန်ချက် အကြံအဉာဏ်နှင့် ကန့်သတ်ချက်များကိုဦးစွာလိုက်နာပါ။
  အကယ်၍ အစိုးရ၏ညွှန်ကြားချက်များမရှိ ခဲ့လျှင် **IRC** ၏လမ်းညွှန်မှုကို လိုက်နာပါ။

ရောဂါလက္ခဏာများ :

- ချောင်းဆိုးခြင်း
- အသက်ရှူကျပ်ခြင်း
- ဖျားနာခြင်း
  (အပူချိန်မြင့်မားခြင်း)