

“  
 ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး၏မျိုးစိတ်အသစ်  
 (Covid-19) သည်  
 လူတစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ ကူးစက်နိုင်ပြီး  
 ရောဂါရှိသူနှင့်နီးကပ်ထိစပ်ခြင်း၊  
 ရောဂါပိုးရှိသူ၏ချောင်းဆိုးနှာချေခြင်းမှ  
 တစ်ဆင့်ပျံ့နှံ့ကူးစက်နိုင်ပါသည်  
 ”



စာရွက်စာတမ်းများအား ဒီမှာDownload  
 လုပ်နိုင်ပါတယ်ခင်ဗျာ



ICRC



The Relief and Community Health Bureau  
 မှစီစဉ်ထားသည်

1871 Henri Dunant Road, Wangmai, Patumwan, Bangkok  
 Tel. 0 2251 7853-6, 0 2251 7614-5 www.rtrc.in.th  
 Facebook : สำนักงานบรรเทาทุกข์และประชานามัยพิทักษ์ สภากาชาดไทย  
 Myanmar Red Cross Society

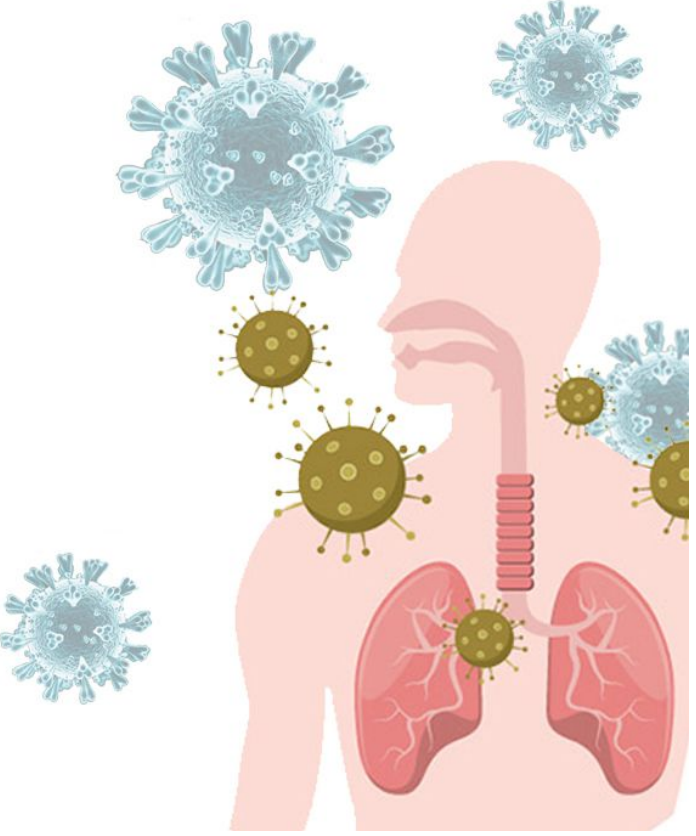


สภากาชาดไทย  
 The Thai Red Cross Society

ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး၏မျိုးစိတ်အသစ်

2019

COVID-19





# ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး၏မျိုးစိတ်အသစ် 2019 COVID 19

## ဆိုတာဘာလဲ

Covid-19ဆိုသည်မှာအသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပြီးတော့ ပုံမှန်အဖျားမဟုတ်ပါ။ Covid-19သည်ရောဂါအသစ်ဖြစ်ပြီးကိုရိုနာရောဂါမျိုးစိတ်မှ ပေါ်ထွက်လာသောကူးစက်ရောဂါဖြစ်သောကြောင့်ရိုးရိုးအဖျားထက် ရောဂါလက္ခဏာပိုများနိုင်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့်အဆုတ်တွင်ရောဂါလက္ခဏာဖြစ်ပြီး အခြားလက္ခဏာများလည်းပြနိုင်သည်။ အထူးသဖြင့်ရောဂါဖြစ်နိုင်ချေအန္တရာယ်ရှိသူများမှာ သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် ရောဂါအခံရှိသူများဖြင့်ပြီး ပြင်းထန်စွာရောဂါခံစားခြင်း (သို့မဟုတ်) အသက်ဆုံးသည်ထိဖြစ်နိုင်ပါသည်။

## ရောဂါလက္ခဏာများ

အစပိုင်းမှာရိုးရိုးဖျားနာရောဂါလက္ခဏာကဲ့သို့ရှိလိမ့်မည်

အပူချိန် 37.5 ဒီဂရီ ထက်ပိုများပြီး

ချောင်းဆိုး နှာချေ

အသက်ရှူကျပ်ခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း ပြင်းထန်စွာဖြစ်လျှင် အသက်သေဆုံးနိုင်သည်

လည်ချောင်းနာခြင်း

“**ထို့ကြောင့် ပထမအဆင့်တွင်ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် အဆုတ်ထဲသို့မရောက်သရွေ့ ရောဂါလက္ခဏာပြသခြင်းမရှိပါ။**”

## COVID 19 ကာကွယ်ရန်နည်းလမ်းများ

**ပူပူနွေးနွေးစားပါ။ မိမိကိုယ်ပိုင်ဇွန်းကိုမိမိအသုံးပြုပါ။ နှာခေါင်းစည်း (မျက်နှာဖုံး) တပ်ပါ။ လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးခပ်ကွာကွာနေပါ။**

- သင်၏လက်ကို ဆပ်ပြာရေ (သို့မဟုတ်) အရက်ပြန်ဂျယ်လ်နှင့် ပုံမှန်ဆေးကြောပါ
- နှာချေ ချောင်းဆိုးသောအခါ သန့်ရှင်းသောတစ်ခါသုံးလက်သုတ်စက္ကူ (သို့မဟုတ်)
- အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါကူးစက်နေသူများဟု သံသယရှိသူများ (သို့မဟုတ်) ဖျားနာနေသူများနှင့်အနီးကပ် ထိတွေ့ခြင်းကိုရှောင်လွှဲရန်နှင့် လူထူထပ်သောနေရာများကိုရှောင်ရှားပါ
- ဖျားနာနေသော(သို့မဟုတ်)သေပြီးသောအိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များနှင့်
- တစ်ကိုယ်ရေသုံးပစ္စည်းများကိုအခြားသူများနှင့်မဝေသုံးပါနှင့်
- အခြားသူများနှင့်တွေ့ဆုံခြင်း၊ လူထူထပ်သောနေရာများကို သွားရောက်သည့်အခါ နှာခေါင်းစည်း(မျက်နှာဖုံး)ကိုတပ်ပါ နှာခေါင်းစည်း (မျက်နှာဖုံး) မကိုင်မီနှင့်ကိုင်ပြီးနောက် သင့်လက်များကိုဆေးကြောပါ
- အသုံးပြုထားသော နှာခေါင်းစည်း (မျက်နှာဖုံး) ကိုစနစ်တကျစွန့်ပြစ်ပါ
- ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အဖျားတက်ခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း၊ အသက်ရှူကျပ်ခြင်းဖြစ်လျှင် ဆေးရုံသို့သွားရောက်ပြီး ဖြစ်စဉ်ကို ဆရာဝန်အား မှန်ကန်စွာပြောပါ။

