

သင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ရောဂါ 2019 (COVID-19) ကြောင့် နေမကောင်းဖြစ်ပါက ပြုလုပ်ပုံနည်းလမ်း

သင်သည် COVID-19 ရှိပါက သို့မဟုတ် COVID-19 ကူးစက်ခံရသည်ဟု သံသယရှိပါက သင့်အိမ်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူများကို ကူးစက်ခြင်းမှ ကူညီကာကွယ်ရန် အောက်ပါ အဆင့်များကို လိုက်နာပါ။

ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ရရှိရန်မှ အပ အိမ်တွင်းတွင်သာ နေထိုင်ပါ။

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ရရှိရန်အတွက်မှလွှဲ၍ အိမ်ပြင်ပရှိ လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို မလုပ်ဆောင်သင့်ပါ။ အလုပ်၊ ကျောင်း သို့မဟုတ် လူအများစုဝေးရာ နေရာများကို မသွားပါနှင့်။ အများပြည်သူသုံးသယ်ယူပို့ဆောင်ရေး၊ ယဉ်တစ်ခုကို အခြားသူနှင့် မျှဝေစီးနင်းခြင်း သို့မဟုတ် တက္ကစီစီးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

သင့်အိမ် ရှိ လူများ၊ တိရစ္ဆာန်များနှင့် သင့်ကိုယ်သင် သီးသန့်ခွဲခြားနေထိုင်ပါ။

လူများ - သင့်အိမ်ရှိ အခြားသူများနှင့် ဝေးရာနေရာနှင့် သီးသန့်ခန်းတွင် ဖြစ်နိုင်သမျှ နေထိုင်သင့်ပါသည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက သင်သည် သီးခြားရေချိုးခန်းကို အသုံးပြုသင့်ပါသည်။

တိရစ္ဆာန် - နေမကောင်းနေစဉ်အတွင်းမှာ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန် သို့မဟုတ် အခြား တိရစ္ဆာန်များကို မကိုင်တွယ် မပတ်သပ်ပါနှင့်။ ပိုမိုသိရှိရန် [COVID-19 နှင့် တိရစ္ဆာန်များ](#) ကို ကြည့်ပါ။ ဆရာဝန်ဆီ

ဆရာဝန်ဆီ သွားမပြင် ဦးစွာ ဖုန်းခေါ်ပါ။

သင်သည် ဆေးခန်းပြရန် ချိန်းဆိုထားပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပံ့ပိုးပေးသူကို ဖုန်းခေါ်၍ သင့်တွင် COVID-19 ရှိသည် သို့မဟုတ် ရှိနေနိုင်သည်ကို ပြောပါ။ ၎င်းသည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပံ့ပိုးပေးသူ၏ ရုံးခန်းသို့ လာပြသည့် အခြားသူများထံ ရောဂါကူးစက်စေခြင်း သို့မဟုတ် ရောဂါပိုးနှင့် ထိတွေ့ မိခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် လိုအပ်သည်များ ပြုလုပ်ရာတွင် ကူညီပေးပါလိမ့်မည်။

မျက်နှာဖုံး နှာခေါင်းစည်းတပ်ပါ။

သင်သည် အခြားသူများ (ဥပမာ - အခန်းတစ်ခန်း သို့မဟုတ် ယဉ်တစ်စီးကို မျှဝေအသုံးပြုခြင်း) သို့မဟုတ် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များနှင့် အနီးတစ်ဝိုက်တွင် ရှိနေသောအခါနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပံ့ပိုးပေးသူ၏ ရုံးခန်းကို မဝင်ရောက်မီ မျက်နှာဖုံး နှာခေါင်းစည်းတပ်ပါ။ သင်ဟာ မျက်နှာဖုံး နှာခေါင်းစည်းကို မတပ်နိုင်သော အခြေအနေ (ဥပမာ - မျက်နှာဖုံး နှာခေါင်းစည်းသည် သင့်ကို အသက်ရှူခက်ခဲစေလျှင်) ဖြစ်ပါက သင့်နှင့်အတူ နေထိုင်သော သူသည် သင့်နှင့် တစ်ခန်းတည်းတွင် မနေထိုင်သင့်ပါ။ သို့မဟုတ် သူတို့ သင့်အနီးထဲ ဝင်လာပါက မျက်နှာဖုံး နှာခေါင်းစည်း တပ်ထားသင့်ပါသည်။

ချောင်းဆိုးနှာချေရာတွင် ဖုံးကာထားပါ။

ချောင်းဆိုးနှာချေရန်တွင် သင့်ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို တစ်ရှူးဖြင့် ဖုံးကာထားပါ။ အသုံးပြုပြီး တစ်ရှူးများကို အမှိုက်ပုံးထဲထည့်ပါ။ ချက်ခြင်း လက်ကို ရေနှင့် ဆပ်ပြာ သုံးပြီး အနည်းဆုံး စက္ကန့် 20 ခန့် ဆေးကြောပါ။ သို့မဟုတ် လက်ကို အရက်ပြန် အနည်းဆုံး 60-95% ပါသော လက်ဆေးရည်ကို သင့်လက်တစ်ခုလုံးကို သန့်စင်ပြီး အရည်များ ခြောက်သွေ့သွားသည်အထိ လက်နှစ်ဖက်ကို ပွတ်ပါ။ လက်များတွင် မြင်မြင်ထင်ထင် ညစ်ပတ်နေပါက ဆပ်ပြာနှင့် ရေကို ဦးစားပေး အသုံးပြုသင့်ပါသည်။

တစ်ကိုယ်ရေသုံး အိမ်သုံးပစ္စည်းများကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ပန်းကန်များ၊ သောက်ရေခွက်များ၊ ခွက်များ၊ အစားအသောက် အသုံးအဆောင်များ၊ တဘက်များ သို့မဟုတ် အိမ်ရာများကို သင့်အိမ်ရှိ အခြားသူများ သို့မဟုတ် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များနှင့် မျှဝေ မသုံးစွဲသင့်ပါ။ ထို့ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပြီးသည့်နောက် ရေနှင့် ဆပ်ပြာကို သုံးပြီး နှစ်ပိစွာ ဆေးကြောသင့်ပါသည်။

လက်ကို မကြာခဏဆေးပါ။

ရေနှင့် ဆပ်ပြာကို သုံးပြီး အနည်းဆုံး စက္ကန့် 20 ကြာ မကြာခဏ လက်ကို ဆေးသင့်ပါသည်။ ရေနှင့် ဆပ်ပြာ မရရှိနိုင်ပါက သင့်လက်ကို အရက်ပြန် အနည်းဆုံး 60% ပါသော လက်ဆေးရည်ဖြင့် ထိုအရည်များ ခြောက်သွေ့သည်အထိ လက်နှစ်ဖက်ကို သန့်စင်ပါ။ လက်သည် မြင်မြင်ထင်ထင် ညစ်ပတ်နေပါက ရေနှင့် ဆပ်ပြာကို ဦးစားပေး အသုံးပြုသင့်ပါသည်။ မျက်လုံး၊ နှာခေါင်းနှင့် လက်များကို မဆေးကြောရသေးသော လက်များဖြင့် ပွတ်သပ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

“ထိတွေ့မှုများသော” မျက်နှာပြင်အားလုံးကို သန့်ရှင်းရေး လုပ်ပါ။

ထိတွေ့မှုများသော မျက်နှာပြင်များတွင် ကောင်တာများ၊ စားပွဲမျက်နှာပြင်များ၊ တံခါးလက်ကိုင်ဖုများ၊ ရေချိုးခန်းသုံးပစ္စည်းတင်ခုံများ၊ အိမ်သာ၊ ဖုန်းများ၊ ကီးဘုတ်များ၊ တက်ဘလက်များနှင့် အိပ်ယာဘေးရှိ စားပွဲများ ပါဝင်ပါသည်။ သွေး၊ ဝမ်း သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်မှ ထွက်သော အရည်များ ပေနေသော မည်သည့်မျက်နှာပြင်ကိုမဆိုလည်း သန့်စင်ပါ။ အိမ်တွင်း သန့်ရှင်းရေး စပေးများ သို့မဟုတ် တိုက်ချွတ်ပစ္စည်းများကို အညွှန်းပါ လမ်းညွှန်ချက်များအတိုင်း အသုံးပြုပါ။ အညွှန်းများတွင် ထုတ်ကုန်ကို အသုံးပြုစဉ် လက်အိတ်များ ဝတ်ဆင်ရန်နှင့် ကောင်းမွန်သော လေဝင်လေထွက်ရှိသည်မှာ သေချာအောင်ပြုလုပ်ရန် စသည်ဖြင့် ထုတ်ကုန်ကို အသုံးပြုရာတွင် ပြုလုပ်ရမည့် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ အပါအဝင် သန့်ရှင်းရေးသုံးပစ္စည်းကို ဘေးကင်း၍ ထိရောက်သော အသုံးပြုခြင်းအတွက် လမ်းညွှန်ချက်များ ပါဝင်ပါသည်။

သင်၏ ရောဂါလက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်ပါ။

သင်၏ ဖျားနာမှု ပိုမိုဆိုးဝါး (ဥပမာ - အသက်ရှူခက်ခဲ) လာပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို ချက်ခြင်း ခံယူပါ။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို မခံယူမီ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပံ့ပိုးပေးသူထံ ဖုန်းခေါ်၍ သင့်တွင် COVID-19 ရှိသည် သို့မဟုတ် ယင်းကို စစ်ဆေးခံနေသည်ဟု ပြောပြပါ။ အဆောက်အအုံသို့ မဝင်ရောက်မီ မျက်နှာဖုံး နှာခေါင်းစည်းတပ်ပါ။ ထိုအဆင့်များသည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပံ့ပိုးပေးသူ၏ ရုံးခန်းတွင် ရှိနေသူများ သို့မဟုတ် စောင့်ဆိုင်းခန်းအတွင်း ရှိသူများထံ ရောဂါကူးစက်စေခြင်း

သို့မဟုတ် ရောဂါပိုးနှင့် ထိတွေ့စေခြင်းမှ ကူညီကာကွယ်ပေးပါလိမ့်မည်။

ဒေသတွင်း သို့မဟုတ် ပြည်နယ်တွင်း ကျန်းမာရေးဌာနကို ခေါ်ဆိုရန် သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပံ့ပိုးပေးသူကို တောင်းဆိုပါ။ လက်ရှိ စောင့်ကြည့်မှုအောက်တွင်ရှိသူ သို့မဟုတ် ပံ့ပိုးကူညီလမ်းညွှန်မှုဖြင့် မိမိဘာသာ စောင့်ကြည့်နေသူများသည် ဒေသတွင်းကျန်းမာရေးဌာန သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းခွင် ကျန်းမာရေးပညာရှင်များ၏ ပေးသော ညွှန်ကြားချက်များကို သင့်လျော်သလို လိုက်နာသင့်ပါသည်။

သင်သည် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အရေးပေါ်အခြေအနေ ဖြစ်နေပြီး 911 ကို ဖုန်းခေါ်ဆိုရန် လိုအပ်ပါက COVID-19 ရှိနေကြောင်း သို့မဟုတ် ယင်းအတွက် စစ်ဆေးခံနေကြောင်း ဆက်သွယ်ရေးတာဝန်ခံကို အသိပေးပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက အရေးပေါ် ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှု ရောက်ရှိမလာခင်တွင် မျက်နှာဖုံး နှာခေါင်းစည်းတပ်ထားပါ။

အိမ်တွင်း သီးခြားနေထိုင်ခြင်းကို ရပ်တန့်ခြင်း

COVID-19 ရှိကြောင်း အတည်ပြုထားသူ လူနာများသည် အခြားသူများသို့ ကူးစက်နိုင်ခြေ လျော့နည်းလာသည်အထိ အိမ်တွင်း သီးခြားနေထိုင်ခြင်း ကြိုတင်ကာကွယ်မှုဖြင့် ဆက်ရှိနေသင့်ပါသည်။ အိမ်တွင်း သီးခြားနေထိုင်ခြင်း ကြိုတင်ကာကွယ်မှုအား ရပ်တန့်ရန် ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပံ့ပိုးပေးသူနှင့် ဒေသတွင်း ပြည်နယ်တွင်း ကျန်းမာရေးဌာနများနှင့် တိုင်ပင်၍ ကိစ္စရပ်တစ်ခုချင်းစီအပေါ် မူတည် ပြုလုပ်ပါမည်။

