ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး၏မျိုးစိတ်အသစ်

(Covid-19) သည်

လူတစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ ကူးစက်နိုင်ပြီး

ရောဂါရှိသူနှင့်နီးကပ်ထိစပ်ခြင်း၊

ရောဂါပိုးရှိသူ၏ချောင်းဆိုးနှာချေခြင်းမှ

တစ်ဆင့်ပျံ့နှံ့ကူးစက်နိုင်ပါသည်

စာရွက်စာတမ်းများအား ဒီမှာDownload
လုပ်နိုင်ပါတယ်ခင်ဗျာ

IFRC

ICRC

MIGRANT WORKING GROUP

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

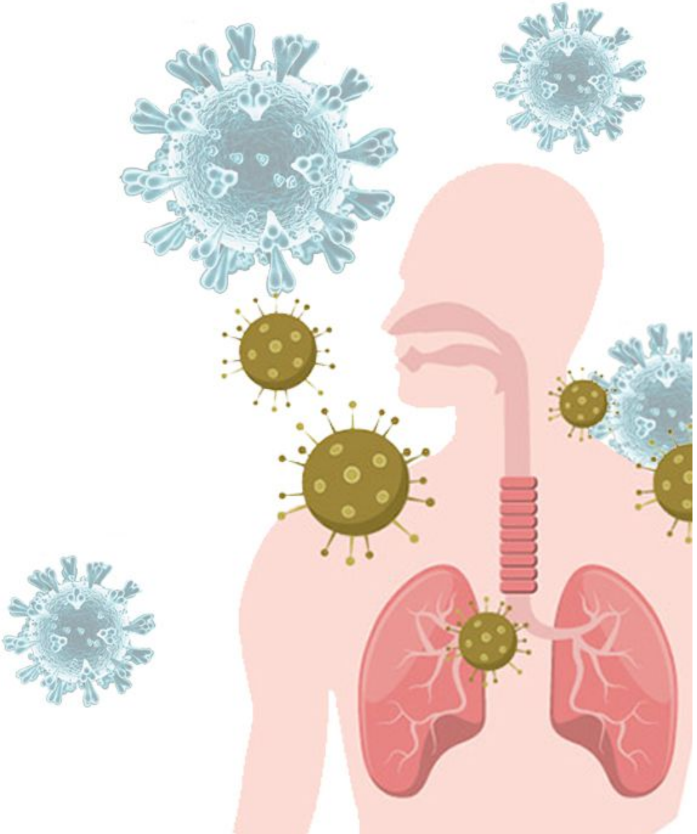
Facebook : สำนักงานบรรเทาทุกข์และประชานามัยพิทักษ์ สภากาชาดไทย

Myanmar Red Cross Society

สภากาชาดไทย
The Thai Red Cross Society

ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး၏မျိုးစိတ်အသစ် 2019

COVID-19



ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး၏မျိုးစိတ်အသစ် 2019 COVID 19

ဆိုတာဘာလဲ

Covid-19ဆိုသည်မှာအသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပြီးတော့ ပုံမှန်အဖျားမဟုတ်ပါCovid-19သည်ရောဂါအသစ်ဖြစ်ပြီးကိုရိုနာရောဂါမျိုးစိတ်မှ ပေါ်ထွက်လာသောကူးစက်ရောဂါဖြစ်သောကြောင့်ရိုးရိုးအဖျားထက် ရောဂါလက္ခဏာပိုများနိုင်ပါသည်၊ ဥပမာအားဖြင့်အဆုပ်တွင်ရောဂါလက္ခဏာစဖြစ်ပြီး အခြားလက္ခဏာများလည်းပြနိုင်သည်၊

အထူးသဖြင့်ရောဂါဖြစ်နိုင်ချေအန္တာရာယ်ရှိသူများမှာ သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် ရောဂါအခံရှိသူများဖြင့်ပြီး ပြင်းထန်စွာရောဂါခံစားခြင်း (သို့မဟုတ်) အသက်သေဆုံးသည်ထိဖြစ်နိုင်ပါသည်

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 ထိတွေ့ခြင်းကိုရှောင်လွဲရန်နှင့် လူထူထပ်သောနေရာများကိုရှောင်ရှားပါ
- ဖျားနာနေသော(သို့မဟုတ်)သေပြီးသောအိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များနှင့် နီးကပ်စွာမထိတွေ့ပါနှင့်
- တစ်ကိုယ်ရေးသုံးပစ္စည်းများကိုအခြားသူများနှင့်မဝေသုံးပါနှင့်
- အခြားသူများနှင့်တွေ့ဆုံခြင်း၊ လူထူထပ်သောနေရာများကို သွားရောက်သည့်အခါ နှာခေါင်းစည်း(မျက်နှာဖုံး)ကိုတပ်ပါ နှာခေါင်းစည်း (မျက်နှာဖုံး) မကိုင်မီနှင့်ကိုင်ပြီးနောက် သင့်လက်များကိုဆေးကြောပါ
- အသုံးပြုထားသော နှာခေါင်းစည်း (မျက်နှာဖုံး) ကိုစနစ်တကျစွန့်ပြစ်ပါ
- ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အဖျားတက်ခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း၊ အသက်ရှူကျပ်ခြင်းဖြစ်လျှင် ဆေးရုံသို့သွားရောက်ပြီး ဖြစ်စဉ်ကို ဆရာဝန်အား မှန်ကန်စွာပြောပါ