



ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် သည် ချောင်းဆိုး၊ နှာချေသည့် အခါ ရောဂါပိုး
 မွှားများသည် အမှန်အစင်ငယ်လေးများအတွင်း ပါဝင်သွား
 ပြီး လူအများကြားတွင် ကူးစက်ပြန့်ပွားမှု ဖြစ်သည်။ ရောဂါပိုး
 မွှားများသည် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ မျက်နှာပြင်များ၊ လူများ နှင့်
 သင့်လက်ထဲတွင်လည်း ရောက်ရှိလာနိုင်သည်။



ရောဂါပိုးမွှားများ ပြန့်နှံ့ခြင်းကို ရှောင်ရှားနိုင်ရန် အတွက်

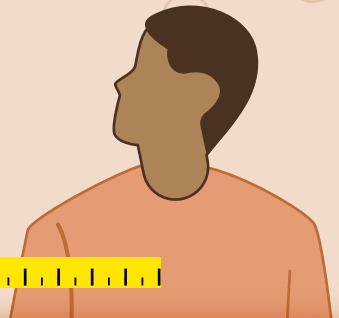
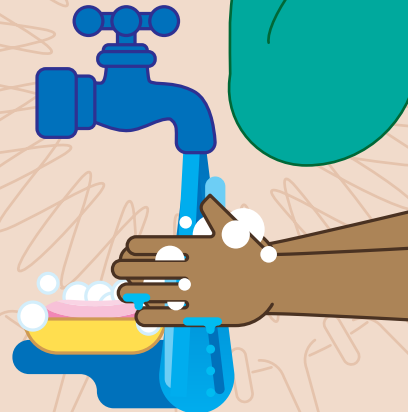
ချောင်းဆိုး၊ နှာချေသည့် အခါတွင်
 တစ်ရှူး ကို သုံးပါ။

သုံးပြီးပြီးချင်း အဖုံးအကာ ရှိသည့်
 အမှိုက်ပုံး အတွင်းသို့ စွန့်ပစ်ပါ။

တစ်ရှူး မရှိပါက တံတောင်ဆစ်ဖြင့်
 ကာပြီး နှာချေပါ။

မကြာခန ဆိုသလို လက်ကို ရေ၊
 ဆပ်ပြာ တို့ဖြင့် စက္ကန့် ၂၀
 ကြာ ဆေးကြောပါ။

လူများနှင့်ထိတွေ့ ဆက်ဆံရာတွင်
 အကွာအဝေးတခု မှ နေပါ။



၁ မီတာ / သုံးပေ

လက်ဆေး ကျန်းမာ ဘေးကင်းကွာ



COVID-19 သည် အဓိက အားဖြင့် လူတစ်ဦးမှ တစ်ဦးသို့ ကူးစက်ခြင်း ဖြစ်သည်။

- လူတစ်ဦး နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးရာမှ ထွက်လာသော အမှုန်အစက်များသည် အနီးအနားရှိအခြားသူတစ်ဦး၏ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ကူးစက်နိုင်သည်။
- နေမကောင်းဖြစ်နေသူများနှင့် အနီးကပ်ပွေဖက်ခြင်း၊ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်းတို့မှလည်း ကူးစက်နိုင်သည်။



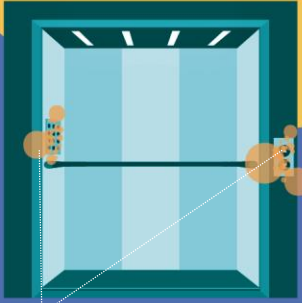


COVID-19 သည် အဓိက အားဖြင့် လူတစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ ကူးစက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ သို့သော် ၎င်းရောဂါပိုးသည် အရာဝတ္ထုနှင့် မျက်နှာပြင်များပေါ်တွင်လည်း ကျန်ရစ်တည်ရှိနေနိုင်ပါသည်...



တစ်ရှူး

တံခါးလက်ကိုင်



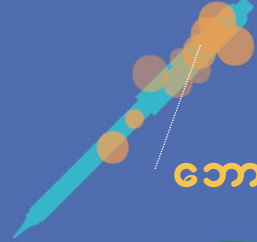
ခါတ်လှေခါးခလုတ်များ



laptop ကွန်ပျူတာနှင့် ဖောက်စ်



ဒီဂျစ်တယ် ကိရိယာများ



ဘောပင်

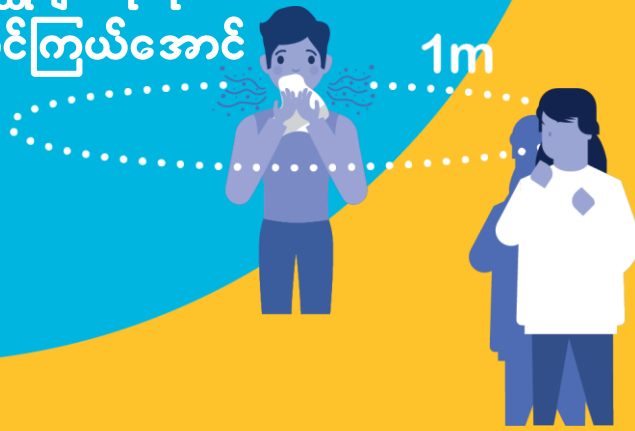
သင်သည် အကယ်၍ ရောဂါပိုးတင်ရှိနေသော အရာဝတ္ထုများကို ထိမိပြီး သင်၏မျက်နှာနှင့် အခြားသူ၏မျက်နှာများကို ထိမိပါက သင်တို့အားလုံး ရောဂါကူးစက်ခြင်းခံရမည်ဖြစ်ပါသည်။



COVID-19 ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်ခြင်းမှ လျော့နည်းစေရန်



- ၁. လက်ကို မကြာခဏဆေးကြောပါ။
- ၂. ချောင်းဆိုး၊ နှာချေလျှင် လက်အစား သင်၏ တံတောင်ဆစ်ကွေးဖြင့် ပိတ်၍ ဆိုးပါ။
- ၃. သင်၏ မျက်လုံး၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်တို့ကို ထိတွေ့ ပွတ်သပ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ၄. နေမကောင်းဖြစ်နေသူများနှင့် အနီးကပ် ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ၅. မကြာခဏ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်နေသော မျက်နှာပြင်နှင့် အရာဝတ္ထုများကို ပိုးသတ်ဆေးကြော၍ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် ထားပါ။





မတ်လ ၂၀၂၀

နေမကောင်းဖြစ် နေပါသလား?

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် COVID-19 အကြောင်းသိသင့်သော အချက်များ

သင့်နေမကောင်းဖြစ်လျှင် ဘာလုပ်သင့်ပါသလဲ?

အကောင်းဆုံးက မိမိအိမ်မှာနေပါ။ ကျန်းမာရေး အတွက် အကူအညီ လိုအပ်သည်မှ အပ၊ မလိုအပ်သောသူများနှင့် ဆက်ဆံခြင်းမပြုလုပ်သင့်ပါ။

- နှာစေး၊ ချောင်းဆိုးရှိခဲ့ လျှင် နှာခေါင်းစည်းသုံးပါ။
- လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့် မကြာခဏဆေးပါ။
- မိမိကိုင်တွယ်ထိမိသော အရာမှန်သမျှကို ပြန်လည် သန့်ရှင်းပေးပါ။

မည်သည့် အချိန်တွင်ဆေးကုသမှု ခံယူသင့်ပါသလဲ?

အကယ်၍ ရောဂါခံစားမှုလက္ခဏာ ပြင်းထန်လာသည်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် ဘေးအန္တရာယ် အများဆုံးဖြစ်နိုင်သူများ အုပ်စုတွင်ပါဝင်နေခဲ့ ပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ နှင့် အမြန်ဆက်သွယ်ပါ။

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့်တွေ့ လျှင် သင့်အား နှာခေါင်းစည်း ပေးရန် ချက်ချင်း တောင်းဆိုပါ။

သင်အရေးပေါ်အခန်း သို့သွားရန်လိုအပ်ပါသလား?

အသက်ကြီးသူများ အတွက် အရေးပေါ် သတိပေးအချက်များ

- အသက်ရှူ မွန်းကျပ်ပြီး အသက်ရှူ မဝ ခဲ့သည်ရှိသော်။
- ရင်ဘတ်သို့မဟုတ်ဝမ်းဗိုက်နာကျင်မှုပြင်းထန်ခဲ့သော်။
- အဆက်မပြတ် သို့မဟုတ် အလွန်အကျွံ အန်ခဲ့သော်။
- ရုပ်တရက်မှုမေ့ခဲ့သော်။
- မိမိစိတ်တွင် မရေမရာ စိတ်ထွေခဲ့သည်ရှိသော်။



IDAHO DEPARTMENT OF HEALTH & WELFARE

www.coronavirus.idaho.gov



ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် COVID – 19

၏ ရောဂါလက္ခဏာများ :

- ချောင်းဆိုးခြင်း
 - အသက်ရှူကျပ်ခြင်း
 - ဖျားနာခြင်း
- (အပူချိန်မြင့်မားခြင်း)

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကြောင့်

ဘေးအန္တရာယ်အများဆုံး

ဖြစ်နိုင်သူများ :

- အသက် ၆၀ နှင့် အထက်
- ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါ သို့မဟုတ် ကျောက်ကပ်ရောဂါ အခံ ကဲသို့ နာတာရှည်ရောဂါအခံ ရှိသူများ

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ရှိသော သူများမှာ သာမန်ဖျားနာမှု မှ အတန် အသင့် ဖျားနာမှု ထိရှိနိုင်ပါသည်။

ယခုအခါ COVID-19 ကူးစက်ခံရသူ ၅ ဦး
အနက် ၄ ဦးမှာ ဖျားနာခြင်းနှင့်
ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်းကဲ့သို့ မပြင်းထန်
သော ရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားရ
ပါသည်။



ယနေ့အချိန်ထိ COVID-19 ရောဂါဖြစ်ပွား
သူများ၏ ၉၅% မှာ ရောဂါလက္ခဏာများ
သက်သာပြီး ပြန်လည်ကောင်းမွန်လျက်
ရှိပါသည်။



ယခုအချိန်အထိ ကလေးသူငယ်များနှင့်
ဆယ်ကျော်သက်များသည် COVID-19
ရောဂါသက်ရောက်မှုကို အနည်းအကျဉ်း
သာ ခံစားရပြီး၊ ရောဂါလက္ခဏာပြသရာ
တွင်လည်း မပြင်းထန်သော ရောဂါ
လက္ခဏာများသာ ပြသတတ်ပါသည်။



COVID-19 သည် မပြင်းထန်သော ရောဂါလက္ခဏာသာ ပြသလေ့ရှိသော်လည်း ထိုရောဂါသည် အလွန်လျင်မြန်စွာ ကူးစက်လျက်ရှိသည်။ ရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ချေ အများဆုံးရှိသော လူအုပ်စုများကို ကာကွယ်နိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး ယခုပင် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သွားကြရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထိုလူအုပ်စုများမှာ

- ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူများ
- အသက် ၆၀ နှစ် အထက် သက်ကြီးရွယ်အိုများ
- နဂိုက ကျန်းမာရေးချို့တဲ့သည့် ရောဂါအခံရှိသူများ (ဥပမာ နှလုံးရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ ကိုယ်ခံအားနည်းစေသည့်ရောဂါရှိသူများ)တို့ ဖြစ်ပါသည်။



မိမိကိုယ်နှင့် အခြားသူများအား COVID-19 ရောဂါ ကူးစက်မှုမှ ကာကွယ်ရန်

- ရေနှင့်ဆပ်ပြာကို အသုံးပြုပြီး လက်ကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။ သို့မဟုတ် အရက်ပြန်ပါသော လက်ဆေးရည်ဖြင့် လက်ကို စင်ကြယ်အောင် ပွတ်တိုက်ပါ။
- နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးလျှင် တံတောင်ဆစ်ကွေးဖြင့် အုပ်၍ ဆိုးပါ။ ပြီးလျှင် လက်ဆေးပါ။
- မျက်လုံး၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်တို့ကို မသန့်ရှင်းသော လက်ဖြင့် ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အခြားသူများနှင့် တစ်မီတာ (၃ ပေ) အကွာအဝေးတွင် နေပါ။



