ခင်ဗျားတို့ အသင့်ပဲလား။

Get Ready
www.aphagetready.org
AN INITIATIVE OF THE AMERICAN PUBLIC HEALTH ASSOCIATION

ရယူလိုက်ပါ

၂၀၁၉ ဒီဇင်ဘာတွင် တရုတ်နိုင်ငံ ဝူဟန်မြို့မှ လူများသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ရောဂါတစ်ခုကြောင့် နေမကောင်းဖြစ်နေခဲ့ကြကြောင်း ကျန်းမာရေးအရာရှိများက တွေ့ရှိခဲ့ပါသည်။ ယင်းသည် ယခင်ကတွေ့ဖူးခြင်း မရှိသေးသည့်အသစ်ဖြစ်သော — သို့မဟုတ် "နိုဗယ်" — ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့်ဖြစ်ကြောင်း သိပ္ပံပညာရှင်များက ဆုံးဖြတ်ခဲ့ကြပါသည်။ ကိုဗစ်-၁၉ ဟု အမည်ပေးထားသော ရောဂါကို ထိုအချိန်မှစ၍ ယူအက်စ်အပါအဝင် အခြားနိုင်ငံများစွာတွင် တွေ့ရှိခဲ့ပါသည်။

ယူအက်စ်နှင့် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး အရာရှိများသည် ရောဂါကို အနီးကပ်စောင့်ကြည့်နေကြပါသည်။ လိုအပ်သည်မှလွဲ၍ လူအများသည် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါဖြစ်ပွားခဲ့သော နေရာများသို့ ခရီးသွားလာခြင်း မပြုသင့်ပါ။

ရောဂါလက္ခဏာတွေက ဘာတွေလဲ။ ဘယ်လိုကူးစက်သလဲ။

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကူးစက်မှုတွင် ရောဂါလက္ခဏာများအဖြစ် ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် အသက်ရှူကျပ်ခြင်းတို့ ပါဝင်သော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါတစ်ခုကို တွေ့ရလေ့ရှိပါသည်။ ရောဂါသည် အသက်အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ကိုဗစ်-၁၉ သည် လူတစ်ဦးမှ တစ်ဦးထံသို့ ပျံ့နှံ့နိုင်ပါသည်။

ရောဂါကာကွယ်ရေးနှင့် ထိန်းချုပ်ရေး စင်တာများ၏ ပြောကြားချက်အရ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်များသည် ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် နှာချေခြင်းတို့ကြောင့် လေမှတဆင့် ကူးစက်နိုင်သလို လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်းကဲ့သို့သော လူချင်းအနီးကပ် ထိတွေ့မှုမှတဆင့်လည်း ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်များသည် ဗိုင်းရပ်စ်ရှိနေသောအရာ သို့မဟုတ် မျက်နှာပြင်တစ်ခုကို ထိတွေ့မိပြီးနောက် သင့်မျက်လုံးများ၊ ပါးစပ် သို့မဟုတ် နှာခေါင်းတို့ကို ထိတွေ့ခြင်းဖြင့်လည်း ပျံ့နှံ့နိုင်ပါသည်။

ကိုဗစ်-၁၉ ကို ဘယ်လိုကုသသလဲ။

ကိုဗစ်-၁၉ အတွက် ကာကွယ်ဆေး မရှိပါ။ ဗိုင်းရပ်စ်ဆန့်ကျင် ကုထုံးလည်း မရှိပါ။ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ အများအပြားဖြစ်ပွားနေသော နေရာတစ်ခုသို့ သင်ခရီးသွားခဲ့ခြင်း — သို့မဟုတ် ရောဂါရှိသူ တစ်စုံတယောက်နှင့် သင်အနီးကပ် ထိတွေ့ခဲ့ခြင်း ရှိကာ — သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာများ တွေ့ရပါက သင့်ဆရာဝန်ကို ပြောပြသင့်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ဆရာဝန်ထံသို့ မသွားရောက်မီ ကြိုတင်၍ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုကို အသေအချာ ပြုလုပ်ပါ။ နောက်ထပ် မည်သည့်အဆင့်များအား ပြုလုပ်ရမည်ကို သင့်ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က ပြောပါလိမ့်မည်။

ကိုဗစ်-၁၉ မကူးစက်စေရန် မိမိကိုယ်ကို ဘယ်လိုကာကွယ်နိုင်ပါသလဲ။

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကူးစက်မှုမှ ရှောင်ကြဉ်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ ယင်းနှင့်ထိတွေ့မိခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ရောဂါအများအပြား ဖြစ်ပွားနေသော နေရာများနှင့် ကူးစက်ခံထားရသော သူများမှ ဝေးဝေးနေရန် ဖြစ်ပါသည်။

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါများ ပျံ့နှံ့မှုကို ကာကွယ်ရာတွင် အကူအညီဖြစ်စေရန်အတွက် နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်မှုများကိုလည်း သင်ပြုလုပ်နိုင်ပါသည် -

- သင့်လက်အား ဆပ်ပြာနှင့်ရေတို့ဖြင့် အနည်းဆုံး စက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင်ဆေးပါ။ ဆပ်ပြာနှင့်ရေကို မရနိုင်ပါက အယ်လ်ကိုဟော အနည်းဆုံး ၆၀% ပါဝင်သော လက်သန့်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။
- မဆေးကြောထားသောလက်ဖြင့် သင့်မျက်လုံးများ၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်တို့ကို ထိတွေ့မိခြင်းအား ရှောင်ကြဉ်ပါ။

- အထိအတွေ့များသော အရာများနှင့် မျက်နှာပြင်များကို မကြာခဏ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ကာ ပိုးသတ်ပါ။
- သင်နှာချေလျှင် သို့မဟုတ် ချောင်းဆိုးလျှင် နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို တစ်သျှူးဖြင့် အုပ်ထားပါ။ တစ်သျှူးကို အမှိုက်ပုံးတွင်စွန့်ပစ်ပြီးနောက် လက်များကိုဆေးပါ။
- နေမကောင်းဖြစ်ပါက အိမ်တွင်နေပါ။

နောက်ထပ်သတင်းအချက်အလက်ကို ဘယ်ကနေ ရနိုင်ပါသလဲ။

ခရီးသွားလာခြင်း သတင်းအချက်အလက်နှင့် အပ်ဒိတ်ဖြစ်သော ရောဂါဖြစ်ပွားမှု အသေးစိတ်အချက်များ အပါအဝင် ရောဂါအကြောင်း သတင်းအချက်အလက်ကို CDC နှင့် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ချုပ် (World Health Organization) က ပေးပါသည်။

www.cdc.gov နှင့် www.who.int သို့ သွားရောက်ပါ။

ပုံရိပ်အညွှန်းများ

ကလေးနှာချေခြင်း - Luisella Planeta Leoni, courtesy Pixabay ၏ ဓာတ်ပုံ
အမျိုးသမီး - KatarzynaBialasiewicz, courtesy iStockphoto ၏ ဓာတ်ပုံ
လက်ဆေးခြင်း - Lostinbidsr, courtesy iStockphoto ၏ ဓာတ်ပုံ
သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်း - Pascalhelmer, courtesy Pixabay ၏ ဓာတ်ပုံ

၂/၁၃/၂၀၂၀ တွင် ဖြည့်စွက်ပြင်ဆင်ခဲ့သည်

Get Ready
www.aphagetready.org
AN INITIATIVE OF THE
AMERICAN PUBLIC HEALTH ASSOCIATION

APHA
AMERICAN PUBLIC HEALTH ASSOCIATION
For science. For action. For health.