



အပြန်အလှန်ကူညီ
အေးအတူပူအမျှနေထိုင်

缅甸文版

COVID-19

အဆုတ်ရောင်ရောဂါကာကွယ်ရေးလက်စွဲ

新型冠状病毒肺炎防护手册



ယူနန်ပြည်နယ်ကျန်းမာရေးကော်မတီ
ကူမင်းဆေးတက္ကသိုလ်
ယူနန်ပြည်နယ်ပညာရေးနှင့်သိပ္ပံနည်းပညာသုတေသနအကယ်ဒမီ
ယူနန်ပြည်နယ်ပညာရေးပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရေးဌာန
မှ ပြုစုတည်းဖြတ်သည်။

ယူနန်ပြည်နယ်ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရေးကုမ္ပဏီ လီမိတက်
ယူနန်ပြည်နယ် ရုပ်သံသင်ထောက်ကူပစ္စည်းထုတ်လုပ်ရေးဌာန

COVID-19 အဆုတ်ရောင်ရောဂါကာကွယ်ရေးလက်စွဲ

ယူနန်ပြည်နယ်ကျန်းမာရေးကော်မတီ

ကူမင်းဆေးတက္ကသိုလ်

ယူနန်ပြည်နယ်ပညာရေးနှင့် သိပ္ပံနည်းပညာသုတေသနအကယ်ဒမီ

ယူနန်ပြည်နယ် ပညာရေးပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရေးဌာန

မှ ပြုစုတည်းဖြတ်သည်။

ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသူ၊ Li Wei, Hu Ping

စီမံအုပ်ချုပ်သူ၊ Li Wei

စီမံခန့်ခွဲသူ၊ Yang Jun, Zhao Yi

စာမူပြုစုရေးသားသူ၊ Zhao Yi, Sun Hongyu, Lei Falin, Wu Huajuan,

Zhang Li, Lv Min, Wang Xiyun, Ran Xu, Zhao Yixin,

Zhang Jingyu, Rong Jing, Cheng Zhaohua, Dong Qiuxiang,

Xu Zihan, Luo Xuan, Xu Jian

အထူးစာတည်း၊ Du Zhen, Yang Bin

သရုပ်ဖော်ပုံရေးဆွဲသူ၊ Li Jiaying

ဒီဇိုင်းရေးဆွဲသူ၊ Qin Huixian

ပုံနှိပ်သူ၊ ယူနန်ပြည်နယ် ပညာရေးပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရေးဌာန

ထုတ်ဝေသူ၊ ယူနန်ပြည်နယ်ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရေးကုမ္ပဏီ လီမိတက်

ယူနန်ပြည်နယ် ရုပ်သံသင်တော်ကူပစ္စည်းထုတ်လုပ်ရေးဌာန

လိပ်စာ၊ ကျောက်ကွီပန်းခြံ ၊ ရိုးဟိုလမ်း၊ ရိုးစန်းရပ်ကွက်၊ ကူမင်းမြို့။

စာပို့သင်္ကေတ၊ ၆၅၀၂၂၈

ဖုန်းနံပါတ်၊ ၀၈၇၁-၆၄၆၂၃၅၉၈

website : www.ynep.com

စာတည်းအဖွဲ့ဝင်စာရင်း

တာဝန်ခံစာတည်း၊ Yuan Bin, He Xiangqun, Bai Song,
Xuan Yucai

အမှုဆောင်တာဝန်ခံစာတည်း၊ Xu Chuanzhi, Tang Songyuan,
Xu Honghui, Duan Yong

ဒုတာဝန်ခံစာတည်း၊ Pan Xuyang, Wang Yongzhong,
Zhang Ruilin, Zhou Hongxing,
Li Kelin, Deng Rui,
Huang Youqing, Cui Wenlong,
Huang Yuan, Liu Huiqun

မာတိကာ

၁။ သိသင့်သိထိုက်သည့် ဗဟုသုတများ ၁

၂။ ရောဂါလက္ခဏာများ ၇

၃။ ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများ ၁၂

၄။ သိပ္ပံနည်းကျ စားသောက်ခြင်း ၂၀

၅။ ကူးစက်ရောဂါပျံ့နှံ့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသောဖိအားလျှော့ချနည်း ၂၄

၆။ ကျွမ်းကျင်သူများမှ မေးမြန်းမှုများကို ဖြေကြားခြင်း ၂၇

一 常识部分 33

二 症状部分 39

三 防护部分 44

四 科学饮食 52

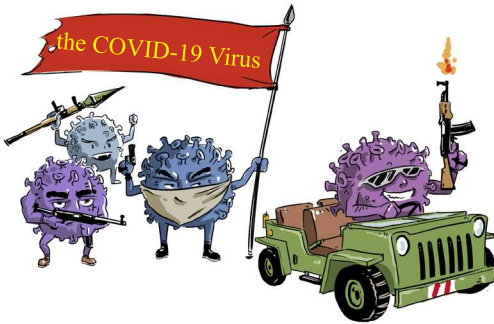
五 疫情期间压力应对 56

六 专家答疑解惑 59

၁။ သိသင့်သိထိုက်သည့် ဗဟုသုတများ

COVID-19 နှင့် COVID-19 အဆုတ်ရောင်ရောဂါ ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (Corona Virus)သည် မျိုးကွဲများစွာရှိသော ဗိုင်းရပ်ရောဂါပိုးမျိုးရိုးတူမိသားစုကြီးဖြစ်ပြီး အအေးမိဖျားနာခြင်း၊ အလွန်ဆိုးဝါးပြင်းထန်သောရောဂါ ထို့ထက်မကသေဆုံးမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ အရှေ့ အလယ်ပိုင်းဒေသတွင် ဖြစ်သောအသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါလက္ခဏာစု (MERS-CoV) နှင့် ရုတ်တရက် ပြင်းထန်သောအသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါလက္ခဏာစု (SARS-CoV) တို့သည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ် လာခြင်း ဖြစ်သည်။



COVID-19 သည် ယခင်ကလူသားများအကြားလုံးဝမတွေ့ခဲ့ဖူးသည့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (Corona Virus) မျိုးစိတ်သစ်တစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ၎င်းကူးစက်ခံရသောကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသောအဆုတ်ရောင်ရောဂါကို ကမ္ဘာ့ ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီး(WHO)က COVID-19 ဟု သတ်မှတ်ခေါ်ဝေါ်သည်။



ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) သည် မည်ကဲ့သို့သောထူးခြားလက္ခဏာရှိသနည်း။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) သည် ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်နှင့် အပူဒဏ်ကို ခံနိုင်ရည်မရှိပဲ အပူချိန် (၅၆ °C) ရှိရေခဲခဲတွင် မိနစ် (၃၀) ပြုတ်ခြင်း၊ diethyl ether ၊ အချိုးအစား(၇၅%) ရှိ ဆေးခန်းသုံးအရက်ပြန်၊ ကလိုရင်းပါသောပိုးသတ်ရည်၊ peroxyacetic acid နှင့် Trichloromethane စသည့် fat solvent များသည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ထိရောက်စွာ တိုက်ဖျက်နိုင်သည်။ chlorhexidine အရည်ကမူ ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးကို ထိရောက် စွာ မသတ်နိုင်ပါ။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) ၏ မျက်နှာပြင်အပေါ်ယံသည် သရဖူပုံကဲ့သို့သော ဆူးပေါက် ရှိနေသောကြောင့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (Corona Virus) ဟု နာမည်ပေးထားသည်။



လူများဖျားနာခြင်း၊ ရောဂါဆိုးခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း၊ နောက်ဆုံးတွင် သေဆုံးသည်ထိ ဖြစ်စေနိုင်သည်။



၂၀၁၉ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလက

တရုတ်နိုင်ငံဝူဟန်မြို့တွင် အကြောင်းရင်းမသိရသော အဆုတ်ရောင်ဝေဒနာရှင် ရှေ့စဉ် နောက်ဆက် ဖြစ်ပေါ်လာ ခဲ့သည်။

၂၀၂၀ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ(၁၂)ရက်နေ့က

အဆိုပါ ဖြစ်ပွားနေသည့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်အသစ် (the COVID-19 Virus) ကို ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးသည် "2019-nCoV" ဟု ယာယီနာမည် သတ်မှတ်ခဲ့သည်။

၂၀၂၀ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ(၁၁)ရက်နေ့က

ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးသည် ယခုအချိန်ကာလတွင် ဖြစ်ပွားနေသည့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသောကူးစက်ရောဂါအား COVID-19 ဟု နာမည်ပေးသည်။



ကီကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) သည် မည်ကဲ့သို့ ကူးစက်ပျံ့နှံ့နေသနည်း။

တိုက်ရိုက်ကူးစက်ခြင်း

ကူးစက်ခံရသူများက နှာချေ၊ ချောင်းဆိုး၊ စကားပြောရာတွင် မမြင်နိုင်သည့်အမှုန်အမွှားများနှင့် နီးကပ်စွာ ထိတွေ့ခြင်းသို့မဟုတ် တိုက်ရိုက်ရှူသွင်းမိပါက ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) ကူးစက်ခံရနိုင်သည်။

ထိတွေ့ခြင်းကြောင့် ကူးစက်ခြင်း

လူတစ်ဦး၏ကိုယ်ခန္ဓာ သို့မဟုတ် အသုံးအဆောင်များသည် ပစ္စည်း၏မျက်နှာပြင်အပေါ်ယံတွင် မမြင်နိုင်သည့် အမှုန်အမွှားများကို ထိတွေ့ပြီးနောက် ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းနှင့် မျက်စိစသည်တို့နှင့် ထိတွေ့မိခြင်း ကြောင့်လည်း ကူးစက်ခံရနိုင်သည်။

လေထဲမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ခြင်း

လေဝင်လေထွက်မကောင်းသော၊ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) ပျံ့လွင့်နေသော နေရာတွင် အချိန်ကြာရှည်စွာနေထိုင်ပါက ကူးစက်ခံရနိုင်သည်။

မစင်နှင့် ဆီးများတွင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) သီးခြားခွဲထွက်နိုင်သောကြောင့် မစင်နှင့် ဆီးများ လေထုတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ပြီး ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) ပါသော လေထုညစ်ညမ်းမှုဖြစ်ပြီး ကူးစက်ခံရနိုင်ကြောင်းကိုလည်း သတိထားသင့်သည်။





အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များသည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) ကူးစက်နိုင်သလား။

ယခုအချိန်ထိတိုင် ဓမ္မ၊ ကြောင် စသည့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များက ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) ကူးစက်ကြောင်းအထောက်အထားမရှိသေးပါ။ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်နှင့်ထိတွေ့ပြီးနောက် လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် သန့်စင်ရေဖြင့် သေချာစွာ ဆေးပါက လူသားနှင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်အကြား အူမကြီးအတွင်းရှိ တုတ်ပိုး(Escherichia coli)နှင့် ဆာမ္မန်နယ်လာရောဂါပိုးကဲ့သို့သော အခြားသောရောဂါပိုးမွှားများ အချင်းချင်း ကူးစက်ခြင်းကို သိသိသာသာလျော့နည်းစေနိုင်သည်။



နီကပ်စွာ ထိတွေ့သူများအား (၁၄)ရက်ကြာ ရောဂါစောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်းကို အဘယ်ကြောင့် ဆောင်ရွက် သနည်း။

ပုံမှန်အားဖြင့် COVID-19 အဆုတ်ရောင်ရောဂါပိုးပေါက်ဖွားခြင်းသည် အချိန် (၁)ရက်မှ (၁၄)ရက်ကြာပြီး များသောအားဖြင့် (၃)ရက်မှ (၇)ရက်ဖြစ်သည်။ (၁၄)ရက်ကျော်ပြီးနောက် ရောဂါလက္ခဏာ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း မရှိမှသာ ရောဂါကူးစက်ခံရခြင်းမရှိကြောင်း အတည်ပြုနိုင်သည်။

တင်းကျပ်သော ရောဂါစောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်းသည် အများပြည်သူများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်း လုံခြုံရေးအတွက် တာဝန်ခံသောဆောင်ရွက်ချက်ဖြစ်ပြီး နိုင်ငံတကာအသိုင်းအဝိုင်း၏ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းလည်းဖြစ်သည်။



ဆေးရုံကို သွားသင့်သည်ဟု မည်ကဲ့သို့ ဆုံးဖြတ်ရမည်နည်း။

အကယ်၍ ဖျားခြင်း (ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် ၃၇.၃ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်နှင့် အထက်)၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ ချောင်း ခြောက်ဆိုးခြင်း စသည့်ရောဂါလက္ခဏာသည် ကူးစက်ခံရသည်ကို အတည်မပြုနိုင်သေးပါ။ သို့ရာတွင် အဆိုပါရောဂါလက္ခဏာနှင့်အတူ အောက်တွင် ဖော်ပြမည့် မည်သည့်အကြောင်းနှင့်ဖြစ်စေကို ကံညီလျှင် သတ်မှတ်ထားသောဆေးရုံသို့ မဖြစ်မနေသွားရောက်စစ်ဆေးမှု ခံယူရမည်ဖြစ်ပါသည်။

(က) ရောဂါလက္ခဏာဖြစ်ပွားမှုမတိုင်မီ (၁၄)ရက်အတွင်း COVID-19 ဖြစ်ပွားရာဒေသသို့ ခရီးသွားသို့မဟုတ် နေထိုင်မှု ရာဇဝင်ရှိခြင်း။

(ခ) ရောဂါလက္ခဏာဖြစ်ပွားမှုမတိုင်မီ (၁၄)ရက်အတွင်း COVID-19 အတည်ပြုသူ (Nucleic acid ဓာတ်ခွဲ စစ်ဆေးခြင်းသည် Positive ဖြစ်သည့်ဝေဒနာရှင်) နှင့် ထိတွေ့ခဲ့ခြင်း။

(ဂ) ရောဂါလက္ခဏာဖြစ်ပွားမှုမတိုင်မီ (၁၄)ရက်အတွင်း COVID-19 အတည်ပြုသူရှိသောဒေသမှ လူများနှင့် ထိတွေ့ဆက်သွယ်ခဲ့ခြင်း။

(ဃ) အစုလိုက်အပြုံလိုက်ရောဂါကူးစက်ခြင်း (၁၄ ရက်အတွင်း မိသားစု၊ ရုံးခန်း၊ ကျောင်းသင်တန်းစသည့် နေရာတွင် ဖျားခြင်း၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာ ဖြစ်ပေါ်သည့် ဝေဒနာရှင် (၂)ဦးနှင့် အထက်ရှိခြင်း)။



၇ မိမိကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် မိသားစုဝင် တစ်စုံတစ်ဦးက COVID-19 ကူးစက်ခံရသည်ဟု သံသယဖြစ်လျှင် မည်ကဲ့သို့ဆောင်ရွက်ရမည်နည်း။

အကယ်၍ မိမိကိုယ်တိုင်သို့မဟုတ်မိသားစုဝင် တစ်စုံတစ်ဦးက COVID-19 ကို ကူးစက်ခံရသည်ဟု သံသယဖြစ်လျှင် သင့်တော်သည့်အကွာအဝေးတွင် နေထိုင်ရန် မိသားစုထံ ချက်ချင်းအသိပေးအကြောင်းကြား ရမည်။ ထို့နောက် နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ကာ သတ်မှတ်ထားသည့်နီးကပ်ရာဆေးရုံသို့ သွားရောက်ပြီး ဆရာဝန်နှင့်ပြသရမည်။

အပြင်ထွက်ခြင်း၊ စုဝေးခြင်းနှင့် ခရီးထွက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ ထို့ပြင် အိမ်၌ နေထိုင်ရာမှာ လည်း နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ထားရန် လိုအပ်ပြီး လေထွက်ကောင်းရန်နှင့် ပိုးသတ်ခြင်းကို ဂရုစိုက်ရမည်။ မိသားစုဝင်အချင်းချင်း (၁)မီတာအထက် အကွာအဝေးမှ နေထိုင်ဆက်ဆံရပါမည်။

၈ ဆေးရုံသို့ ဆရာဝန်သွားပြစဉ် မည်သည်တို့ကို ဂရုပြုသင့်သနည်း။

နီးစပ်ရာဆေးရုံသို့ ဆရာဝန်သွားပြရာတွင် မိမိ၏ ရောဂါလက္ခဏာများနှင့် ယခုရက်ပိုင်းအတွင်း ခရီးသွားရာဇဝင်၊ အထူးသဖြင့် COVID-19 အတည်ပြုဝေဒနာရှင်ရှိရာဒေသသို့ ခရီးထွက်ခြင်းသို့မဟုတ် နေထိုင်ခြင်းရာဇဝင်၊ COVID-19 ကူးစက်ခံရသူနှင့်ထိတွေ့ခြင်း၊ တိရစ္ဆာန်များနှင့် ထိတွေ့ခြင်းစသည်တို့အား ဆရာဝန်အား အသေးစိတ်သေသေချာချာပြောပြရပါမည်။ မြေအောက်ရထား၊ ဘတ်စ်ကားစသည့် အများပြည်သူသုံး ဖော်တော်ယာဉ်များစီးခြင်းကို တတ်နိုင်သလောက် ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်။ ထို့ပြင် လူများစုဝေးရာနေရာ သွားခြင်းကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ အထူးသတိပေးလိုသည်မှာ မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများကို ကာကွယ်ရန် အပြင်ထွက်လျှင် တစ်ခါသုံးဆေးရုံသုံးနှာခေါင်းစည်းကို လုံခြုံစွာ တပ်ဆင်ထားရန် လိုအပ်သည်။



COVID-19 အဆုတ်ရောင်ရောဂါ ကုသပျောက်ကင်းနိုင်ပါသလား။

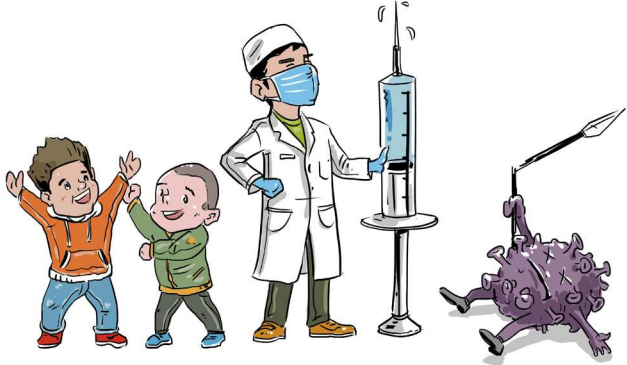
COVID-19 အဆုတ်ရောင်ရောဂါကို ကုသပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။ သို့သော်လည်း လက်ရှိတွင် COVID-19 အတွက် တိကျသည့် ဆေးဝါးမတွေ့သေးသောကြောင့် ကူးစက်ခံသူများကို ရောဂါလက္ခဏာ အလိုက် ဆေးကုသပေးပြီး (ဥပမာ - အအေးမိဖျားနာလျှင် ကိုယ်ပူကျစေရန် ဆေးကုသပေးခြင်း၊ ချောင်းဆိုးလျှင် ချောင်းဆိုးပျောက်အောင် ဆေးကုပေးခြင်း၊) ထောက်ပံ့ဆေးကုသနည်း (ဥပမာ - အာဟာရအားဖြည့်ပေးခြင်း၊ ကိုယ်ခံစွမ်းအားတိုးတက်စေခြင်း) တို့ကို အဓိကထားဆောင်ရွက်ပေးနေသည်။ ဆရာဝန်များသည် အစွမ်း ထက်ထိရောက်သည့်ဆေးဝါးကို ကြိုးပမ်းရှာဖွေနေပြီး နောက်တစ်ဖက်တွင်မူ ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆဲလ်ဖြင့် ဝိုင်းရပ်ရောဂါပိုးကို ပပျောက်သွားစေရန် ဆောင်ရွက်နေသည်။

COVID-19 အဆုတ်ရောင်ရောဂါသည် ပြင်းထန်စွာ ဆိုးရွားသောကြောင့် မိမိကိုယ်တိုင်သည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) ကူးစက်ခံလျှင် ဆေးရုံကို အချိန်မီသွားကာ ဆရာဝန်၏ ညွှန်ကြားချက်နှင့်အညီ ဆေးကုသခြင်းကို လက်ခံရမည်။



ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) ကာကွယ်ဆေးရှိသလား။

လက်ရှိအချိန်ထိ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) အတွက် ကာကွယ်ဆေးမရှိသေးပါ။ ရောဂါသစ် အတွက် ကာကွယ်ဆေးကို အချိန်ယူကာ သုတေသနပြုရသည်။ ယခုအချိန်တွင် တရုတ်နှင့် အခြားနိုင်ငံများ၏ ဆေးပညာကျွမ်းကျင်သူများသည် စက္ကန့်တိုင်းမိနစ်တိုင်းတွင် ကာကွယ်ဆေးနှင့် ထိရောက်စွာ ရောဂါကုသ နိုင်ဆေးကို စနစ်တကျ သုတေသနပြု ဆောင်ရွက်နေသည်။





နာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ခြင်းနှင့် လက်ဆေးခြင်းဖြင့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) ကို ကြိုတင် ကာကွယ်နိုင်ပါသလား။

နာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ခြင်းနှင့် မကြာခဏလက်ဆေးခြင်းသည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) ကိုယ်ခန္ဓာ အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ရန် ထိရောက်စွာ ကာကွယ်နိုင်သော်လည်း မှန်ကန်သည့်နည်းလမ်းဖြင့် နာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်ပြီး စနစ်တကျ လက်ဆေးရန် လိုအပ်သည်။ သို့မဟုတ်ပါက ထိရောက်စွာ ကာကွယ်ခြင်းမပြုနိုင်ပါ။

၂။ ရောဂါလက္ခဏာများ



ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) ကူးစက်ခံရလျှင် မည်ကဲ့သို့သောရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ် မည်နည်း။

ကျွန်တော်တို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာသည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) ကူးစက်ခြင်းကို ခုခံရန် ခက်ခဲသည်။ အတည်ပြုဝေဒနာရှင်များနှင့် နီးကပ်စွာ ထိတွေ့ခြင်း၊ လက်မဆေးလိုခြင်းသို့မဟုတ် ကိုယ်ခံစွမ်းအားကျဆင်းခြင်း ကဲ့သို့သော အခြေအနေနှင့်ကြုံတွေ့လျှင် ကျွန်တော်တို့သည် ရောဂါကူးစက်ခံရနိုင်သည်။ ရောဂါကူးစက်ခံရလျှင် ကျွန်တော်တို့သည် ကိုယ်အပူချိန် မြင့်ကာ ဖျားနာခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် အသက်ရှူမဝခြင်း စသည့်ရောဂါ လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။ ထို့ပြင် အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်းကိုလည်း တွေ့ရှိနိုင်သည်။ ထိုထက်မက ဆိုးဝါးပြင်းထန်ဝေဒနာရှင်များသည် ခုတင်ပေါ်တွင် အချိန်ကြာရှည်စွာ နေရတတ်သည်။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus)ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ရောဂါလက္ခဏာထိခိုက်မှုကို မတူကွဲပြားအမျိုးမျိုးရှိပြီး ခုခံအား နည်းသူများသည် သေဆုံးသည့်အခြေအနေအထိ ဖြစ်နိုင်သည်။

J

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus)သည် ကိုယ်ခန္ဓာ အတွင်းတွင် မည်ကဲ့သို့ပြောင်းလဲနိုင်သနည်း။

COVID-19 အဆုတ်ရောင်ရောဂါဝေဒနာရှင်အသီးသီးသည် ရောဂါ လက္ခဏာဖြစ်ပေါ်သည့် အဆင့်မှာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးမတူကွဲပြားခြားနားကြ သည်။ ပထမအစဉ်တွင် ဖျားနာခြင်း၊ ရောင်ဆိုးခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် အားအင် ကုန်ခမ်းခြင်းစသည့်လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပြီး တဖြည်းဖြည်းချင်း အသက်ရှူ လမ်းကြောင်း ဆိုင်ရာရုံးနိမ့်မှု ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုး သည် ခန္ဓာကိုယ်တွင် (၇)ရက်ကြာ နေပြီးနောက် ရောဂါလက္ခဏာဖြစ်ပေါ်တတ် ပြီး အချို့သည်လည်း ရောဂါလက္ခဏာဖြစ်ပေါ်ရန် (၁၄)ရက်ထိ ကြာတတ်သည်။ ရောဂါလက္ခဏာမဖြစ်ပေါ်ခင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus)က မည်သို့အလုပ်လုပ်နေသည်ကို အဆွေတို့ သိပါသလား။ ၎င်းတို့သည် ကိုယ်ခန္ဓာ တွင် အရှိန်အဟုန်ဖြင့် မျိုးပွားယူလေ့ရှိကာ အလွန်မြန်ဆန် သောကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို ကာကွယ်သောခုခံစွမ်းအားများသည် ၎င်းတို့ကို တိုက်ဖျက်ရန် ခက်ခဲသည်။ ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးများသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်သည် နှင့် မိတ္တူကူးစက်ကဲ့သို့ အခြားကျန်းမာသူကို ကူးစက်နိုင်သည်။



၃

ဆေးရုံ၌ ဆေးကုသမှုခံယူနေချိန်တွင် မိမိကိုယ်ကို မည်ကဲ့သို့ ကောင်းမွန်အောင် ကာကွယ်ရမည်နည်း။

အကယ်၍ သင်သည် မကျန်းမာလျှင် ဆေးရုံသို့ အချိန်မီ သွားသင့်သည်။ ဆေးကုသမှုခံယူချိန် တွင် ဆေးရုံရှိ မည်သည့်ပစ္စည်းကိုမျှ မိမိသဘောဖြင့် ထိတွေ့ခြင်းမပြုရပါ။ လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုလုံးတွင် နှာခေါင်းစည်းကို လုံအောင် ဖုံးထားပြီး ဆရာဝန်၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ရပါမည်။ မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများကို ကာကွယ်ရန် ဓာတ်လှေကားစီးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။ ဆေးကုသ မှုခံယူပြီးနောက် အိမ်ကို ပြန်ရောက်လျှင် ဆင်ပြာနှင့်ရေသန့်ဖြင့် စနစ်တကျ လက်ဆေးရပါမည်။

COVID-19 အဆုတ်ရောင်ရောဂါ၊
အအေးမိဖျားနာခြင်းနှင့် တုတ်ကွေး
ရောဂါတို့အကြား ခြားနားချက်က
အဘယ်နည်း။



ပုံမှန်အအေးမိဖျားနာခြင်းသည် ကျွန်တော်တို့ အအေးမိခြင်း၊ ပင်ပန်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်ပြီး ကြုံတွေ့ ရသော ရောဂါလက္ခဏာများမှာ နှာစေးခြင်း၊ နှာရည်ထွက်ခြင်း၊ နှာချေခြင်းဖြစ်ကာ ဖျားခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အဆစ်နာခြင်းသို့မဟုတ် တစ်ကိုယ်လုံးကိုယ်လက်မအီအသာဖြစ်ခြင်းစသည့် သိပ်မထင်ရှားလှသော လက္ခဏာ များသာဖြစ်ပေါ်သည်။ ရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာခွန်အားနှင့် အစာစားချင်စိတ် ခံတွင်းအတွက်လည်း ထိခိုက်မှုမရှိပါ။ အအေးမိဝေဒနာရှင်များသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း၏ အထက်ပိုင်းတွင် ရောဂါလက္ခဏာထင်ရှားစွာ ဖြစ်ပေါ် သော်လည်း တစ်ကိုယ်လုံးရောဂါလက္ခဏာကမူ သိပ်မထင်ရှားပါ။ အသက်အန္တရာယ်လည်းမရှိပါ။

တုတ်ကွေးရောဂါသည် တုတ်ကွေးဗိုင်းရပ်ရောဂါပိုးကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါဖြစ်ပြီး အသက်ရှူလမ်းကြောင်း၏အထက်ပိုင်းတွင် ရောဂါဖြစ်နေရုံမကဘဲ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း၏ အောက်ပိုင်းတွင်လည်း ရောဂါကူးစက်နိုင်သည် ဖြစ်ရာ တစ်နည်းဆိုရလျှင် အဆုတ်ရောဂါပင် ဖြစ်သည်။ တုတ်ကွေးရောဂါသည် ဆောင်းနှင့် နွေဦးရာသီတွင် ပျံ့နှံ့ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိပြီး ဝေဒနာရှင်များသည် ပြင်းထန် သောရောဂါလက္ခဏာများ လျင်မြန်စွာ တွေ့ရှိနိုင်ကာ ဖျားနာခြင်းဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ တစ်ရက်နှစ်ရက်အတွင်းတွင် ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်သည် (၃၉ °C) နှင့်အထက်သို့ ရောက်ရှိနိုင်သည်။ ထို့ပြင် ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ကြွက်သား အားနည်းခြင်း၊ ခံတွင်းမတွေ့ခြင်းစသည့်လက္ခဏာများထင်ရှားလာပါသည်။ တုတ်ကွေးသည် ခုခံအား နည်းသူများအတွက် ထိခိုက်မှုများစွာ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ကာ သေဆုံးသည်အထိ အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည်။

COVID-19 အဆုတ်ရောင်ရောဂါကူးစက်ခံရသူများတွင် ပထမအစပိုင်းတွင် ရောဂါလက္ခဏာများ မပြပဲ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းအတွင်းတွင်သာ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးကို စစ်ကြည့်နိုင်သည်။ ရောဂါလက္ခဏာ ထင်ရှားသည့်အခြေအနေမရောက်ခင် ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အအေးကိုကြောက်ခြင်းနှင့် ကိုယ်လက်မအီ မသာဖြစ်ခြင်း စသည့်လက္ခဏာများကို အနည်းငယ်သာ ခံစားရသည်။ ရောဂါလက္ခဏာ ပြင်းထန်သူများသည် ပထမ (၃)ရက်မှ (၅)ရက်အချိန်အတွင်း ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ် အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်း စသည့် လက္ခဏာများသည် တဖြည်းဖြည်းပြင်းထန်လာနိုင်သည်။ အချိန်တစ်ပတ်ကြာပြီးနောက် ရောဂါ လက္ခဏာများသည် ပိုမိုပြင်းထန်သည့်အခြေအနေကို ရောက်ရှိလာပြီး ဝေဒနာရှင်များ၏ အဆုတ်ကို ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်က ကျူးကျော်သိမ်းပိုက်ခံလိုက်ရကာ အဆုတ်ရောင်ရောဂါဖြစ်သွားစေနိုင်သည်။ အလွန် ဆိုးဝါးသည့်အခြေအနေသည် ပြင်းထန်သောအဆုတ်ရောင်ရောဂါ ဖြစ်လာသည်။



မိမိကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်များတွင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) ကူးစက်ခံရလျှင် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်နည်း။

မိမိကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်များတွင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်(the COVID-19 Virus)ကို ကူးစက် ခံရသည်ဟု သံသယဖြစ်လျှင် ဆေးရုံသုံးနှာခေါင်းစည်းကို တပ်ဆင်ပြီး အနီးဝန်းကျင်ရှိသတ်မှတ်ထား သည့်ဆေးရုံ၏ ဖျားနာကုဆေးခန်းသို့ သွားရောက်ကာ ဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်သင့်သည်။ ဆရာဝန်နှင့် ပြုချိန်တွင် ဘယ်နေရာ သွားခဲ့သည်၊ ဘယ်သူနဲ့ထိတွေ့ခဲ့သည် စသည်တို့ကို ဆရာဝန်ထံ တက်ကြွစွာ ပြောပြရမည် ဖြစ်သည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် မိမိ၏ တစ်ကိုယ်ရည်ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ကာ မကြာခဏလက်ဆေးပြီး လေဝင် လေထွက်ကောင်းစေရန် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ပြတင်းပေါက်ဖွင့်ထားရမည်။

သင့်မိတ်ဆွေသည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) ကူးစက်ခံရသည်ဟု သံသယဖြစ် လျှင် ဆေးရုံသုံး နှာခေါင်းစည်းကို လုံအောင် ဖုံးထားသင့်ပြီး နီးကပ်စွာထိတွေ့ခြင်းကို ရှောင်ရှားနိုင်ရန် မိတ်ဆွေနှင့် သင့်တော် သည့်အကွာအဝေးကို ထိန်းသိမ်းရပါမည်။ ဆွေမျိုးသို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းများတွင် COVID-19 အဆုတ်ရောင် ရောဂါကို အတည်ပြုကြောင်းတွေ့ရှိလျှင် ၎င်းတို့ကို သီးခြားခွဲထားပြီး ဆေး ကုသပေးရန်အတွက် သတ်မှတ် ထားသည့်ဆေးရုံသို့ ပို့ဆောင်သင့်သည်။ ထို့ပြင် ၎င်းတို့ မကြာခဏ ထိတွေ့သည့် ပစ္စည်းနှင့် နေရာများကိုလည်း ထိရောက်စွာ သေသေချာချာပိုးသတ်ရပါမည်။



မည်သူသည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) ကူးစက်ရန် ပိုလွယ်ကူသနည်း။



မည်သူ့ကိုမဆို ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) ကူးစက်ခံရနိုင်သည်။ သို့ရာတွင် ကျန်းမာရေးကောင်း သူနှင့် ကိုယ်ခံအားကောင်းသောသူများသည် အမြဲတမ်း ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ပြီး စိတ်ပျော်ရွှင်သောကြောင့် ကူးစက်ခံရခြေ နည်းပါးသည်။ ကိုယ်ခံအားနည်းသည့်လူများ၊ ဥပမာသက်ကြီးရွယ်အို၊ ကလေးများနှင့် မကြာခဏ ရောဂါဖြစ်တတ်သူများအတွက်မှာမူ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) ကူးစက်ခံရမှုနှုန်းများပါသည်။ အကယ်၍ ကူးစက်ခံရလျှင် ရောဂါအခြေအနေလည်း ပိုမိုပြင်းထန်ဆိုးရွားနိုင်သည်။ ထို့ပြင် COVID-19 ကို ဆေးကုသပေးရန် ရှေ့တန်းနေရာတွင် အလုပ်လုပ်ကြံနေသည့် ဆရာဝန်များ၊ သူနာပြုများနှင့် အခြားဆေးဘက်ဆိုင်ရာပညာရှင်များသည်လည်း ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) ကူးစက်ခံရနိုင်သူများဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် နှာခေါင်းစည်းကို လုံအောင် ဖုံးသင့်ပြီး မကြာခဏလက်ဆေးရမည်ဖြစ်သည်။ လူအများ စုဝေးရာနေရာသွားခြင်း ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်။ ယခုကဲ့သို့လုပ်လျှင် ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးက ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းသို့ ကျူးကျော်ဝင်ရောက်ရန် ခက်ခဲမည်။

၃။ ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းများ



အိမ်၌ နေထိုင်ချိန်တွင် မည်ကဲ့သို့ ကာကွယ်ရမည်နည်း။

က။ မကြာခဏလက်ဆေးပါ

အပြင်မှ အိမ်သို့ပြန်လာသည့်အချိန်တွင်လည်းကောင်း၊ ထမင်းမစားခင် သို့မဟုတ် စားပြီးချိန်တွင် လည်းကောင်း၊ ချောင်းဆိုးနှင့် နှာချေပြီးချိန်တွင်လည်းကောင်း၊ သန့်စင်ခန်းသုံး ပြီးချိန်တွင်လည်းကောင်း၊ တိရစ္ဆာန်နှင့် ထိတွေ့ပြီး ချိန်တွင်လည်းကောင်း အချိန်မီ လက်ဆေးပိုး သတ်ရပါမည်။

①



(က) ဖဝါး၊ လက်ချောင်းများစုပြီး လက်ဖဝါးနှင့် ဖက် အပြန်အလှန်ပွတ်တိုက်ဆေးပါ။

⑦



(ဆ) လက်ကောက်ဝတ်၊ ဝက် အူရစ်ပုံဖြင့် လက်ကောက်ဝတ်ကို ပွတ်တိုက်ဆေးပါ။

②



(ခ) ဖဝါး၊ လက်ဖဝါးပူးကပ်ကာ လက်ဖဝါးများ အပြန်အလှန်ပွတ်တိုက် ဆေးပါ။

⑥



(ဂ) လက်ဖဝါး နှစ်ဖက်ကို သေချာစွာကုတ်ခြစ်ပါ။

③



(ဂ) လက်ကြား၊ လက်ချောင်းများ ကြက်ခြေခတ်ပြီး အပြန်အလှန်ပွတ်တိုက် ဆေးပါ။

④



(ဃ) လက်ခေါက်ချိုးပြီးအပြန်အလှန် ပွတ်တိုက်ဆေးပါ။

⑤



(င) လက်မ၊ လက်တစ်ဖက်သည် နောက်တစ်ဖက်ကိုတိုင်ထားပြီးလက်မ ကို လှည့်ပတ်ခြင်းဖြင့် ပွတ်တိုက်ဆေး ပါ။





ခ။ လေဝင်လေထွက် အဆင်ပြေအောင် မကြာခဏ ဆောင်ရွက်ပါ။

လေဝင်လေထွက် အဆင်ပြေစေရန် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ပြတင်းပေါက် ဖွင့်ထားပါ။

ဂ။ ပိုးသတ်ဆေးဖြန်းခြင်းကို မကြာခဏဆောင်ရွက်ပါ။

စားပွဲနှင့်ထိုင်ခုံများစသည့် အိမ်သုံးပစ္စည်းများကို နေ့စဉ်နေ့တိုင်းသန့်ရှင်းပြီး သတ်မှတ်ထားသည့်အချိန်အလိုက် ပိုးသတ်ဆေးဖြန်းပါ။

အိမ်တွင် ဧည့်သည်ရှိလျှင် အိမ်ရှိပစ္စည်းများကို ပိုးသတ်ဆေးဖြန်းပါ။

င။ ယဉ်ကျေးသော နှာချေခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းဆိုင်ရာအပြုအမူများကို လိုက်နာခြင်း။

နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည့်အခါ ရောဂါပိုးကို မပန်းထွက်စေရန် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို တံတောင်၊ တစ်ရှူးသို့မဟုတ် နှာခေါင်းစည်းဖြင့် ဖုံးအုပ်ပါ။ မိမိကိုယ်ကို ရောဂါရှိမရှိဆိုသော် နှာချေသည့်အခါ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို လုံခြုံစွာ ဖုံးအုပ်သည်ဟု သတိပြုသင့်သည်။





နာချေချောင်းဆိုးရင် သူတစ်ပါးကို တိုက်ရိုက်မျက်နှာမပြုပါနဲ့။

နာချေချောင်းဆိုးရင် ပါးစပ်နဲ့နှာခေါင်းကို လက်နဲ့ တိုက်ရိုက်မဖုံးပါနဲ့။



နာချေချောင်းဆိုးရင် တစ်ရှူးနဲ့ ပါးစပ်နဲ့နှာခေါင်းကို ဖုံးအုပ်ပါ။ တစ်ရှူးတွေကို အသုံးပြုပြီးရင် သုံးပြီးသားအမှိုက် များကိုအမှိုက်ပုံးထဲ ဖွန့်ပစ်ပါ။

တစ်ရှူးမရှိရင် တံတောင်အတွင်းဘက်၊အင်္ကျီလက်နဲ့ ပါးစပ်နဲ့နှာခေါင်းကို ဖုံးအုပ်ပါ။



လက်နဲ့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှ ထွက်ရည်ကို ထိတွေ့ရင် လက်ကို ချက်ချင်းဆေးကြောပါ။

မိမိမှာ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကူးစက်ရောဂါ ကို ခံစားတွေ့ရှိရင် အိမ်ထဲမှာ သီးသန့်နေပါ။ ရောဂါရဲ့ အခြေအနေအရ အချိန်မီမေးမြန်းစစ်ဆေးပြီး ဆရာဝန် နဲ့ တွေ့ဆုံပါ။ အပြင်ထွက်ရင် နာခေါင်းစည်းကို တပ်ဆင် ပါ။



၅။ အနားယူချိန် ပုံမှန်ဖြစ်စေသင့်သည်။ အိမ်နီးချင်းများကို ထိခိုက်စရာ မရှိခြင်းဆိုပါက အိမ်၌ အားကစားလေ့ကျင့်ရေးကိုအတန်အသင့် လုပ်သင့်သည်။

၆။ မိမိနှင့် မိသားစုတို့၏ နေ့စဉ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို စစ်ဆေးရသည်။

မိမိကိုယ်ကို သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်များသည် အောက်ပါသံသယရှိရောဂါလက္ခဏာများ ပေါ်ထွက်လာလျှင် သေချာစွာ သီးသန့်နေထိုင်ရမည်။ ရောဂါအခြေအနေအရ ဆေးရုံသို့ အချိန်မီ သွား၍ ဆရာဝန်ထံသို့ အကူအညီတောင်းဆိုသင့်သည်။
သံသယရှိရောဂါလက္ခဏာများ အောက်ပါအတိုင်း ရှိကြပါသည်။
အပူတက်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ ရင်ကျပ်ခြင်း၊ အသက်ရှူကျပ်ခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်း၊ အားပျော့ခြင်း၊ စိတ်လက်မကြည်လင်ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ ဝမ်းလျော့ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ရင်တုန်ခြင်း၊ မျက်ဆက်မြှေးရောင်နာခြင်း၊ လေးဖက်နာ(သို့)ခါးနှင့်နှောက်ကျောကြွက်သားကိုက်ခဲခြင်းစသည်တို့ ဖြစ်သည်။

၇။ မိသားစုကာကွယ်ရေးကို သေချာစွာ ပြုလုပ်ရမည်။

- က။ မိမိ(သို့)မိသားစုဝင်များသည် အပြင်ထွက်လျှင် နှာခေါင်းစည်းကိုမှန်ကန်စွာ တပ်ဆင်ရမည်။ နှာခေါင်းစည်းကို သေချာစွာ တပ်ဆင်ပြီးမှ Virus ကို ပါသော တံထွေးမှုန်ကို တားဆီးနိုင်ပြီး လူတို့၏ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းသို့ မဝင်နိုင်ချေ။
- ခ။ မိသားစုဝင်များသည် တံထွေးရှောက်ထွေးခြင်းစသည့် မသန့်ရှင်းသောအမှုအရာပြုလုပ်လျှင် မြန်မြန် တားဆီးပေးပါ။
- ဂ။ မိမိ၏မိသားစုဝင်များထဲတွင် ဆရာဝန်နှင့်သူနာပြုရှိလျှင် သူတို့၏လုံခြုံရေးနှင့် ကာကွယ်ရေးများကို သေချာသွားမှားကြားပေးသင့်ပါသည်။





သတိပြုချက်များ

နှာခေါင်းစည်းကို မည်သို့ ရွေးချယ်သနည်း။
ထိရောက်စွာ ကာကွယ်ပေးနိုင်သည့် နှာခေါင်းစည်းများ။



ဆေးရုံတစ်ခါသုံးနှာခေါင်းစည်း



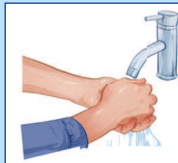
N95 နှာခေါင်းစည်း



ဝါဂွမ်းချည်နှာခေါင်းစည်း

နှာခေါင်းစည်းကို မှန်ကန်စွာ တပ်ဆင်ပြီးမှ မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။

နံပါတ်(၁)



နှာခေါင်းစည်း မတပ်ဆင်မီ Virus ၊
ရောဂါပိုးမွှားများကို ဖျောက်အောင် လက်
ဆေးပါ။

နံပါတ်(၂)

နှာတံချပ်ကို ထိန်းညှိပြီး နှာ
ခေါင်း၊ အောက်ပိုင်းအာခေါင်းနှင့်နှာ
ခေါင်းစည်း လုံခြုံအောင် ကပ်ရန်
စစ်ဆေးသင့်ပါသည်။ လေယိုပါက
Virus က ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းထဲသို့
ဝင်နိုင်သည်။



နံပါတ်(၃)



နာခေါင်းစည်းကို တပ်ဆင်ပြီး နာခေါင်းစည်းအပြင်ဘက်မှ စစ်ချိရသော ပစ္စည်းများကို စုပ်ကပ်သောကြောင့် လက်ဖြင့် လုံးဝမထိတွေ့ပါနှင့်။

နံပါတ်(၄)

နာခေါင်းစည်းကို ဖြုတ်သည့်အခါ နာခေါင်းစည်းအပြင်ဘက်ကို လက်ဖြင့်မထိပါနှင့်။ နာခေါင်းစည်း ဖြုတ်ပြီးလျှင် လက်ကိုလည်း သေချာစွာ ဆေးကြောသင့်သည်။



မှန်ကန်သော နာခေါင်းစည်းဖြုတ်နည်းလမ်း

က။ တစ်ဘက်နားရွက်ကို ဆွဲထားသောကြိုး(သို့) ပလတ်စတစ်ကွင်းတို့ကို အရင်ဖြုတ်ရမည်။ (ညာဘက်ကြိုးလည်းကောင်း၊ ဘယ်ဘက်ကြိုးလည်းကောင်း အဆင်ပြေသကဲ့သို့လုပ်ပါ။)

ခ။ မျက်မှန်ပါလျှင် မျက်မှန်ကို မကျစေရန် လက်တစ်ဘက်ဖြင့် ထောက်ထားရမည်။

ဂ။ ပြီးတော့ နောက်တစ်ဘက်ဆွဲကြိုးကို ကိုင်ပြီးအမှိုက်ပုံးသို့စွန့်ပစ်လိုက်သင့်ပါသည်။ နာခေါင်းစည်း ကိုဖြုတ်ရာတွင် နာခေါင်းစည်းအပြင်ဘက်ကို လုံးဝမထိပါနှင့်။

အပူတက်ခြင်းနှင့် ချောင်းဆိုးခြင်းစသည့် ရောဂါလက္ခဏာများ မရှိသော ပုံမှန်ပြည်သူများအတွက် အသုံးပြုပြီးသော နာခေါင်းစည်းကို ဖျက်လိုက်ပြီး အန္တရာယ်ရှိအမှိုက်များအမှိုက်ပုံးထဲသို့ စွန့်ပစ်ရသည်။
အပူတက်ခြင်းနှင့်ချောင်းဆိုးခြင်းစသည့် ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိသော ပြည်သူများအတွက် အသုံးပြုပြီးသော နာခေါင်းစည်းကို အနည်းဆုံး ရေဖျန်း ၅၆ ထက် ပိုပူသော ရေနွေးထဲသို့ မိနစ် ၃၀ ကြာအောင် စိမ့်ရမည်။ (သို့)အရက်ပုံဖျန်းဖြင့် ပိုးသတ်ပြီး ပလတ်စတစ်အိပ်ထဲ ထည့်၍ အန္တရာယ်ရှိ အမှိုက်များအမှိုက်ပုံးထဲသို့ စွန့်ပစ်ရမည်။



အများပြည်သူဆိုင်ရာ နေရာများ၌ မည်သို့ကာကွယ်သနည်း။

အပြင်ထွက်လျှင် Virus အမြစ်များ၏ထိတွေ့ခြင်းကို လျော့ကျစေရန် နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင် ရမည်။အိမ်ပြန်ပြီး အချိန်မီ လက်ဆေးရမည်။အပူတက်ခြင်း သို့မဟုတ် အခြားအသက်ရှူရောဂါလက္ခဏာ များကို ပေါ်ထွက်လာလျှင် အထူးသဖြင့် အပူတက်ခြင်းကြာရှည်စွာ မပျောက်လျှင်အချိန်မီ ဆေးရုံသို့ သွား၍ ဆရာဝန်ကို ပြသင့်ပါသည်။

လူစုလူဝေးနေရာများ(စုပါမတ်ကတ်၊ ဈေးဆိုင်၊ ကစားကွင်း၊ အင်တာနက်ဆိုင်၊ ဝိမ်းဆိုင်၊ စားသောက် ဆိုင်သို့သွားရန် ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ လူသွားလူလာများနေရာသို့ မသွားပါနှင့်။

တံထွေးရှောက်မထွေးပါနှင့် နှာရည်နှင့်တံထွေးများကို တစ်ရှူးစက္ကူဖြင့် ဖုံးပြီး အဖုံးပါသော အမှိုက်ပုံးထဲ သို့ စွန့်ပစ်ရမည်။ မိမိသည် ချောင်းဆိုး သို့မဟုတ် နှာချေလျှင် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို တစ်ရှူးဖြင့် လုံခြုံ အောင်ဖုံးအုပ်ရမည်။ Virus ကူးစက်မှု တားဆီးစေရန် အသုံးပြုပြီးသောတစ်ရှူးများကို အန္တရာယ်ရှိအမှိုက် များအမှိုက်ပုံးထဲသို့ ချက်ချင်းစွန့်ပစ်သင့်သည်။ချောင်းဆိုး သို့မဟုတ် နှာချေပြီး လက်ဆေးရမည်။ မျက်စိနှာခေါင်း နှင့် ပါးစပ်တို့ကို လက်နှင့်မထိတွေ့ပါနှင့်။

အချိန်မီပိုးသတ်ခြင်း အများပြည်သူဆိုင်ရာ နေရာများ၌ အများပြည်သူဆိုင်ရာ ပစ္စည်းများ (စာအုပ်၊ ထိုင်ခုံ၊စားပွဲစသည့် ပစ္စည်းများ)ကို ထိလိုက်ပြီး လက်ကို အချိန်မီ ဆေးကြောသင့်သည်။ သို့မဟုတ် အရက်ပျံပါသောပိုးသတ်ရန်သုံးပစ္စည်းများဖြင့် လက်ကို သန့်ရှင်းအောင် သုတ်သင့်ပါသည်။

အများပြည်သူဆိုင်ရာ နေရာများ၌ စကားပြောလျှင် သူတစ်ပါးနှင့် ၁ မီတာ(လက်ကို ဆန့်အောင်) အဝေးနေသင့်ပါသည်။

အပြင်၌ ထမင်းစားရန် ရှောင်ကြဉ်ရမည်။



အပြင်ထွက်သည့်အခါ ကားကိုစီးလျှင် မည်သို့ ကာကွယ်သနည်း။

ဘတ်စ်ကား စီးရန် သတိပြုချက်များ

က။ ဘတ်စ်ကားကို စီးလျှင် နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်ရမည်။ တစ်ခါသုံးနှာခေါင်းစည်းကို အတတ်နိုင်ဆုံး အသုံးပြုပါ။

ခ။ ချောင်းဆိုး(သို့)နှာချေလျှင် လူအသိုက်အဝန်းကို ရှောင်ကြဉ်ဖြစ်ရုံသာမက ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို တံတောင်ဆစ်အတွင်းဘက်(သို့)တစ်ရှူးဖြင့် လုံခြုံအောင် ဖုံးအုပ်ပါ။

ဂ။ ဘတ်စ်ကားပေါ်တွင် အအေးမိခံစားသည့်လူကို ကြိုတွေ့လျှင် ထိတွေ့ရန် ရှောင်ကြဉ်ပါ။ လေဝင်လေထွက်ကောင်းရန် ပြတင်းပေါက်ကို ဖွင့်လိုက်သင့်သည်။

ဃ။ ကားဆင်းပြီးမှ လက်ကို ဆပ်ပြာ(သို့)လက်ဆေးဆပ်ပြာရည်ဖြင့် ချက်ချင်းဆေးပါ။ ဆေးရန် မလိုသော လက်ဆေးဆပ်ပြာရည်ဖြင့် လက်ကို ချက်ချင်းသုတ်ပါ။

အိမ်ပိုင်ကားများကို စီးရန် သတိပြုချက်များ

က။ သာမန်အားဖြင့် အိမ်ပိုင်ကားကို ပိုးသတ်ရန် မလိုပါ။ လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင် အမြဲ သတိထားသင့်ပါသည်။

ခ။ ကားမောင်းဆရာသည် အများပြည်သူဆိုင်ရာ နေရာများမှ ပြန်လာလျှင် ပိုးသတ်ဆေးဖြင့် လက် ကို အရင်ပိုးသတ်ရမည်ဟု အကြံပေးသည်။ လိုအပ်လျှင် ကလိုရင်းပါသော ပိုးသတ်ဆေး(သို့) ၇၅ ရာခိုင်နှုန်း ရှိသော အရက်ပုံဖြင့် ကားအတွင်းရှိပစ္စည်းများ၏ အပေါ်ယံကို သုတ်ရမည်။

ဂ။ သံသယရှိရောဂါလက္ခဏာများ(အပူတက်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်းစသည်များ) ကို ရှိသော လူတို့နှင့် ကားအတူစီးလျှင် အတန်အသင့် ကွာဝေးသင့်သည်။ ကားအဲလ်ကွန်းကို မဖွင့်ပါနှင့်။ လေဝင်ရန် ပြတင်းပေါက်ဖွင့်ရမည်။ သံသယရှိရောဂါလက္ခဏာများရှိသည့်သူများ ကားဆင်းပြီးမှ လေဝင်လေထွက်စေရန် ပြတင်းပေါက်ဖွင့်ရမည်။ သူတို့ထိတွေ့ခဲ့သော ပစ္စည်းများ၏ အပေါ်ယံကို ပိုးသတ်ရမည်။ COVER-19 လူနာသည် မိမိကားကို စီးခဲ့လျှင် အချိန်မီ ပိုးသတ်ပြီး သက်ဆိုင်ရာဌာန စီမံခန့်ခွဲရန် အကြောင်းကြားပေးသင့်သည်။

၄။ သိပ္ပံနည်းလမ်းဖြင့် စားသောက်ပါ။



The COVID-19 Virus ကို ကင်းရှင်း သိပ္ပံနည်းလမ်းဖြင့် မည်သို့ စားသောက်သနည်း။

အစားအစာမျိုးစုံကို စားသင့်ကြောင်း၊ ကောက်ပဲသီးနှံမျိုးများကို အဓိကစားပါရန်လိုအပ်ခြင်း

ကောက်ပဲသီးနှံနှင့် ကန်စွန်းဥမျိုးအစားအစာ (ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပြောင်း၊ ဘတ်ဟွမ်ဂျုံ၊ ကန်စွန်းဥ၊ အာလူး စသည်တို့ ပါဝင်ပါသည်။)ကို နေ့တိုင်း ဂရမ် ၂၅၀-၄၀၀ စားသင့်ခြင်းကို အာမခံပေးသင့်သည်။

အားကစားကို အတန်အသင့် လုပ်ပါ။ ကိုယ်အလေးချိန်ကို စောင့်ထိန်းပါ။

အားကစားကို အတန်အသင့် လုပ်ပါ။ ကြာရှည်စွာ ထိုင်ရာမှထပြီး လမ်းကို တစ်နာရီတစ်ကြိမ်စီ လျှောက်ရမည်။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ နို့ထွက်ပစ္စည်း၊ ပဲများကို များစွာ စားရမည်။

လတ်ဆတ်သော အမျိုး ၅ မျိုးထက်မနည်းသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို (အလေးချိန် ဂရမ် ၅၀၀ ကျော်) စားရပါမည်။ ၎င်းတို့အနက် အရောင်ရင့်သောအသီးအရွက်များတစ်ဝက်ခန့်ပါဝင်ရမည်။ နို့များကို တစ်နေ့တစ်ထုပ်သောက်ပါ။ ပဲထွက်ပစ္စည်းများကိုလည်း များစွာစားရမည်။

ငါး၊ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်၊ ဥ၊ အဆီမပါသောအသားများကို အတန်အသင့် စားပါ။

ပရိုတင်ဓါတ်ပါသော အရည်အသွေးကောင်းမွန်သည့် အစားအစာမျိုး(အဆီမပါသောအသား၊ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်၊ ငါး၊ ပုစွန်၊ ဥစသည်များ)များကို နေ့တိုင်း ဂရမ် ၁၅၀ မှ ဂရမ် ၂၀၀ အထိ စားရသည်။ ကြက်ဥကို တစ်နေ့တစ်လုံးအာမခံ၍ စားရမည်။ အဆီ၊ မီးခိုးဖြင့်အရေခြောက်အောင်လုပ်ထားသော အစားအစာနှင့် ဆားသိပ်ထားသောအစားအစာမျိုးကို စားရန် လျော့နည်းစေပါ။

ဆား၊ ဆီ၊ အချိုများနှင့် အရက်များကို ထိန်းချုပ်ပါ။

အစားအစာသည် ပေါ့ပါးစွာစားရမည်။ ဟင်းချက်လျှင် နေ့တိုင်းသုံးဆီက အများဆုံး ဂရမ် ၃၀ ကိုပင် သုံးသင့်ပါသည်။ ဆား(ငံပြာရည်နှင့် အခြားအစားအစာထဲ ပါဝင်သောဆားများ)ကို သင့်တော်အောင် ထည့်လိုက်ရမည်။ လူတစ်ယောက်သည် ဆားကို နေ့တိုင်း အများဆုံး ၆ ဂရမ်ကို စားရမည်။ ကလေး၊ လူငယ်များသည် အရက်ကို မသောက်ရ။ သကြားကို နေ့တိုင်းအများဆုံး ဂရမ် ၅၀ စားသင့်ပါသည်။ အကောင်းဆုံးက ၂၅၀ ဂရမ်ထက်ပို၍နည်းပြီးစားရန် လိုအပ် သင့်ပါသည်။ ရေကို လုံလောက်စွာသောက်ရမည်။ တစ်နေ့ဆိုလျှင် ရေကို ၇ ခွက် မှ ၈ ခွက်(၁၅၀၀ ml မှ ၁၇၀၀ ml အထိ)အထိ သောက်ရမည်။ ရေဓနွေးသောက်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

ဖြုန်းတီးမှုကို ပပျောက်အောင် လုပ်သင့်သည်။ ခေတ်မီသော စားသောက်နည်းလမ်းကို လိုက်နာပါ။

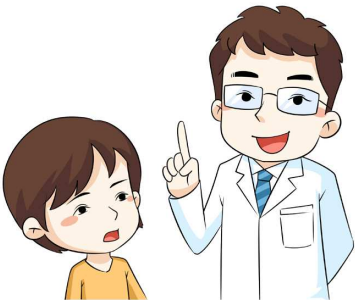
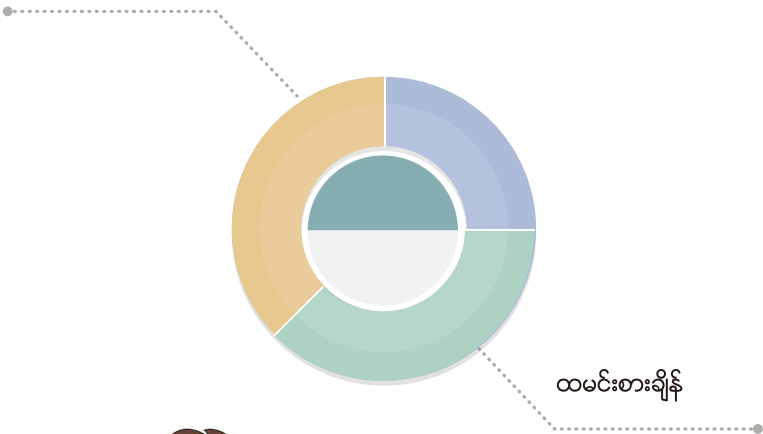
စားနပ်ရိက္ခာကို တန်ဖိုးထားပါ။ အလိုအတိုင်း အစားအစာ စီစဉ်ရသည်။ ဖြုန်းတီးမှုမှ ရှောင်ကြဉ်ရန် ခွဲစားရသည်။ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော အစားအစာများကိုနှင့်ကိုက်ညီသော ချက်ပြုတ်နည်းလမ်းကို ရွေးချယ်သင့်သည်။ မကျက်သော အစားအစာနှင့် ကျက်သည့်အစားအစာများကို အတူ မထားပါနှင့်။ ကျက်ပြီးသားအစားအစာများသည် ထပ်မံနွေးလျှင် ကျက်အောင်စားသင့်ပါသည်။ အစားအစာရွေးချယ်သောအခါတွင် စာတမ်းကိုလိုက်ဖြတ်၍ ရွေးရမည်။ အတတ်နိုင်ဆုံး အိမ်မှာ ထမင်းစားပါ။ မိသားစုဝိုင်းဖွဲ့ပြီး ရိုးရာအစဉ်အလာကိုလိုက်၍ ယဉ်ကျေးခေတ်မီသော နည်းလမ်းနှင့် ထမင်း ကိုစားပါ။



တစ်နေ့ဆိုလျှင် ထမင်း ၃ ခါကို မည်သို့နည်းဖြင့် အချိန်မှန်မှန် စီစဉ်ရမည်နည်း။

မနက်စာ၊ နေ့လယ်စာနှင့် ညစာမှ ရရှိနိုင်သော အင်အားနှင့် အာဟာရများသည် တစ်နေ့ထဲ၌ ရာခိုင်နှုန်း ၂၅-၃၀ ၊ ရာခိုင်နှုန်း ၃၅-၄၀% ၊ ရာခိုင်နှုန်း ၃၀-၃၅% ဟု ခွဲခွာအမျိုးကျရမည်။

ထမင်းစားရန် အချိုးအစား



မနက်စာကို မနက် ၆ နာရီခွဲ မှ ၈ နာရီခွဲ အကြား စားရန် သင့်တော်သည်။ နေ့လယ်စာကို ၁၁ နာရီခွဲ မှ ၁၃ နာရီခွဲအကြား စားရန် သင့်တော်သည်။ ညစာကို ၁၇ နာရီခွဲ မှ ၁၉ နာရီခွဲ အကြား စားရန် သင့်တော်သည်။

ခုခံအားကိုမြှင့်တင်ပြီး ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) ကူးစက်ခြင်းကြိုတင်ကာကွယ်ဖို့ ဘယ်လိုလုပ်ရသလဲ။

တေဇော်ဓာတ်ကို ခန္ဓာကိုယ် စုပ်ယူပြီးဗီတာမီစီရဖို့ နေ့တိုင်း လိမ္မော်ချိုမျိုးအသီးနှစ်လုံး လောက်စားပါ။

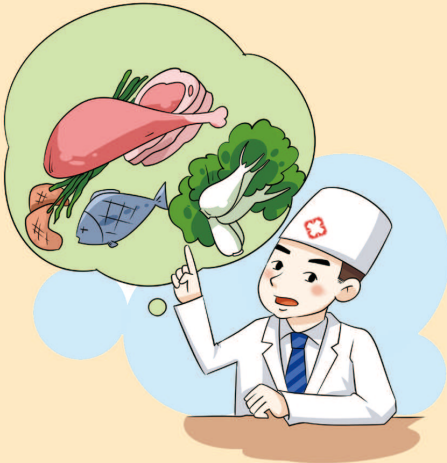
ဗီတာမင်ဘီဓာတ်မျိုးနွယ်ကို ဖြည့်စွက်စေဖို့ ခရမ်းချဉ်သီးနဲ့ အနီရောင်၊ အရောင်နက်အသီး တွေကို စားသုံးပါ။

ဗီတာမင်အေကိုလည်း သင့်တော်စွာ ဖြည့်စွက်ပေးပါ။ ၎င်းကိုဖြည့်စွက်ဖို့ တရိစ္ဆာန်ရဲ့ အသည်းတွေ တစ်ပတ်တစ်ခါ တစ်ခါဆိုရင် ၈ရစ် (၃၀)က (၅၀)လောက် စားသုံးပါ။ အသည်း စားခြင်းနဲ့ အသက်ရှူအမြှေးကို ပြည့်တင်းစေပြီး ရောဂါဗိုင်းကိုကာကွယ်ဖို့ အကျိုးပေးတယ်။

ဒီလိုအချိန်ကာလထဲမှာ ပြင်းထန်တဲ့ အားကစားလေ့ကျင့်ရေးများကို မလုပ်သင့်ပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ပြင်းထန်တဲ့ အားကစားလေ့ကျင့်ရေးကိုလုပ်ရင် ရောဂါခုခံအားတွေကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ် (အထက်အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ရောဂါကူးစက်ခြင်းနဲ့ဆိုင်တဲ့ ခုခံအား စနစ်များကိုဆိုတာပါ)။ ပေါ့ပါး တဲ့အားကစားလေ့ကျင့်ရေးတွေကိုပဲ လုပ်ပါ။

ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ဓါတ်ပြည့်ဝတဲ့ အစားအစာများကို လုံလောက်စွာစားသုံးပါ။ ဥပမာ ဆိုရရင် ဆန်နဲ့ကော်မုန့်ကြွယ်ဝတဲ့အစားအစာမျိုးကိုစားပါ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကာဗိုဟိုက် ဒရိတ်ဓါတ်တို့က ရောဂါခုခံအားဆဲလ်များရဲ့အရေးကြီးအစားအစာ ဖြစ်ပါတယ်။

နေ့တိုင်း အိပ်ရေးဝအောင်နေပါ။စိတ်အားတင်းကြပ်စွာ ဖိအားကြီးများစွာနဲ့မနေပါနဲ့။



၅။ ကူးစက်ရောဂါပျံ့နှံ့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသောဖိအားလျှော့ချနည်း



ဆက်သွယ်မှုကို ချောမွေ့အောင် နေခြင်း

ဘေးအန္တရာယ်များကြုံတွေ့သောအခါတွင် ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ဖိအားခံခြင်း၊ အကျပ်ရိုက်ခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်းနှင့် ဒေါဒများကို ခံစားနေကြခြင်းသည် မှန်ကန်သောအခြေအနေလည်းဖြစ်သည်။ ယုံကြည်အားကိုးသောလူနှင့် စကားပြောဆိုလျှင် ကူညီမှုပေးနိုင်သည်ဟု သေချာသည်။ ထို့ကြောင့် သူငယ်ချင်း၊မိသားစုများနှင့် မှန်ကန်အောင်ဆက်သွယ်ပါ။





ကျန်းမာသောနေထိုင်စားသောက်ပုံကို စောင့်ထိန်းပါ။

အိမ်ထဲတွင် မနေမဖြစ်နေရမည်ဆိုလျှင် ကျန်းမာသောနေထိုင်စားသောက်ပုံကို စောင့်ထိန်းပါ။ ၎င်းတို့သည် သင့်လျော်သောအစားအသောက်၊ ပြည့်ဝသောအိပ်ရေး၊ မှန်ကန်သော ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်မှုနှင့် မိသားစုအကြား၏ဆက်သွယ်မှု ဟိုသမျှပါဝင်ပါသည်။ ထို့ပြင် အိမ်မေးလ်၊ ဖုန်းဖြင့် အခြားမိတ်ဆွေ၊သူငယ်ချင်းများနှင့် ဆက်သွယ်ပါ။



ကူညီမှု တောင်းဆိုခြင်း။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်းနှင့် ဆေးဝါးများသောက်ခြင်းအားဖြင့် စိတ်လျှော့စေခြင်းကို မလုပ်ပါနှင့်။
မည်သို့လုပ်ရသည်ကို မသိသောအခါ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် သက်ဆိုင်ရာပညာရှင်ထံသို့ ကူညီသွားတောင်းပါ။ အကယ်၍လိုအပ်လျှင် စီမံချက်တစ်ခုကို ပြုလုပ်ပါ။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရင်ဖြစ်စေ၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ဖြစ်စေ အကုန်ရေးသားဆွဲဆို၍ အချိန်မှန်အောင် ကူညီသွားတောင်းပါ။



အကြောင်းအရာအစစ်၊ သတင်းအချက်အလက်အစစ်များပင် ယုံကြည်အားကိုးခြင်း

ရင်ဆိုင်နေသောအန္တရာယ်များကို တိကျစွာ သိရှိရန် သတင်းအချက်အလက်များ မှန်ကန်အောင် စုစည်းထားသင့်ပါသည်။ ဤသတင်းများဖြင့် မှန်ကန်သောရောဂါကာကွယ်နည်းများကို ကျင့်သုံးစေနိုင်ပါသည်။ သတင်းအစစ်ရရှိရန် WHO ဝက်ဘ်ဆိုက်၊ အစိုးရကျန်းမာရေးဌာနစသည်တို့ နေရာမှ သတင်းရှာဖွေစုံစမ်းသင့်သည်။

၅။

ပူဆွေးစိုးရိမ်မှုကို ဖြေလျော့ခြင်း

မိသားစုတို့နှင့် စိတ်ကျစေသော မီဒီယာသတင်းထုတ်ပြန်ချက်များကို ကြည့်ရှုရန် လျှော့ချ (သို့) ရှောင်ရှားပေးပါ။ ဤသို့ဖြင့် ပူဆွေးစိုးရိမ်မှုကို ဖြေလျော့စေနိုင်ပါသည်။

၆။

စိတ်အနေအထားကို ထိန်းချုပ်ခြင်း

ယခင်သုံးခဲ့သောနည်းလမ်းဖြင့် ဘဝ၏ကျပ်တည်းမှုတို့ကိုဖြေရှင်းပါ။ ဤနည်းလမ်းတို့ဖြင့် ရင်ဆိုင် နေကြသော ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အခြေအနေထဲဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်အနေအထားများကို ထိန်းချုပ်သင့်သည်။



၆။ ပညာရှင်ပုဂ္ဂိုလ် သင်္သယများကို ဖြေရှင်းပေးခြင်း



တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်များကိုမစားမီရင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်မကူးစက်နိုင်ဘဲ စိတ်ချသင့်သလား။

အခုဆိုရင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) ကူးစက်ခြင်းသည် လူနှင့်တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်တွေ အကြား ကူးစက်ရုံသာမကဘဲ လူနဲ့လူချင်းချင်းလဲ ကူးစက်တတ်ကြပါတယ်။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရဲ့အဓိက ကူးစက်နည်းက အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရှိတဲ့ထွေးများနှင့် လူအချင်းချင်းဖြစ်ခဲ့တဲ့ ထိတွေ့မှုတွေကတစ်ဆင့် ကူးစက်လာတာဖြစ်ပါတယ်။

ဆေးရုံတစ်ခါသုံးနှာခေါင်းစည်း၊ N95၊ KN95နှာခေါင်းစည်းအပြင် တခြားနှာခေါင်းစည်းမျိုး (ဥပမာ သာမန်နှာခေါင်းစည်း၊ ဝါဂွမ်း နှာခေါင်းစည်းစတာတွေ)တွေက ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus)ကို အဆက်ဖြတ်ခြင်းမရှိဘူးလား။ အထပ်များနှာခေါင်းစည်းက ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကာကွယ်ဖို့ ပိုကောင်းသလား။ နှာခေါင်းစည်းပိုထူရင် ရောဂါကြိုတင်ကာကွယ်ဖို့ ပိုကောင်းသလား။



ဆေးရုံတစ်ခါသုံးနှာခေါင်းစည်း၊ N95၊ KN95နှာခေါင်းစည်းကို ဦးစားပေးပြီးသုံးပါ။ ကျန်တဲ့နှာခေါင်းစည်းဟာ ဒီသုံးမျိုးထက်ကာကွယ်ပေးစွမ်းရည် သိပ်မကောင်းပါဘူး။ ဆေးရုံတစ်ခါသုံးနှာခေါင်းစည်းဆိုရင် အရည်အသွေးမီရင် တစ်ခုနဲ့မှ ကာကွယ်ပေးတဲ့အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိတယ်။ အထပ်များတဲ့နှာခေါင်းစည်းက ကာကွယ်ပေးတဲ့အကျိုးသက်ရောက်မှု မတိုးဘဲ အသက်ရှူကြပ်စေနိုင်ပါသေးတယ်။



အနီးတစ်ဝိုက်မှာ ကူးစက်ရောဂါမရှိရင် နှာခေါင်းစည်းတပ်စရာမလိုတာလား။

အနီးတစ်ဝိုက်မှာ ကူးစက်ရောဂါရှိတာဖြစ်ဖြစ်၊ မရှိတာဖြစ်ဖြစ် နှာခေါင်းစည်းတပ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်လို့ အကြံပေးတယ်။ အခုဆိုရင် COVID-19 က ဖြစ်ပွားနေကြတာဖြစ်ပြီး နိုင်ငံတကာ အနှံ့ ဖြစ်ပွားမယ်လို့ ယူဆနေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တချို့ရောဂါသယ်ဆောင်သူက ရောဂါလက္ခဏာမပေါ်လွင်သေးပါ တယ်။ ဒါကြောင့် လူတိုင်းက ဒီလိုရောဂါသယ်ဆောင်သူနဲ့ထိတွေ့နိုင်ပါ့မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့်အရက်သောက်ခြင်းသည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) ကြောင့်ကူးစက်လာတဲ့ COVID-19 ကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သလား။



ဆေးလိပ်သောက်တဲ့အခါ လက်ကပါးစပ်နဲ့နှာခေါင်းကို အကြိမ်ကြိမ်ထိတွေ့ပြီး ရောဂါပိုးတွေက ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ ဝင်တာ ပိုလွယ်ပါတယ်။ နောက်တစ်ခုကတော့ ဆေးလိပ်သောက်တဲ့အခါမှာ နှာခေါင်းစည်းတပ်လို့မရလို့ မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်ဖို့ မရပါဘူး။ 75 ရာခိုင်နှုန်း ဖြစ်တဲ့ အရက်ပျံ့နဲ့ ပိုးသတ်လို့ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အရက်ပျံ့နဲ့ ပိုးသတ်တာက အရက်သောက်တာနဲ့ မတူပါဘူး။ ပြင်းတဲ့အရက်က ရောဂါပိုးကိုသတ်နိုင်ပေမဲ့ အရက်သောက်ပြီးမှ အာနိသင်လျော့နည်းသွားနိုင်ပါတယ်။ ရောဂါပိုးသတ်ဖို့ အသုံးမဝင်တော့ဘူး။ ဒီပြင် အရက်အများကြီးသောက်ရင် ရောဂါခုခံအားလျော့သွားစေနိုင်လို့ ရောဂါကူးစက်တာပိုလွယ်ပါတယ်။



ကြက်သွန်ဖြူစားတာ၊ လက်ဖက်ရည်သောက်တာက COVID-19 အဆုတ်ရောင်ကို ကြိုတင် ကာကွယ်ပေးနိုင်သလား။

ကြက်သွန်ဖြူထဲက ရရှိနိုင်တဲ့ အဓိတ်ပစ္စည်းတွေကို ပိုးသတ်လို့ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကြက်သွန်ဖြူက ပိုးမွှားတွေကို မကာကွယ်နိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကြက်သွန်ဖြူကို တိုက်ရိုက်စားတာ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဖျော်ရည်နဲ့သောက်တာဖြစ်ဖြစ် အကျိုးမရှိပါဘူး။ အခုမှာဆိုတော့ လက်ဖက်ရည်သောက်ပြီး COVID-19 အဆုတ်ရောင်ရောဂါကိုကြိုတင်ကာကွယ်ဖို့ သက်သေပြချက်မရှိသေးဘူး။

အပူချိန် ၆၀ ရှိတဲ့ရေကို သောက်တာဒါမှမဟုတ် ရေနွေးနဲ့ရေချိုးတာက ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) ကူးစက်ခြင်းကိုကြိုတင် ကာကွယ်သလား။



သာမန်အားဖြင့် အပူချိန်(၅၆)ရှိရေနွေးတွင်မိနစ်(၃၀) ပြတ်ပြီးပိုးသတ်လို့ရနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus)က အသက်ရှူလမ်းကြောင်းထိခိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရေနွေးက အစာသွားရာလမ်းကြောင်းကို ဝင်တာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလောက်ပူတဲ့ရေကိုသောက်တာဖြစ်ဖြစ်၊ ပူနွေးတဲ့ရေနဲ့ရေချိုးတာဖြစ်ဖြစ် ပိုးမသတ်နိုင်ဘဲ ရေပူလောင်စေနိုင်ပါတယ်။



COVID-19 အဆုတ်ရောင်ရောဂါ ကူးစက်ခြင်းဖြစ်ကပွားတဲ့ ကာလအတွင်း အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်၊ ပင်လယ်အစာများ စားလို့ ရသလား။

အချစ်ဖြစ်ပွားတဲ့ COVID19 အဆုတ်ရောင်ရောဂါရဲ့ အဓိကအကြောင်းရင်းက တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်တွေကို တရားမဝင်ရောင်းချခြင်းဖြစ်တယ်။ အခုဆိုရင် ရောဂါပိုးကြားခံကပ်ပါးအမှီခံတဲ့ အရာက မသေချာသေးပါဘူး။ တရားဝင်နည်းလမ်းနဲ့ ရောင်းချသောအသားများကိုတော့ စားလို့ရနိုင်မှာပါ။



COVID-19 အဆုတ်ရောင်ရောဂါ ကူးစက်ခြင်းဖြစ်ပွားတဲ့ကာလ အတွင်းမှာ အိမ်မှာ ၁၄ ရက် သီးခြားထားစေရမလား။

အားလုံးက ကြိုတင်ကာကွယ်တဲ့အသိအမြင်များကို အားဖြည့်ပေးရပါတယ်။ စောစောတွေ့ရှိပြီး စောစောသီးခြားထားရှိရင် ကူးစက်မှုကို တတ်နိုင်သလောက်လျော့သွားစေနိုင်ပါတယ်။ အရမ်းကြောက်တာလဲ မလိုပါဘူး။ အမျိုးသူငယ်ချင်းသို့ရှောက်လည်တာကတော့မလုပ်နဲ့။ အိမ်မှာပဲနေပါ။ လူများတဲ့နေရာတွေကိုလည်း သိပ်မသွားပါနဲ့။ နှာခေါင်းစည်းကိုတပ်ပြီးမှ အပြင်ကို သွားပါ။ အခန်းထဲလေဝင် လေထွက်တာကို သတိထားပြီးနေပါ။ လက်ကိုအချိန်မှန်မှန်နဲ့ဆေးပါ။ အားကစားလေ့ကျင့်ရေးကို များများလုပ်ပါ။ အိပ်ရေးဝဖို့ စောစောအိပ်ပါ။

ပိုးသတ်ဆေး ဒါမှမဟုတ် တုပ်ကွေးနာခုခံဆေးဝါးက ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19 Virus) ကူးစက်မှုကိုကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သလား။



ပိုးသတ်ဆေးက ပိုးမွှားကူးစက်ခြင်းကို ကုသပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ COVID-19 အဆုတ်ရောင်ရောဂါဖြစ်စေသောအရာဝတ္ထုက ရောဂါပိုးဖြစ်ပါတယ်။ ပိုးသတ်ဆေးသောက်ပြီး ဒီရောဂါကို ကာကွယ်ကုသရင် အကျိုးသက်ရောက်မှုမရှိဘဲ ဆေးနဲ့မတည့်တဲ့ အခြေအနေကိုဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါတယ်။ တုပ်ကွေးနာခံဆေးဝါးဖြစ်တဲ့ Oseltamivir (Tamiflu) ၊ Ribavirin စသောဆေးဝါးတွေက ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (the COVID-19) ကို ကာကွယ်လို့မရပါဘူး။ အခုထိ COVID-19 အဆုတ်ရောင်ရောဂါ အတွက် အထူးကုသဆေးမရှိသေးပါဘူး။



ဖုန်းစတဲ့အီလက်ထရွန်ပစ္စည်းတွေကို ပိုးသတ်တာလိုသလား။

လိုအပ်ပါတယ်။ အပြင်ကပြန်လာရင် ဖုန်းကိုပိတ်ပြီး 75% ဖြစ်တဲ့ အရက်ယုံဖြင့် ဖုန်းကိုပိုးသတ်ပေးပါ။ ပိုးသတ်တဲ့အခါမှာ အသံပေါက်၊ စကားပြောပေါက်၊ ငနာကျပ်ပေါက်၊ အားသွင်းကြိုးနဲ့ ဖုန်း ဘေးနားဆက်စပ်နေရာလည်း ပိုးသတ်ရမှာပါ။

新型冠状病毒肺炎防护手册

云南省卫生健康委员会

昆明医科大学

云南省教育科学研究院

云南教育出版社

编写

出版人：李维胡平

策划：李维

统筹：杨峻赵屹

责任编辑：赵屹 孙鸿宇 雷发林 吴华娟 张莉 吕敏

王曦云 冉旭 赵怡欣 张靖雨 荣璟 陈朝华

董秋香 徐梓涵 罗璇 徐坚

特约编辑：杜桢 杨斌

插图绘制：李佳莹

版面设计：秦会仙

制作：云南教育出版社

出版：云南出版集团公司

云南教育音像电子出版社

地址：昆明市西山区西福路教育花园

邮编：650228

电话：0871-64623598

网址：www.yneph.com

编委名单

主 编: 袁 斌 和向群 白 松 宣宇才

执行主编: 许传志 唐松源 徐宏慧 段 勇

副 主 编: 潘旭阳 王永忠 张瑞林 周红星 李克林

邓 睿 黄佑庆 崔文龙 黄 源 刘慧群

翻译支持:  Lan-bridge[®]

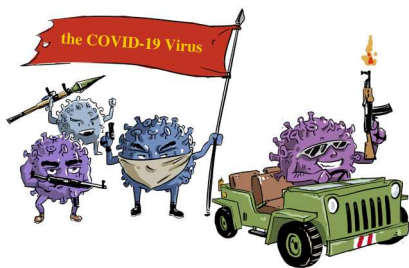
一 常识部分

01

什么是新型冠状病毒和新型冠状病毒肺炎？

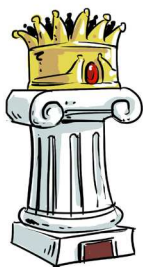
冠状病毒是个大家族，包括多种病毒，它们既能引起感冒也能造成严重疾病，甚至死亡。中东呼吸综合征（MERS）和“非典”（SARS）就是冠状病毒引起的。

新型冠状病毒是以前从未在人类中发现的新的冠状病毒。被这种病毒感染导致的肺炎就称为“新型冠状病毒肺炎”，世界卫生组织将它命名为“COVID-19”。



新型冠状病毒对紫外线和热敏感，56℃ 30 分钟、乙醚、75% 医用酒精、含氯消毒剂、过氧乙酸和氯仿等脂溶剂均可有效杀死病毒，氯己定不能有效杀死病毒。

因为表面有类似皇冠的棘突，所以我们被命名为冠状病毒。



我可以让人发热、咳嗽、乏力、浑身酸痛、呼吸困难，甚至死亡！



2019 年 12 月

中国湖北省武汉市陆续出现不明原因肺炎病人。

2020 年 1 月 12 日

世界卫生组织将这种新型冠状病毒暂时命名为“2019-nCoV”。

2020 年 2 月 11 日

世界卫生组织将这种新型冠状病毒引起的疾病命名为“COVID-19”。

直接传播

与感染者打喷嚏、咳嗽、说话的飞沫和呼出气体近距离接触、直接吸入,可导致感染。

接触传播

飞沫沉积在物品表面,身体或使用的器物接触污染物后,再接触口腔、鼻腔、眼睛等的黏膜,也可导致感染。

气溶胶传播

在相对封闭的环境中长时间暴露于高浓度病毒气溶胶的情况下可能会感染。

由于在粪便和尿液中分离出新型冠状病毒,应注意粪便及尿液造成气溶胶对环境的污染或造成接触传播。



04

宠物会传播新型冠状病毒吗？

目前，没有证据显示狗猫等宠物会传播新型冠状病毒。与宠物接触后，用肥皂和水洗手可以显著减少其他常见细菌在宠物和人类之间的传播，如大肠杆菌和沙门氏菌等。

05

为什么要对密切接触者进行 14 天的医学观察？

新型冠状病毒感染的肺炎常规潜伏期为 1~14 天，多为 3~7 天，只有过了 14 天还没有发病基本才能确认没有感染。

严格的医学观察是一种对公众健康安全负责任的态度，也是国际社会通行的做法。

06

怎样判断自己是否需要去医院？

如果出现发热（腋下体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ ）、乏力、干咳的症状，不一定说明你被感染了，但是如果出现以上症状，同时你又满足以下情况中的任何一条，这个时候就一定要到指定的医疗机构进行排查和诊断。

①发病前 14 天内有确诊病例地区的旅行史或居住史；②发病前 14 天内与新型冠状病毒感染者（核酸检测阳性者）有接触史；③发病前 14 天内接触来自有确诊病例地区的患者；④聚集性发病（14 天内在小范围，如家庭、办公室、学校班级等场所，出现 2 例及以上发热和呼吸道症状的病例）。



07

怀疑自己或身边的人感染了新型冠状病毒该怎么办？

如果怀疑自己或身边的人感染了新型冠状病毒，应该立即告诉家人并保持距离，戴上口罩前往最近的指定医院看医生。

避免再外出、聚会和出游。在家也要佩戴口罩，并注意通风消毒，不近距离（1m 以内）接触家人。

08

去医院看医生时需要注意什么？

去就近医院看医生时，应该诚实仔细地告诉医生自己的症状和最近经历，尤其是最近是否去过有确诊病例地区旅游或居住、与新型冠状病毒感染者的接触情况、与动物的接触情况等。

尽量避免乘坐地铁、公共汽车等公共交通工具，避免前往人群密集的场所。特别要记得全程佩戴一次性使用的医用口罩，以保护自己 and 他人。

09

新型冠状病毒感染的肺炎能治愈吗？

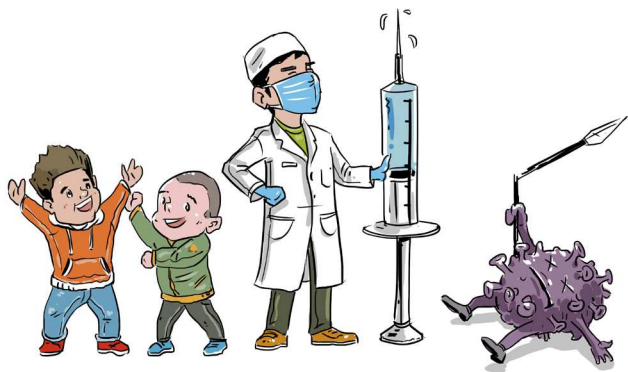
新型冠状病毒感染的肺炎是可以治愈的。但是由于目前还没有针对新型冠状病毒的特效药，对于病人的治疗主要采取对症治疗（发热就降温、咳嗽就止咳）和支持治疗（加强营养、提高免疫力）。医生正在努力寻找和研发有效的药物，而对于病毒本身，也需要靠身体卫士——免疫细胞，去彻底消灭它们。

由于新型冠状病毒肺炎有严重的危害性，所以当自己感染了新型冠状病毒时应该及时看医生，并且听医生的话，配合治疗。

10

有针对新型冠状病毒的疫苗吗？

暂时没有。新疾病需要较长时间才能研发出疫苗。目前中国及世界上其他国家的科研工作者正在争分夺秒、紧张有序地进行新型冠状病毒药物开发、疫苗研制工作。



11

佩戴口罩和洗手可以预防新型冠状病毒吗？

佩戴口罩和勤洗手可以有效预防病毒入侵身体，但前提就是要正确佩戴合格的口罩和用正确的方法洗手，否则依然不能有效地保护自己。

二 症状部分

01

如果你被新型冠状病毒感染了，会有哪些不舒服的症状呢？

我们的身体难以抵抗新型冠状病毒的感染，如果和病人近距离接触、不爱洗手、免疫力下降，我们就很有可能被感染。一旦生病，我们可能会发烧、咳嗽、呼吸困难，还可能会伴随着没有精神、全身没有力气，甚至有的人病得很重，要在床上痛苦地躺很久。新型冠状病毒带来的症状是多种多样的，严重的话会导致身体抵抗力差的人死亡。

新型冠状病毒肺炎病人的发病过程各有不同。一开始可能会发热、咳嗽、全身没有力气，慢慢地可能出现呼吸衰竭。一般这种病毒能在身体里潜伏7天左右，有的潜伏期甚至14天左右。你知道它潜伏的时候都在干什么吗？没错，它在你的身体里面繁殖，而且速度极快，快到人身体里的卫士都很难消灭它们。一旦它进入到你的身体里，你就是它的“复印机”，帮它感染更多的人类。

02

新型冠状病毒在我们身体里有什么变化？



03

在医院看病时怎样保护自己？

如果身体不舒服，一定要及时去医院，在看病的过程中不要随便触碰医院的东西，全程佩戴医用口罩，配合医生护士。尽量不要乘坐电梯，以保护自己与他人。看完病回家一定要用肥皂和清水好好洗手。

新型冠状病毒感染的肺炎、普通感冒和流感，你知道它们的区别吗？

普通感冒是由于我们着凉、劳累等因素引起的，常见的症状有鼻塞、流涕、打喷嚏，一般没有明显的发热、头痛、关节痛或全身不舒服的症状，体力和食欲也不会有影响。感冒的人上呼吸道症状很重，但全身表现较轻，一般没有生命危险。

流感是由流感病毒引起的呼吸道疾病，不仅是上呼吸道问题，还会引起下呼吸道感染，也就是肺炎。流感在冬春季节流行，流感病人发病急速，症状严重，全身症状多，会发热，在一两天内体温可能上升到 39℃ 及以上，头痛、肌肉乏力、食欲下降等症状明显。流感对那些抵抗力差的人危害很大，可能导致死亡。

新型冠状病毒感染的肺炎患者一开始没有症状，只能在呼吸道中检测到病毒，症状轻时只有轻微发热、咳嗽、畏寒及身体不适；严重的话前 3~5 天会出现发热、咳嗽及逐渐加重的乏力，一周后病情逐渐加重，病人的肺部就被病毒侵占了，发展成为肺炎，甚至重症肺炎。



05

怀疑自己或者家人被新型冠状病毒感染时，应该怎么做？



如果怀疑自己被新型冠状病毒感染了，戴上医用口罩及时到附近定点医院的发热门诊就诊，就诊时主动告诉医生去过什么地方以及接触过什么人。同时要注意个人卫生，勤洗手，每天打开窗户通风。

如果怀疑你的朋友被新型冠状病毒感染了，应该戴好医用口罩，保持距离，避免近距离接触。及时建议他去医院就诊。如果有亲戚朋友被诊断为新型冠状病毒感染的肺炎的话，应该送病人到定点医院隔离治疗，并对他经常接触的地方和物品进行彻底消毒。

06

新型冠状病毒更喜欢 哪些人呢？



所有人都有可能感染新型冠状病毒，但身体好、免疫力强的人，他们经常锻炼身体，心情愉快，感染的可能性就会小一点。而那些免疫力较弱的人，比如说老年人和抵抗力较差的小朋友，以及那些平时就容易生病的人，感染的可能性就会更大，病情也会更严重一些。还有战斗在第一线的医生护士们接触病毒多了也容易感染。所以大家戴好口罩、勤洗手、不去人多的地方，病毒就很难“趁虚而入”了。

三 防护部分

01 在家如何防护?

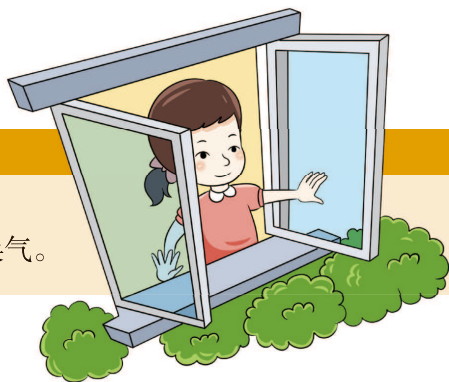
第一，勤洗手

外出回家、用餐前后、咳嗽或打喷嚏后、上厕所后、接触小动物及处理粪便后要及时洗手消毒。



第二，勤通风

每天打开室内窗户，通风换气。



第三，勤消毒

家中的桌椅、板凳等物品每天都要清洁并定期消毒。
如果家中有来访的客人，要及时对家中的相关物品进行消毒。

第四，遵守“打喷嚏、咳嗽礼仪”

当你打喷嚏或咳嗽时，请用纸巾或手肘遮住口鼻，或戴口罩，这样病毒就不会喷射出去了。不管自己有没有生病，打喷嚏时都记得捂住口鼻！





当咳嗽或打喷嚏时，要避免直接对着他人

当咳嗽或打喷嚏时，要避免直接用手遮掩口鼻



当咳嗽或打喷嚏时，要用纸巾遮掩口鼻，使用过的纸巾要扔进“有害垃圾”桶



如果没有纸巾，可以用手肘内侧或上衣袖遮掩口鼻



如果手部接触到了呼吸道分泌物，应立即洗手

如果已知自己患有呼吸道传染病，应在家隔离，根据病情及时咨询、就医，外出时应戴上口罩



第五，保持正常作息，在不影响邻居的前提下在家中适度运动

第六，做好个人及家庭的日常健康监测

当发现自己或家人有下述可疑症状时，应做好隔离防护，及时根据病情去医院，及时寻求医生的帮助。

可疑症状包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度纳差、乏力、精神稍差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等。

第七，做好家庭防护

1. 当自己或家人外出时，一定要记得戴口罩。

戴好口罩，病毒飞沫就会被口罩挡住，就不会飘进人们的鼻子、嘴巴里。

2. 当家人出现随地吐痰等不卫生的行为时，要及时制止。

3. 如果自己的家人有医务工作者，要记得提醒他们保护好自己，做好自身防护。





日常小贴士

口罩怎么选

有效防护口罩：一次性使用的医用口罩。



口罩戴对了才能保护你

第一步



佩戴口罩前要先洗手，去除手上的细菌、病毒

第二步

调整鼻梁片，检查鼻部和下颌是否能与口罩完全贴合，如果漏气，病毒会乘虚而入



第三步



戴上口罩后，因过滤物质被吸附在口罩外侧，务必管住自己的手，不要触摸

第四步

摘口罩时也尽量不要触碰口罩外侧。摘下口罩后记得洗手，做到有始有终



摘取口罩的正确方法

1. 先摘下一侧挂住耳朵的绳子或者朔料环（左侧或者右侧都可以）；
2. 如果戴眼镜的话，注意另一只手扶住眼镜以免挂掉眼镜；
3. 然后摘掉另外一侧的挂绳，抓住挂绳后丢弃，整个过程不要用手触碰口罩朝外的一面。

无发热、咳嗽等症状的普通市民

将废口罩毁坏后投放到“有害垃圾”桶内

有发热、咳嗽等症状的市民

用开水或至少 56°C 以上热水将废口罩浸泡 30 分钟，或用酒精喷雾消毒后密封再丢弃到“有害垃圾”桶内

外出时，应佩戴口罩，减少接触病源风险。外出回家后及时洗手，如有发热或其他呼吸道感染症状，特别是持续发热不退，应及时到医院就诊。

尽量避免前往人群密集的场所，如超市、小卖部、游乐场、网吧、游戏厅、餐馆等。不成群聚集。

不要随地吐痰。可以先吐在纸张上，在方便时再把它扔进封闭式垃圾箱内。在自己咳嗽或打喷嚏时，要用纸巾将口鼻完全遮住，并将用过的纸巾立刻扔进“有害垃圾”桶内，防止病毒传播；咳嗽或打喷嚏后要洗手，避免用手触摸眼睛、鼻或口。

及时消毒。在公共场所接触公共物品，如书、座椅、桌子等后，应及时洗手或使用含酒精的消毒用品清洁双手。

在公共场所交谈时，与人保持 1m（伸直手臂长度）以上距离。

尽量避免在外就餐。

乘坐公交车

1. 乘车时要佩戴口罩。尽量佩戴一次性使用的医用口罩。
2. 咳嗽、打喷嚏时尽量避开人群，应该用手肘内侧或纸巾将口鼻完全遮住。
3. 在车上遇到有人感冒时，尽量避免接触。可以打开车窗，通风换气。
4. 下车后马上用肥皂或者洗手液洗手，或者用免洗洗手液擦手。

乘坐私家车

1. 一般情况下，私家车无需消毒处理，经常通风换气就可以。

2. 司机从公共场所返回后，建议先用消毒剂对手进行消毒，必要时也可以用含氯消毒剂、75%的酒精等消毒用品擦拭车内物体表面。

3. 有可疑症状者（发热、咳嗽、咽痛等）搭乘车辆时应保持距离，不要开启内循环，适度开窗通风。等可疑症状者下车后迅速开窗通风，并对其接触过的物品表面进行消毒。如果搭乘过确诊的患者，则应及时消毒并通知当地有关部门进行处理。

四 科学饮食

01

如何科学饮食远离新型冠状病毒肺炎?

食物多样
谷类为主

谷薯类食物要保证，每天应摄入 250 ~ 400g，包括大米、小麦、玉米、荞麦、红薯、马铃薯等。

适度运动
保持体重

保持适度运动，减少久坐时间，每小时起来动一动。

多吃
蔬果、奶制
品、大豆

多吃新鲜蔬菜和水果，每天超过 5 种，总量最好 500g 以上，其中一半为深色蔬果类。每天喝一袋奶，大豆类食物要多吃。

适量吃
鱼、禽、蛋、
瘦肉

优质蛋白质类食物要充足，包括瘦肉、禽类、鱼、虾、蛋等，每日摄入150 ~ 200g。坚持每天吃一个鸡蛋，少吃肥肉、烟熏和腌制类制品。

少盐少油
控糖限酒

饮食清淡，每天烹调油用量不超过30g。控制食盐摄入，包括酱油和其他食物的食盐在内，摄入的食盐每人每天不超过6g。儿童少年不应饮酒。控制糖的摄入量，每天摄入不超过50g，最好控制在25g以下。足量饮水，每天7~8杯（1500~1700mL），提倡饮用白开水。

杜绝浪费
兴新食尚

珍惜食物，按需备餐，提倡分餐不浪费；选择新鲜卫生的食物和适宜的烹调方式；食物制备生熟分开、熟食二次加热要热透。

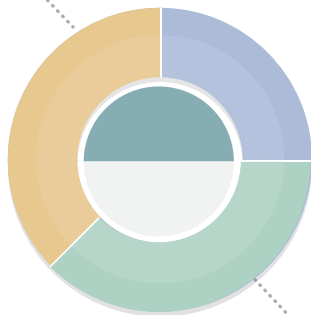
学会阅读食品标签，合理选择食品；尽量在家吃饭，享受食物和亲情；传承优良文化，兴饮食文明新风。

02

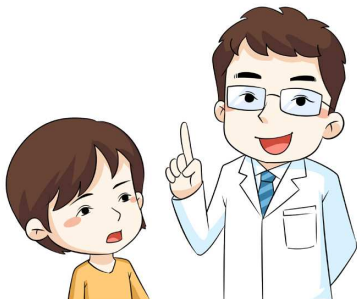
如何合理安排三餐比例及时间?

早餐、午餐、晚餐提供的能量和营养素应分别占全天总量的 25% ~ 30%、35% ~ 40%、30% ~ 35%。

三餐比例



三餐时间



早餐 6:30~8:30、午餐 11:30~13:30、晚餐 17:30~19:30 之间为宜。

增加抗氧化剂的吸收。每天食用两个柑橘类水果来获取维生素 C。

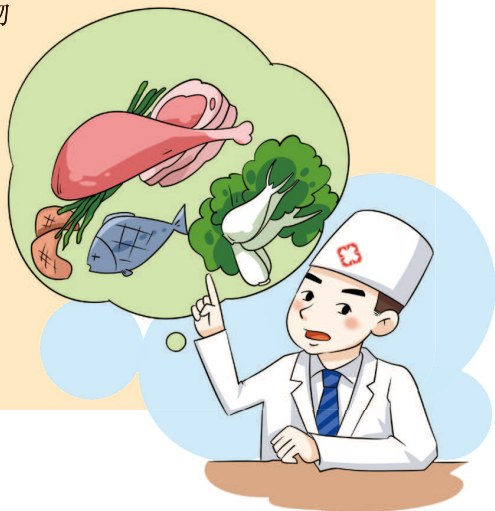
多吃西红柿及其他红色和深色的水果以补充维生素 B 族。

适量补充维生素 A，可一周吃一次动物肝脏，每次 30~50g 即可，有助于保持呼吸道黏膜的完整，对病毒感染有防卫作用。

在这段时期不要做剧烈运动，因为过于剧烈的运动会抑制免疫系统功能（与上呼吸道感染有关的免疫系统功能）。在这段时期可以做一些轻度或中度运动。

确保食用足够的碳水化合物食物，如大米及其他富含淀粉的食物。因为碳水化合物是免疫细胞最重要的食物。

每天保证充足睡眠，不要使自己处于紧张和压力之下。



五 疫情期间压力应对

01

保持沟通

在危机中，人们感到悲伤、压力、困惑、害怕或愤怒是很正常的。

与你信任的人交谈会有所帮助。与你的朋友和家人保持联系。



02

保持健康的生活方式

如果你必须待在家里，请保持健康的生活方式，包括适当的饮食、睡眠、锻炼和与亲人的社交联系，以及与其他家人和朋友通过电子邮件和电话联系。

03

寻求帮助

不要通过吸烟、饮酒或服用药物来缓解你的情绪。

如果你感到不知所措，可以寻求健康工作者或咨询师的帮助。如果需要的话，制订一个计划，列出有关寻找谁并如何寻求身心健康等方面的信息，以获得及时、有效帮助。

04

了解事实

收集有助于正确确定你所面临危机的信息，以便采取合理的预防措施。找到一个你可以信赖的信息来源，如世界卫生组织的网站、政府公共卫生机构等。

05

缓解忧虑

减少或避免你和你的家人观看或收听你认为令人不安的媒体报道，以此来减少忧虑和焦虑。

06

控制情绪

利用你以往使用过的、帮助你处理生活逆境的技能，并利用这些技能来帮助你在这次疫情中，控制自己的情绪。



六 专家答疑解惑

01

不吃野味就不会被感染吗？

目前新型冠状病毒已经超出只在人和野生动物间自然传播的范围，出现人传人现象。经呼吸道飞沫和接触传播是主要传播途径。

除一次性医用口罩、N95 或 KN95 口罩外，其他类型的口罩（如普通口罩、棉口罩等）对病毒没有隔离作用吗？戴多层口罩能更好地预防新型冠状病毒感染吗？口罩越厚，防病毒效果就越好吗？

02

首选一次性使用的医用口罩、N95 或 KN95 口罩，其他口罩没有这三种口罩防护效果好。就一次性使用的医用口罩而言，如果正确佩戴合格产品，一个即可达到防护效果。戴多层口罩也不会增加防护效果，反而会导致不透气。

03

身边没有疫情时可以不用戴口罩吗？

无论身边有无疫情，都建议出门戴口罩。目前新型冠状病毒肺炎正在暴发，病毒携带者可能出现在全球各地，而部分病毒携带者身上还没有症状，这意味着每个人都有可能会接触到病毒携带者。

抽烟和喝酒可以预防新型冠状病毒感染的肺炎吗？

04

吸烟时，手会反复碰触口鼻，病毒反而可能因此进入身体；另外吸烟时不能戴口罩，也会因此降低对自己的保护。75%的酒精可以起到杀灭病毒的作用，但酒精消毒和喝酒是两码事。若把高浓度的酒水和病毒直接接触也许能杀死病毒，但酒一喝下肚，浓度很快就会被稀释，很难起到杀菌消毒的作用。况且，过量饮酒会降低自身抵抗力，使人更易感染。

05

吃大蒜、喝茶等可以预防新型冠状病毒感染的肺炎吗？

大蒜提取物可以杀菌，但大蒜本身没有抗病毒作用，所以不论是直接吃还是榨汁喝都没有用。目前尚无证据表明喝茶可以预防新型冠状病毒感染的肺炎。

喝 60℃ 的水或者洗热水澡可以预防新型冠状病毒感染吗？

06

正常情况下，56℃加热 30 分钟可以有效杀灭病菌。但病毒侵害的是呼吸系统，热水进入的是消化道，喝这么烫的水或用烫水洗澡不仅不能消灭病毒，还极易造成烫伤。

07

新型冠状病毒肺炎疫情爆发期间，家禽家畜海鲜都不能吃了吗？

此次新型冠状病毒来源主要是非法售卖的野生动物，目前未明确存在中间宿主。正规渠道售卖的各类肉制品仍可食用。

08

新型冠状病毒肺炎疫情爆发期间，必须在家隔离14天吗？

大家要加强防护意识，早发现、早隔离，尽可能减少传播，但也不必引起恐慌。尽量减少走亲访友，少去人员密集的场所，出门戴口罩，室内要注意通风，勤洗手，多运动，少熬夜。

抗生素或抗流感药物可以预防新型冠状病毒感染吗？

09

抗生素是用于细菌感染治疗的，新型冠状病毒肺炎病原体属于病毒，服用抗生素不仅没有预防和治疗效果，反而可能会发生药物不良反应。抗流感药物，如奥司他韦（达菲）、利巴韦林等药物都不可以预防新型冠状病毒，并且至今还没有特效药物可用于治疗新型冠状病毒肺炎。

10

手机等电子产品需要消毒吗？

需要。外出回到家后，建议关闭手机电源，用棉球蘸取75%的医用酒精给手机消毒。消毒时，不要忽略了听筒、话筒、耳机孔、充电线孔以及电子产品的边缝接合处。