ရာသီအလိုက် ဖျားနာမှုကို ကာကွယ်ခြင်း

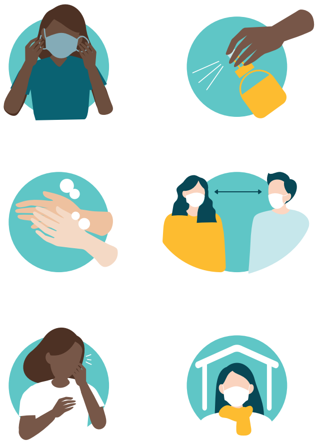
COVID၊ တုပ်ကွေး နှင့် **RSV** ရောဂါကူးစက်မှုများ ပျံ့နှံ့နေကြပါသည်။ ကပ်ရောဂါကာလအတွင်း ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်ဆောင်နေသော အဆင့်များမှာ ဤဖျားနာမှုများကို အကောင်းဆုံး တားဆီးကာကွယ်နည်း ဖြစ်ပါသည်။

နေ့စဉ် ဖျားနာမှုကို ကာကွယ်ခြင်း

- သင်နေထိုင်မကောင်းသည့်အခါ အိမ်တွင်နေပါ။ ဖျားနာနေသည့် လူများအနီး နေခြင်းကို ရှောင်ပါ။
- လက္ခဏာရပ်များကို စောင့်ကြည့်နေပါ၊ အထူးသဖြင့် ဖျားနာနေသူအနီးတွင် သင်ရှိနေခဲ့လျှင် ဖြစ်သည်။
- မကြာခဏ လက်များ ဆေးကြောပါ။
- တံခါးလက်ကိုင်ဘုများ၊ ဖုန်းများနှင့် တီဗွီရီမုဒ်များကဲ့သို့ အထိအတွေ့များသော မျက်နှာပြင်များကို သန့်ရှင်း၍ ပိုးသတ်ပါ။
- သင့်တွင် COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိနေပါက စစ်ဆေးမှု ခံယူပါ။
- နှစ်စဉ် တုပ်ကွေးဆေးထိုးပါ။ COVID-19 ဆေးများနှင့် ဆေးရှိန်မပျက် ဘူစတာဆေးတို့ကို အကြံပြုသည့်အတိုင်း ထိုးပါ။

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ဖျားနာသည့် ရာသီအတွင်း

အခြေခံလုပ်ဆောင်ချက်များမှာ ကလေးများကို ကျောင်းတွင် ထားရှိခြင်း၊ အလုပ်သို့ သို့မဟုတ် အစည်းအဝေးများသို့ မလာခြင်းဖြင့် တားဆီးကာကွယ်ခြင်းနှင့် ဆေးရုံ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုများ ပို၍ အဆင်ပြေ ချောမွေ့နေစေခြင်းတွင် ကူညီနိုင်ပါသည် -



- ိမ်တွင်း သို့မဟုတ် လူထူထပ်သည့် နေရာများတွင် နှာခေါင်းစည်းတပ်ပါ။
- ပြင်းထန်သည့် ရောဂါအတွက် ဘေးအန္တရာယ် ပိုမြင့်မားသော လူများထံ သွားရောက်လည်ပတ်မှုကို နှောင့်နှေးပါ။ သို့မဟုတ် ထိုသူတို့အနီး သင်ရှိသည့်အခါ နှာခေါင်းစည်းနှင့် လူချဲနေခြင်း ကဲ့သို့သော ကာကွယ်မှုများ ပိုမိုရယူပါ။
- လူနည်းနည်း အိမ်အပြင်ဘက် စုဝေးမှုများ ပြုလုပ်ပါ။
- လေဝင်လေထွက် ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန် ပြတင်းပေါက်များနှင့် တံခါးများ ဖွင့်ပါ။

	COVID	တုပ်ကွေး	RSV
လမေ့တဆင့် အလွယ်တကူ ပျံ့နှံ့စေသည်	√		
လူတစ်ဦး၏ နှာခေါင်း သို့မဟုတ် ပါးစပ်မှ ချွဲ သလိပ် အစက်ကလေးများမှတဆင့် ပျံ့နှံ့စေသည်	√	√	√
မာကြောပြီး ချောမွေ့သော မျက်နှာပြင်များတွင် ရှင်သန်နိုင်ပြီး အဆိုပါ မျက်နှာပြင်များကို ထိတွေ့ခြင်းဖြင့် ပျံ့နှံ့စေနိုင်သည်		√	√
ကာကွယ်ဆေး ရရှိနိုင်ပါသည်	√	√	
ကိုယ်ဝန်ဆောင်၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် **ကိုယ်ခံအား အလွန်နည်း**သူများ **အတွက် ဘေးအန္တရာယ်** ပိုမိုမြင့်မားနိုင်သည်	√	√	√
မွေးကင်းစ ကလေးများနှင့် ကလေးငယ်များ အတွက် ဘေးအန္တရာယ် ပိုမိုမြင့်မားနိုင်သည်		√	√

သင်သည် ပြင်းထန်သည့် COVID-19၊ တုပ်ကွေး သို့မဟုတ် RSV အတွက် ဘေးအန္တရာယ် ပိုမြင့်မားပါက

သင့်ကို ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုပေးသူနှင့် ဆက်သွယ်နေပါ။
သင့်ထံတွင် ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုပေးသူ တစ်ဦးမရှိပါက ကူညီရှာဖွေပေးရန်အတွက် **211** ကို ဖုန်းခေါ်ပါ။ နှာခေါင်းစည်း တပ်ရန် သို့မဟုတ် အခြားကိုတွင်ကာကွယ်မှုများ ပြုလုပ်ရန် သင်၏ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုပေးသူက အကြံပြုနိုင်ပါသည်။ သင်ဖျားနာလျှင် စမ်းသပ်မှု သို့မဟုတ် ကုသမှု ခံယူရန် လိုအပ်ပါက ထိုသူတို့က သင်ဆုံးဖြတ်နိုင်အောင် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

သင်ဖျားနာပါက လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာ အတွက် အခြားတစ်ဖက်ကို ကြည့်ပါ။

သင်ဖျားနာပါက

လူအများစုသည် ဤအသက်ရှူလမ်းကြောင်း ဖျားနာမှုများမှ ၎င်းတို့ဘာသာ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာပါသည်။ အိမ်တွင် နေပြီးပိုမိုကောင်းမွန်စေရန် အများအားဖြင့် သင်လုပ်ဆောင်သည့် အရာများကို လုပ်ပါ- အိပ်ခြင်း၊ အနားယူခြင်း၊ အရည်များများ သောက်ခြင်း။

သင် သို့မဟုတ် သင်၏ကလေးသည် ဤပြင်းထန်သည့် လက္ခဏာရပ်များ ရှိပါက 911 ကို ခေါ်ပါ -

- အသက်ရှူရခက်ခြင်း
- ရင်ဘတ် သို့မဟုတ် ဗိုက်တွင် အောင့်ခြင်း သို့မဟုတ် ဖိထား သလိုဖြစ်နေခြင်း
- အရည်မသောက်နိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် အရည်မမျိုနိုင်ခြင်း
- မူးဝေခြင်း သို့မဟုတ် မထနိုင်ခြင်း
- နှုတ်ခမ်းများ သို့မဟုတ် မျက်နှာတွင် အပြာရောင် သို့မဟုတ် မီးခိုးရောင် သမ်းခြင်း

သင်ဖျားနာသော်လည်း အခြားသူများအနီး မဖြစ်မနေ ရှိနေရပါက

- သင့်နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်နှင့် ကောင်းစွာ သင့်လျော်သည့် နှာခေါင်းစည်း တပ်ပါ။
- လက်ကို မကြာခဏ ဆေးကြောပါ၊ အထူးသဖြင့် သင်နှာချေပြီး နောက်တွင် ဖြစ်သည်။
- တစ်ရှူး သို့မဟုတ် အင်္ကျီလက်ထဲတွင် ကာ၍ ချောင်းဆိုးပါ။
- တတ်နိုင်ပါက အခြားသူများနှင့် ခပ်လှမ်းလှမ်းတွင် နေပါ။
- အခြားသူများအနီး အခန်းလေဝင်လေထွက် ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် လုပ်ဆောင်ပါ။ ဥပမာ ပြတင်းပေါက် ဖွင့်ထားခြင်းဖြင့်။

အခြားသူများအနီးတွင် သင်သည် မည်သည့်အချိန်တွင် ရှိနိုင်သနည်း။

လူများသည် အများအားဖြင့် အောက်ပါတို့ ပြည့်စုံသည့်အခါ အလုပ်၊ ကျောင်းမှ ပြန်လာခြင်းနှင့် အခြား လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

- ၎င်းတို့သည် အဖျားလျော့ကျစေသည့် ဆေးများ အသုံးမပြုဘဲ အနည်းဆုံး ၂၄ နာရီကြာအောင် အဖျားမရှိခဲ့ပါ၊ **နှင့်**
- ၎င်းတို့၏ လက္ခဏာရပ်များသည် သချောပေါက် ပိုမိုကောင်းမွန်သည်၊ **နှင့်**
- ၎င်းတို့သည် ကောင်းစွာ စားသောက်နေကြသည်၊ **နှင့်**
- ၎င်းတို့သည် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများတွင် ပါဝင်နိုင်လောက်အောင် ၎င်းတို့၏ နှာရည်ယိုခြင်းနှင့် ချောင်းဆိုးခြင်းသည် သိမ်မွေ့ပြီး၊ ၎င်းတို့၏ လက်များကို အမြဲသန့်ရှင်းနေသည်။

သင်၏ နှာရည်ယိုခြင်းနှင့် ချောင်းဆိုးခြင်းများ မရှိတော့သည့်တိုင်အောင် အခြားသူများအနီးတွင် နှာခေါင်းစည်း တပ်ထားရန် ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။