iHealth အိမ်တွင် ဆေးစစ်ခြင်းအတွက် လမ်းညွှန်ချက်များ

February 3, 2022 1:50 PM BURMESE

သင်မစတင်မီ သိထားရန် အရေးကြီးပါသည်

- သင်မစတင်မီ ညွှန်ကြားချက်အားလုံးကို ဂရုတစိုက်ဖတ်ရှုပါ။
- သင့်ဆေးစစ်ကိရိယာနှင့်အတူ ညွှန်ကြားချက်များပါရှိပါသည်။ ပိုမိုသိရှိရန်အတွက် အဆိုပါ ညွှန်ကြားချက်များကို ကြည့်ပါ။
- အကူအညီလိုအပ်လျှင် သင့် လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သား (Community Health Worker) ကို ဖုန်းဆက်ပါ။
- မှန်ကန်စွာ အသုံးပြုပါက ဤဆေးစစ်ခြင်းသည် နာကျင်မှုမရှိပါ။
- သင့်ဆေးစစ်ပြားကို တစ်ကြိမ်သာ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဆေးစစ်ပြားကို ထပ်မံအသုံးပြုခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။
- တို့ဖတ်ထိပ် သို့မဟုတ် ကဒ်ပြား၏ အရှေ့ဘက်ကို သင့်လက်ဖြင့် မထိပါနှင့်။
- ဆေးစစ်မှု **မစတင်မီ** နှင့် **လုပ်ဆောင်ပြီးချိန်** တွင် လက်ကို သေချာစွာဆေးပါ။

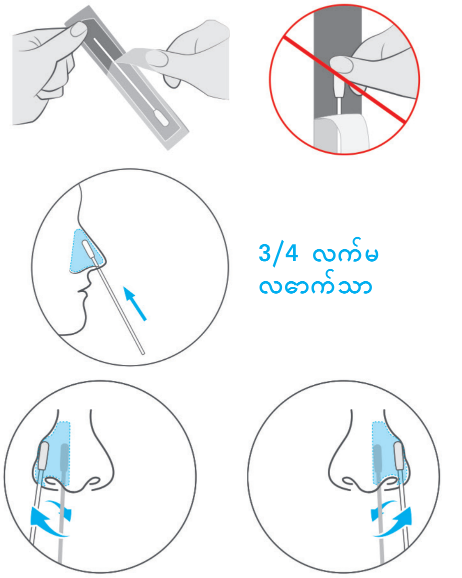
1. ပစ္စည်းကိရိယာများကိုပြင်ဆင်ပါ

- ပါကင်ထုပ်ကို ဖွင့်ပြီး ဖယ်ရှားပါ
  - » ဆေးစစ်ပြားသည် သူ့အိတ်ထဲတွင် ရှိပါသည်
  - » ပြွန်တံကို အရည်(စစ်ထုတ်ကြားခံ)ဖြင့် ဖြည့်ထားပါသည်
  - » တို့ဖတ်ကို ထုပ်ပိုးထားပါသည်
- အသုံးပြုရမည့် အချိန်အထိ ပစ္စည်းအားလုံးကို ထုပ်ပိုးထားသည့်အတိုင်းထားပါ။
- အသင့်ဖြစ်ပြီဆိုလျှင် ဆေးစစ်ပြားကို အိတ်ထဲမှ ထုတ်ပါ။ ညီညာသောစားပွဲပေါ် သို့မဟုတ် သင့်ရှေ့ခုံပေါ်တွင် ထားပါ။

အိတ်ထဲတွင် ကိုဗစ်-19 ဆေးစစ်ပြား တစ်ခု | ပြွန်တံတစ်ခု | တို့ဖတ်တစ်ခု

2. တို့ဖတ်နမူနာ ရယူပါ

- တို့ဖတ်ကို ထုပ်ပိုးထားသည့်ထဲမှ ထုတ်ပါ။ **ထိပ်ဖျားကို မထိမိစေရန် သတိပြုပါ**။ ထုပ်ပိုးအိတ်ကို မလွှင့်ပစ်လိုက်ပါနှင့်။
- တို့ဖတ်ကို နှာခေါင်းပေါက်တစ်ခုထဲတွင် ထည့်ပါ။ နက်နက်ထည့်စရာမလိုပါ၊ ½ လက်မ (1.5 စင်တီမီတာ) မှ ¾ လက်မ (2 စင်တီမီတာ) လောက်သာထည့်ပါ။
- တို့ဖတ်ကို သင့် နှာခေါင်းပေါက်နံရံနှင့် နည်းနည်းဖိပါ။ တို့ဖတ်ကို သင့် နှာခေါင်းပေါက်ထဲတွင် စက်ဝိုင်းပုံစံ ဖြည်းဖြည်းပွတ်ပါ။
  - » သင့် နှာခေါင်းပေါက်ထဲတွင် စက်ဝိုင်းပုံစံ **5 ပတ် သို့မဟုတ် ယင်းထက်ပိုများသည့်** အပတ် ပတ်ပါ။
  - » အနည်းဆုံး **15 စက္ကန့်** ကြာသင့်ပါသည်။
  - » တို့ဖတ်ကို သင့် နှာခေါင်းပေါက် နံရံနှင့် တစောက်လျှောက် ခပ်တင်းတင်းလေး ဖိထားဖို့ သတိပြုပါ။
- တို့ဖတ်တစ်ခုတည်းကို သုံးပြီး အဆိုပါအဆင့်များကို နောက် နှာခေါင်းပေါက်တစ်ခုတွင် လုပ်ဆောင်ပါ။



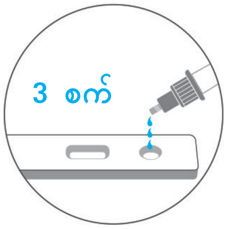
5 ကြိမ် ဖြည်းဖြည်းပွတ်ဆွဲပါ | 5 ကြိမ် ဖြည်းဖြည်းပွတ်ဆွဲပါ

Multnomah County
Health Department

3. နမူနာစကို လုပ်ဆောင်ခြင်း

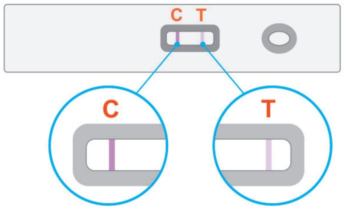
- ပြွန်တံကို မတ်မတ်ကိုင်ပါ။ ပြွန်တံအောက်ပိုင်းကို စားပွဲပေါ်တွင် 2 ကြိမ် 3 ကြိမ် ခေါက်ပါ။
- လိမ္မော်ရောင် အဖုံးကြီးကို ပုလင်းမှ လှည့်ဖွင့်ပါ။ အထဲက အရည်များ မဖိတ်စင်စေရန် သတိပြုပါ။
- နမူနာပါသည့် တို့ဖတ်ထိပ်သည် **ပြွန်အောက်ဆုံးကို ထိသည့်အထိ** ထည့်ပါ။
- တို့ဖတ်ကို ပြွန်ထဲရှိ အရည်ထဲတွင် အနည်းဆုံး 15 ကြိမ် မွှေပါ။
- တို့ဖတ်ကို ပြွန်ထဲမှ ဆွဲထုတ်ချိန်တွင် ပြွန်နံရံကို ဖိထားခြင်းဖြင့် တို့ဖတ်ကို ညှစ်ချပါ။ ယင်းသို့အားဖြင့် တို့ဖတ်ထဲမှ အရည်အချို့ကို ညှစ်ချနိုင်ပါလိမ့်မည်။ တို့ဖတ်ကို မူလထုပ်ပိုးအိတ်ထဲသို့ ပြန်ထည့်ပြီး လွှင့်ပစ်နိုင်ပါသည်။
- လိမ္မော်ရောင် ဖုံးကို ပုလင်းပေါ်တွင် ပြန်ဖုံးပါ။

4. နမူနာကို ထည့်ပြီး စောင့်ပါ



- ပြွန်ပေါ်ရှိ အဖြူရောင် အဖုံးကို ကျွတ်သည့်အထိ လှည့်ဖွင့်ပါ။
- ပြွန်ကို လှည့်ပြီး နမူနာ **3 စက်** ကို သင့် ဆေးစစ်ပြားပေါ်ရှိ **အပေါက်သေး** ထဲသို့ ညှစ်ချပါ။
- အဖြူရောင် အဖုံးကို ပြွန်ပေါ်တွင် ပြန်ဖုံးပါ။ လွှင့်ပစ်ရန်အတွက် တို့ဖတ်ပါရှိသည့်ပြွန်ကို ချထားပါ။
- ကဒ်ပြားကို 15 မိနစ်ခန့် ငြိမ်ငြိမ်ထားပါ။ မလှုပ်ရ သို့မဟုတ် မရွှေ့ရ။

5. ရလဒ်ကို ဖတ်ပါ



- 15 မိနစ်စောင့်ပြီး သင့်အဖြေရလဒ်ကို ဖတ်နိုင်ပါပြီ။ ကဒ်ပြားပေါ်တွင် အစက်ချပြီးနောက် **15 မိနစ် နှင့် 30 မိနစ်ကြားတွင်** အဖြေကိုဖတ်ရပါမည်။ မိနစ် 30 ကျော်သွား**ပြီးပါက** အဖြေကို မဖတ်ပါတော့နှင့်။
- “C” အောက်တွင် တစ်လိုင်း နှင့် “T” အောက်တွင် တစ်လိုင်း ပေါင်း နှစ်လိုင်းတွေ့လျှင် သင့်အဖြေမှာ **ပေါ့စတစ်** ဖြစ်ပါသည်။
  - **သေချာစွာ ကြည့်ပါ။** “T” အောက်ရှိလိုင်းသည် **အလွန်ဖျော့နေနိုင်ပါသည်**။ “T” အောက်တွင် **တစ်လိုင်းလိုင်း** ပေါ်ပါက သင့်ဆေးစစ်မှုသည် ပေါ့စတစ် ဖြစ်ပါသည်။
  - ပေါ့စတစ် ရလဒ်အမှန်၏ ပုံများကို ကြည့်ရန် သင့်ဆေးစစ်ကိရိယာနှင့် အတူပါလာသော လမ်းညွှန်ချက်ကို ကြည့်ပါ။
- လိုင်းတစ်လိုင်း (“C” အောက်တွင်) သာ တွေ့ရပါက သင့် အဖြေမှာ **နဂ္ဂတစ်** ဖြစ်ပါသည်။
- အောက်ပါတို့ကို မြင်ရပါက သင့်ဆေးစစ်မှု **မအောင်မြင်ပါ**–
  - မည်သည့်လိုင်းမျှမတွေ့ရခြင်း
  - “T” အောက်တွင် တစ်လိုင်းသာတွေ့ရခြင်း
- သင့် စစ်ဆေးမှုသည် မအောင်မြင်ပါက နောက်ထပ်စစ်ဆေးမှုတစ်ခုကို ထပ်လုပ်ပါ သို့မဟုတ် သင့် လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားကို ဖုန်းဆက်ပါ။

နောက်အဆင့်များ

- “ပေါ့စတစ် သို့မဟုတ် နဂ္ဂတစ် စစ်ဆေးရလဒ်ဖြစ်လျှင် ဘာလုပ်ရမလဲ” လက်စွဲစာစောင်ကို ဖတ်ပါ။
- သင့် ဆေးစစ်ကိရိယာကို လွှင့်ပစ်ပါ။
- သင့်လက်များကို ဆေးပါ။

Multnomah County
Health Department

ယင်းလမ်းညွှန်ချက်များသည် ရိုးရှင်းအောင် ရေးထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ လမ်းညွှန်ချက် အပြည့်အစုံအတွက် သင့်စစ်ဆေးကိရိယာနှင့်အတူပါလာသည့် လမ်းညွှန်ချက်ကို ဖတ်ပါ။ သင့်တွင် မေးမြန်းလိုသည်များရှိလျှင် ကျန်းမာရေး ပရောဖက်ရှင်နယ်တစ်ယောက်နှင့် အတိုင်ပင်ခံပါ။