# ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အမျိုးအစားသစ် (COVID-19) ကူးစက်ရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍

## ■ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အမျိုးအစားသစ် (COVID-19)ကူးစက်ရောဂါဆိုတာ

၂၀၁၉ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလက တရုတ်နိုင်ငံ၊ ဟူပေး (Hubei) ပြည်နယ်မှာ ဖြစ်ပွားကြောင်းကြေညာခဲ့တဲ့ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အမျိုးအစားသစ် (COVID-19)နဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ကိုယ်အပူချိန်မြင့်ခြင်းနဲ့ အဆုတ်ရောင်ခြင်းတွေ ဖြစ်တယ်လို့သိထားပါတယ်။ ရောဂါပိုးရှိသူရဲ့ ချောင်းဆိုး/နှာချေမှု ကနေ ပိုးမွှားလွင့်စဉ်ကူးစက်ခြင်း၊ ကိုင်တွယ်ထိတွေ့ရာက ကူးစက်ခြင်း နည်းလမ်းတွေနဲ့ ပြန့်ပွားတယ်လို့ ယူဆရပါတယ်။

## ■အောက်ပါရောဂါလက္ခဏာရှိသူတွေ"ဂျပန်သို့ပြန်လာသူ/ထိတွေ့မှုရှိဖူးသူ တိုင်ပင်ရေးစင်တာ"မှာ တိုင်ပင်ပါ။

- ဖျားတဲ့လက္ခဏာနဲ့ ၃၇.၅ ℃အထက် ကိုယ်အပူချိန် ၄ရက်ကျော်ရှိခြင်း (အသက်ကြီးသူ/ရောဂါအခံရှိသူများ၂ရက်ကျော်)
- ပြင်းထန်တဲ့ ပင်ပန်းမှု (ကိုယ်ခန္ဓာလေးလံမှု)နဲ့ အသက်ရှူမဝမှု (အသက်ရှူကျပ်မှု) ဖြစ်နေခြင်း

စင်တာမှာ တိုင်ပင်မှု ရလဒ်အရ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်အမျိုးအစားသစ် ကူးစက်မှုသံသယရှိတဲ့အခါ အထူးကုသရေး ဆေးရုံဆေးခန်းကို မိတ်ဆက်ပေးပါမယ်။ နှာခေါင်းစည်းတပ်၊ အများသုံးလမ်းပန်း ဆက်သွယ်ရေးနည်းလမ်းကို ရှောင်ရှားပြီး သွားပြပါ။

**ဂျပန်သို့ပြန်လာသူ/ထိတွေ့မှုရှိဖူးသူ တိုင်ပင်ရေးစင်တာ စာရင်း**

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/covid19-kikokusyasessyokusya.html

## ■တစ်ဦးချင်းရဲ့ကူးစက်မှုကြိုတင်ကာကွယ်ရေးနဲ့ ပြန့်ပွားမှုတားဆီးရေးတွေက အရေးကြီးပါတယ်

**ကိုယ်ပူတာလို အဖျားရောဂါလက္ခဏာရှိတဲ့အခါ ကျောင်းတွေ၊ အလုပ်တွေကနေ အနားယူပါ။**

### လူတစ်ဦးချင်းလုပ်ရမယ့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးလုပ်ဆောင်မှု

- အပြင်ကပြန်လာရင် လက်ဆေး၊ ပလုတ်ကျင်းတာတွေ လုပ်ပါ
- အရက်ပြန်ပါတဲ့ပိုးသတ်ဆေးနဲ့ လက်ဖဝါး လက်ချောင်းတွေကို ပိုးသတ်ပါ
- လူစုလူဝေးနေရာတွေကို ရှောင်ရှားပါ
- အခန်းထဲမှာ သင့်တင့်တဲ့ စိုထိုင်းမှုနဲ့ လေဝင်လေထွက်ကောင်းကောင်း ရှိအောင်လုပ်ပါ
- အချိန်မှန်မှန် အိပ်စားနေထိုင်ပြီး ကောင်းကောင်းအနားယူပါ
- အဟာရ ဟန်ချက်ညီညီ စားသောက်တာ၊ ရေကို လုံလုံလောက်လောက် သောက်သုံးတာတွေကို ဂရုစိုက်လုပ်ဆောင်ပါ

### "ချောင်းဆိုးခြင်းဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်" နဲ့ ကူးစက်ပြန့်ပွားမှု တားဆီးရေးလုပ်ဆောင်မှု

- ချောင်းဆိုး၊ နှာချေတဲ့ ရောဂါလက္ခဏာရှိတယ်ဆိုရင် နှာခေါင်းစည်း တပ်ထားပါ
- နှာခေါင်းစည်း မရှိတဲ့အခါ ပါးစပ်နဲ့ နှာခေါင်းတွေကို တစ်ရှူး၊ အင်္ကျီလက်တွေနဲ့ အုပ်ပြီး ချောင်းဆိုး၊ နှာချေပါ

**ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်အမျိုးအစားသစ်ဆိုင်ရာ ဘာသာစုံသတင်းအချက်အလက်**

(လွယ်ကူသော ဂျပန်/အင်္ဂလိပ်ဘာသာ)

http://www.clair.or.jp/tabunka/portal/info/contents/114517.php

2020/2/28（一財）自治体国際化協会

# လက်ဆေးကြပါစို့

ဆပ်ပြာကို အမြှုပ်ထအောင်လုပ်ပြီး

အောက်မှာပါတဲ့ အဆင့်တွေအတိုင်း ဆေးကြပါစို့။

**လက်မဆေးခင် အသင့်ပြင်ဖို့**

◆လက်သည်းတိုတိုညှပ်ထားပါသလား

◆နာရီ၊လက်စွပ်တွေ ချွတ်ပြီးပြီလား

**အညစ်အကြေးကျန်တတ်တဲ့နေရာ**

◆လက်ဖျား

◆လက်ချောင်းကြား

◆လက်မပတ်ပတ်လည်

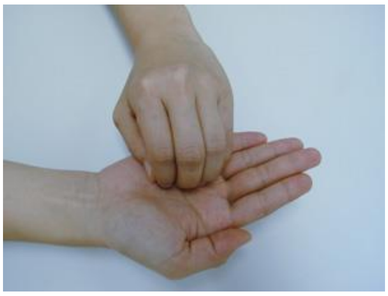
◆လက်ကောက်ဝတ်

◆လက္ခဏာအရေးအကြောင်း

(၁) ဆပ်ပြာကို အမြှုပ်ထစေပြီး လက်ဖဝါးချင်း ကောင်းကောင်း ပွတ်တိုက်ပါ

(၂) လက်ဖမိုးကို ပွတ်တိုက်ပါ

(၃) လက်ချောင်းထိပ်နဲ့ လက်သည်းကြားတွေကို သေသေချာချာ ပွတ်တိုက်ပါ



(၄) လက်ချောင်းကြားတွေကို ပွတ်တိုက်ပါ

(၅) လက်မကို ဆုပ်လှည့်ပြီး ပွတ်တိုက်ပါ

(၆) လက်ကောက်ဝတ်ကိုလည်း မမေ့မလျော့ ဆေးပါ

**ဆပ်ပြာကို ရေနဲ့စင်အောင်ဆေးပြီး သန့်ရှင်းတဲ့ မျက်နှာသုတ်ပဝါနဲ့ ခြောက်သွေ့အောင် သုတ်ပါ။**