ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အမျိုးအစားသစ် (COVID-19) ကူးစက်ရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍

■ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အမျိုးအစားသစ် ကူးစက်ရောဂါဆိုတာ

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်အမျိုးအစားသစ်(COVID-19)နဲ့ ဆက်စပ်တဲ့အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။ ချောင်းဆိုးတာနဲ့ ကိုယ်အပူချိန်မြင့်တာတွေဖြစ်ပေါ်ပြီး ဝေဒနာပြင်းထန်တတ်ပါတယ်။ သာမန်အားဖြင့် ပိုးပါတဲ့အမှုန်တွေလွင့်စဉ်မှု၊ ကိုယ်ခန္ဓာနဲ့ ထိတွေ့မှု နည်းလမ်းတွေနဲ့ ပြန့်ပွားတယ်လို့ ယူဆရပါတယ်။

■အောက်ပါရောဂါလက္ခဏာရှိသူတွေ"ဂျပန်သို့ပြန်လာသူ/ထိတွေ့မှုရှိဖူးသူတိုင်ပင်ရေးစင်တာ" ဒါမှမဟုတ် ပြုသနေကျဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ပါ။

- အသက်ကြီးသူ/ရောဂါအခံရှိသူဖြစ်ပြီး ကိုယ်ပူခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းစတဲ့ သိပ်မပြင်းတဲ့ အဖျားရောဂါလက္ခဏာရှိခြင်း
- ပြင်းထန်တဲ့ ပင်ပန်းမှု (ကိုယ်ခန္ဓာလေးလံခြင်း)နဲ့ အသက်ရှူမဝမှု (အသက်ရှူကျပ်ခြင်း)၊ အဖျားကြီးခြင်း စတဲ့ ပြင်းထန်တဲ့ ရောဂါလက္ခဏာ တစ်ခုခု ရှိခြင်း
- အထက်ပါအချက်များ မရှိသော်လည်း ကိုယ်ပူခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းစတဲ့ သိပ်မပြင်းတဲ့ အဖျားရောဂါလက္ခဏာ ကြာမြင့်နေခြင်း

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

ဂျပန်သို့ပြန်လာသူ/ထိတွေ့မှုရှိဖူးသူ တိုင်ပင်ရေးစင်တာများ စာရင်း

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

■ဘာသာစကားပေါင်းစုံနဲ့ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်တဲ့ စင်တာ

AMDA ဆေးကုသမှုအထူး တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရေးစင်တာ
https://www.amdamedicalcenter.com/

ဂျပန်တစ်ဝန်း ဘာသာစကားပေါင်းစုံ လူနေမှု တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရေးစင်တာ

(ဂျပန်ဘာသာ၊ လွယ်ကူသော ဂျပန်ဘာသာ အင်္ဂလိပ်ဘာသာ)
http://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation_list.html

■ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်သစ်ဆိုင်ရာ ဘာသာစကားပေါင်းစုံ သတင်းအချက်အလက် (လွယ်ကူသောဂျပန်ဘာသာ၊ အင်္ဂလိပ်ဘာသာ)

http://www.clair.or.jp/tabunka/portal/info/contents/114517.php
(ရောဂါဆိုင်ရာ၊ ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုဆိုင်ရာ၊နေထိုင်ခွင့်ဗီဇာဆိုင်ရာ၊ အခြားအကြောင်းအရာများ)

■တစ်ဦးချင်းရဲ့ ကူးစက်မှုကြိုတင်ကာကွယ်ရေးနဲ့ ပြန့်ပွားမှုတားဆီးရေးတွေက အရေးကြီးပါတယ်

ကိုယ်ပူတာလို အဖျားရောဂါလက္ခဏာရှိတဲ့အခါ ကျောင်းတွေ၊ အလုပ်တွေကနေ အနားယူပါ။

လူတစ်ဦးချင်းလုပ်ရမယ့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးလုပ်ဆောင်မှု

- အပြင်ကပြန်လာရင် လက်ဆေး၊ ပလုတ်ကျင်းတာတွေ လုပ်ပါ
- အရက်ပြန်ပါတဲ့ပိုးသတ်ဆေးနဲ့ လက်ဖဝါး လက်ချောင်းတွေကို ပိုးသတ်ပါ
- လေဝင်လေထွက်မကောင်းတဲ့ ပိတ်လှောင်တဲ့အခန်း၊ လူအများ စုဝေးတဲ့နေရာ၊ နီးနီးကပ်ကပ် စကားပြောဆို ထိတွေ့မှုရှိတဲ့နေရာ
- အခန်းထဲမှာ သင့်တင့်တဲ့ စိုထိုင်းမှုနဲ့ လေဝင်လေထွက်ကောင်းကောင်း ရှိအောင်လုပ်ပါ
- အချိန်မှန်မှန် အိပ်စားနေထိုင်ပြီး ကောင်းကောင်းအနားယူပါ
- အဟာရ ဟန်ချက်ညီညီ စားသောက်တာ၊ ရေ လုံလုံလောက်လောက် သောက်သုံးတာတွေကို ဂရုစိုက်လုပ်ပါ

"ချောင်းဆိုးခြင်းဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်" နဲ့ ကူးစက်ပြန့်ပွားမှု တားဆီးရေးလုပ်ဆောင်မှု

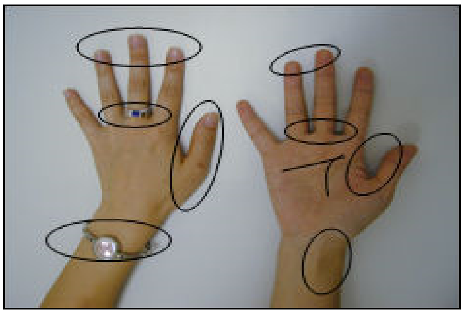
- ချောင်းဆိုး၊ နှာချေတဲ့ ရောဂါလက္ခဏာရှိတယ်ဆိုရင် နှာခေါင်းစည်း တပ်ထားပါ
- နှာခေါင်းစည်း မရှိတဲ့အခါ ပါးစပ်နဲ့ နှာခေါင်းတွေကို တစ်ရှူး၊ အင်္ကျီလက်တွေနဲ့ အုပ်ပြီး ချောင်းဆိုး၊ နှာချေပါ

လက်ဆေးကြပါစို့

ဆပ်ပြာကို အမြှုပ်ထအောင်လုပ်ပြီး အောက်မှာပါတဲ့ အဆင့်တွေအတိုင်း ဆေးကြပါစို့။

လက်မဆေးခင် အသင့်ပြင်ဖို့

◆လက်သည်းတိုတိုညှပ်ထားပါသလား
◆နာရီ၊လက်စွပ်တွေ ချွတ်ပြီးပြီလား



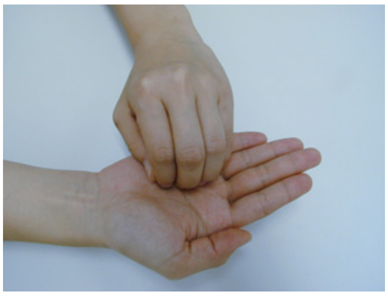
အညစ်အကြေးကျန်တတ်တဲ့နေရာ

◆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။