

သိရှိရန် အချက်အလက်များ

COVID-19 နှင့် တုပ်ကွေး

COVID-19 သည် ပြင်းထန်သော ဖျားနာမှု ဖြစ်ပါသည်။ မည်သည့်အချိန်မဆို တုပ်ကွေးဖြစ်ခြင်းသည် အန္တရာယ် ရှိနိုင်သော်လည်း အထူးသဖြင့် ယခုနှစ်တွင် ပိုမိုသတိပြုရပါမည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်-

- ✓ တုပ်ကွေးနှင့် COVID-19 ကို တစ်ပြိုင်နက် ဖြစ်ပွားသူများသည် ပြင်းထန်သော ရောဂါဆိုး ကျိုးများနှင့် သေဆုံးမှုတို့ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ ပိုမိုမြင့်မားပါသည်။
- ✓ သင်သည် တုပ်ကွေးကြောင့် ဖျားနာပါက ဆေးကုသမှုရယူရန် ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ လူများစွာတို့သည် COVID-19 ကြောင့် ဖျားနာနေသောကြောင့် ဆရာဝန်များနှင့် ဆေးရုံများသည် တုပ်ကွေးလူနာများကို ပိုမိုကွဲသို့ အမြောက်အမြား လက်ခံကုသပေးနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။



သေချာစေရန် စစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်ပါ

COVID-19 နှင့် ရာသီတုပ်ကွေး (တုပ်ကွေး) ၏ လက္ခဏာများသည် အလွန်ဆင်တူပါသည်-

- အဖျားတက်ခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်း
- အသက်ရှူခက်ခြင်း
- အားကုန်ခမ်းခြင်း (မောပန်းခြင်း)
- လည်ချောင်းနာခြင်း
- နှာရည်ယိုခြင်း၊ နှာစေးခြင်း
- ကြွက်သားနာကျင်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် ကိုက်ခဲနာကျင်ခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- အန်ခြင်းနှင့် ဝမ်းလျော့ခြင်း

COVID-19 သို့မဟုတ် သာမန်တုပ်ကွေးကို ခွဲချာရန် သေချာသောနည်းမှာ စစ်ဆေးကြည့်ခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။



အထိရောက်ဆုံး ကာကွယ်မှု ရရှိရန် COVID-19 ကာကွယ်ဆေးနှင့် တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးကို ထိုးနှံပါ။

- တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးနှင့် COVID-19 ကာကွယ်ဆေး နှစ်မျိုးစလုံးက သင်၊ သင့်မိသားစုနှင့် သင့်ဝန်းကျင်ကို အကာကွယ်ပေးပါသည်။
- ကာကွယ်ဆေး နှစ်မျိုးစလုံးက သင့်ကို ဖျားနား နိုင်ခြေနှင့် အခြားသူများသို့ အဖျားကူးစက်မှု ကို လျော့ချပေးပါသည်။ ထိုဆေးများက သင် ဖျားနာခဲ့လျှင် ရောဂါမပြင်းထန်စေရန်လည်း ကာကွယ်ပေးပါသည်။





တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးများနှင့် COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများသည် ဘေးကင်းစိတ်ချရပါသည်

- COVID-19 ကာကွယ်ဆေးနှင့် တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေးကို တစ်ချိန်တည်း ထိုးနှံခြင်းသည် ဘေးကင်းစိတ်ချရပြီး ထိရောက်မှုရှိပါသည်။
- COVID-19 ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် အသက် မပြည့်သေးသော ကလေးငယ်များသည် တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေး ထိုးနိုင်ပါသည်။



သင့်ကိုယ်သင်နှင့် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို တုပ်ကွေးနှင့် COVID-19 မှ ကာကွယ်ပါ။



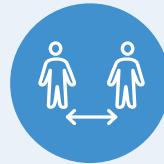
သင်ဖျားနာပါက အလုပ်၊ ကျောင်း၊ လူမှုရေးအခမ်းအနားများ မတက်ရောက်ဘဲ အိမ်တွင်နေပါ။



COVID-19 ကာကွယ်ဆေးနှင့် တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး နှစ်မျိုးစလုံး ထိုးပါ။



ကာကွယ်ဆေး ထိုးပြီး သည့်တိုင် နှာခေါင်းစည်းတပ်ပါ။



လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခွဲနေခြင်း (social distancing) ကို ပြုကျင့်ပါ။



လက်နှင့် အသုံးအဆောင် မျက်နှာပြင်များကို မကြာခဏ ဆေးပါ။