Genererell informasjon om korona

Språk: Burmesisk

Opprettet: 29.10.2020 Oppdatert:

NIPH
Norwegian Institute of Public Health

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်အသစ် (COVID-19)

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အသစ်သည် အာရုံစိုက်မှု ရရှိနေပါသည်။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ရောဂါသည် သာမန်အားဖြင့် သိမ်မွေ့သည့် လက္ခဏာရပ်များသာ ပေါ်တတ်ပါသည်။ အချို့လူများသည် အထူးသဖြင့် သက်ကြီးရွယ်အိုနှင့် နာမကျန်းဖြစ်နေပြီးသားလူများသည် အလွန်ဖျားနာနိုင်လာပါသည်။ ထို့ကြောင့် လူထုမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ပြန့်နှံ့မှုကို နှေးကွေးစေအောင် လူတိုင်းက ကူညီရန် အရေးကြီးပါသည်။

သင့်ကို ကူးစက်ခံရလျှင် ရောဂါလက္ခဏာများ သိသာထင်ရှားလာစေရန် ၀ မှ ၁၄ ရက်အထိ ကြာနိုင်ပါသည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် ၅ရက်မှ ၆ရက်အထိ ကြာတတ်ပါသည်။ လူများသည် အများဆုံး ကူးစက်တတ်ပြီး ၎င်းတို့သည် လက္ခဏာရပ်များကို တွေ့ကြုံခံစားရပါသည်။ အဖျား၊ ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် အသက်ရှုရခက်ခဲခြင်းသည် အဖြစ်အများဆုံး လက္ခဏာရပ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ အချို့လူများသည် အဆုတ်ရောင်ရောဂါ၊ အသက်ရှုရခက်ခဲခြင်း သို့မဟုတ် အခြားပြင်းထန်သည့် ဖျားနာမှုများ ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။

ရောဂါကူးစက်မှုကို ကာကွယ်ခြင်းအတွက် အကြံဉာဏ်

ခပ်လှမ်းလှမ်းတွင် နေပါ။

- သင်နေထိုင်မကောင်းဖြစ်လျှင် အိမ်တွင်နေပါ။
- သင့်ကို (အသွားအလာ ကန့်သတ်ခြင်း သို့မဟုတ် သီးခြားခွဲနေခြင်း) ပြုလုပ်ရန် ပြောလာခဲ့လျှင် အိမ်တွင်နေပါ။
- ဖြစ်နိုင်လျှင် သင်နှင့် အခြားလူများအကြား အနည်းဆုံး တစ်မီတာအကွာတွင် နေရန် ကြိုးစားပါ။

ကောင်းမွန်သော လက်သန့်ရှင်းရေးကို လေ့ကျင့်ပါ။

- သင့်လက်များကို မကြာခဏနှင့် နှံ့စပ်စွာ ဆေးကြောပါ။
  - သင်သည် အခြားလူများအနီး ရှိသည့်အချိန်
  - သင် အိမ်သာသို့ သွားသည့်အချိန်
  - သင် ချောင်းဆိုး၊ နှာစီး သို့မဟုတ် နှာချေသည့်အချိန်
  - မချက်ပြုတ်မီ သို့မဟုတ် မစားသောက်မီ

- ဆပ်ပြာနှင့်ရေ မရနိုင်လျှင် ပိုးသတ်ဆေး အသုံးပြုပါ။

ကောင်းမွန်သော အသက်ရှူလမ်းကြောင်း သန့်ရှင်းရေးကို လေ့ကျင့်ပါ။

- အခြားများအနား ချောင်းဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် နှာချေခြင်းကို ရှောင်ပါ။
- စက္ကူတစ်ရှူးအတွင်း ချောင်းဆိုးပြီး တစ်ရှူးကို လွှင့်ပစ်ပါ။ ပြီးနောက် သင့်လက်များကို ဆေးကြောပါ။
- သင့်တွင် စက္ကူတစ်ရှူး မရှိလျှင် သင်၏တံတောင်တွင်း ချောင်းဆိုးပါ။

သင်ကူးစက်ခံထားရသည်ဟု ထင်လျှင် -

- သင်ကူးစက်ခံထားရသည်ဟု သံသယရှိလျှင် သင်သည် အိမ်၌နေရမည်။
- သင်သည် ဆေးဝါးအထောက်အပံ့ လိုအပ်လျှင် သင်၏ဆရာဝန်ထံ ဖုန်းဖြင့် အရင်ဆုံး ဆက်သွယ်ရန် ကြိုးစားသင့်သည်။ မဖြစ်နိုင်လျှင် ၁၁၆ ၁၁၇ ဖြင့် အရေးပေါ် ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုသို့ ခေါ်ဆိုပါ။

အချိန်နှင့်တပြေးညီ နားထောင်ပါ။

- www.fhi.no နှင့် www.helsenorge.no ရှိ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်အကြောင်း အရေးကြီးသည့် သတင်းအချက်အလက်များနှင့် ပေးထားသော အကြံဉာဏ်များကို အာဏာပိုင်များက နော်ဝေးတွင် နေထိုင်သော လူတိုင်း သို့မဟုတ် ခေတ္တတည်းခိုနေသော လူတိုင်းကို ဖတ်ရှုခိုင်းပါသည်။ ဤအကြံဉာဏ်ကို ပုံမှန် တင်ပေးပါသည်။ သတင်းအချက်အလက်များသည် နော်ဝေးနှင့် အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား နှစ်မျိုးစလုံးဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။ သင်သည် တစ်စုံတစ်ရာကို နားလည်သဘောပေါက်ရန် ခက်ခဲလျှင် သင်သိသည့် တစ်စုံတစ်ယောက်ကို အကူအညီ တောင်းခံပါ။