

COVID-19 အကြောင်း အထွေထွေ သတင်းအချက်အလက်များ

COVID-19 သည် အများအားဖြင့် သိမ်မွေ့သော ရောဂါလက္ခဏာများကိုသာ ဖြစ်စေသော်လည်း အချို့လူများတွင် အလွန်ဖျားနာလာနိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများ သို့မဟုတ် ဖျားနာနေသူများနှင့်ပတ်သက်၍ မှန်ကန်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် လူတိုင်းသည် လူဦးရေမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ရောဂါပျံ့နှံ့မှုကို နှေးကွေးအောင် ကူညီပေးရန် အရေးကြီးသည်။ ဒေသတွင်းရော နိုင်ငံတွင်းပါ နှစ်ခုစလုံးတွင် ထုတ်ပြန်ထားသည့် စည်းမျဉ်း စည်းကမ်းများကို အမြဲလိုက်နာခြင်းဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

ရောဂါကူးစက်ခံရချိန်မှ၍ COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားရသည့်အချိန်အထိ ၄-၅ ရက်ကြာလေ့ရှိတတ်ပါသည်။ ရောဂါကူးစက်ခံရသူအများစုသည် ၁၀ ရက်အတွင်း ရောဂါလက္ခဏာများ ပြတတ်ကြပါသည်။ ရောဂါလက္ခဏာများ မပြမီ ၁-၂ရက်နှင့် ရောဂါလက္ခဏာများ ပြပြီး အစောပိုင်းရက်များတွင် သင်သည် ကူးစက်မှု အဖြစ်ပေါ်တတ်ဆုံး ဖြစ်ပါသည်။

COVID-19 သည် သိမ်မွေ့သော လက္ခဏာများမှ အသည်းအသန် ဖျားနာခြင်း အချို့သော ဖြစ်ရပ်များတွင် သေဆုံးသည်အထိ အရာအားလုံး ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အချို့လူများတွင် မည်သည့်လက္ခဏာကိုမျှ သတိမပြုမိဘဲ COVID-19 ရှိနိုင်ပါသည်။

အစပိုင်းတွင် ဖျားနာလာသူများသည် လည်ချောင်းနာခြင်း၊ အအေးမိခြင်း ကဲ့သို့သော လက္ခဏာများနှင့် ချောင်းအနည်းငယ် ဆိုးခြင်း၊ နေထိုင်မကောင်းခြင်း၊ ဖျားနာခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့် ကြွက်သားနာခြင်းတို့ကဲ့သို့သော လက္ခဏာများ ခံစားကြရပါသည်။ အချို့လူများသည် အစာအိမ်နာကျင်မှု သို့မဟုတ် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောလည်း ခံစားကြရပါသည်။ အရသာနှင့် အနံ့အာရုံ လျော့နည်းသွားခြင်းသည် ရောဂါ၏လက္ခဏာဖြစ်သော်လည်း လူတိုင်း မခံစားကြရပါ။ အချို့သူတို့သည် အသက်ရှူခက်ခြင်း၊ ရင်ဘတ်နာခြင်းနှင့် စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်းကဲ့သို့သော ပို၍ပြင်းထန်သောလက္ခဏာများ ဖြစ်ပွားတတ်ကြသည်။ ထိုသူတို့ကို ဆေးရုံတင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကာကွယ်ဆေး ထိုးထားသူများသည် COVID-19 ကူးစက်ခံရပါက သိမ်မွေ့သည့် အအေးမိခြင်း ရောဂါလက္ခဏာတွေ ခံစားရနိုင်ပါသည်။

သင့်တွင် COVID-19 သို့မဟုတ် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ဖျားနာမှုများ ရှိပါက မိမိကိုယ်ကိုယ် စစ်ဆေးရန် အရေးကြီးပါသည်။ သင့်တွင် သိမ်မွေ့သည့် ရောဂါလက္ခဏာများသာ ရှိလျှင်လည်းပဲ စစ်ဆေးရပါသည်။ စစ်ဆေးအဖြေအတွက် စောင့်ဆိုင်းနေစဉ် အိမ်တွင်နေပါ။

ရောဂါမကူးစက်စေရန် အကြံပြုချက်-

လေလမ်းကြောင်းများ (အဆုတ်၊ လည်ချောင်း သို့မဟုတ် နှာခေါင်း) တွင်
ရောဂါလက္ခဏာအသစ်များ ရှိလာသောအခါ -

- ဖျားနာသူတိုင်း အိမ်မှာနေပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စစ်ဆေးသင့်ပါသည်။ ကာကွယ်ဆေး ထိုးထားသူများနှင့် ယခင်က COVID-19 ရှိခဲ့ဖူးသူများလည်း စစ်ဆေးရပါမည်။ ကလေးများကိုလည်း စစ်ဆေးရန် အကြံပြုထားသည်။ ကလေးကို စစ်ဆေးသင့်မသင့်ကို မိဘ/အုပ်ထိန်းသူများက ဆုံးဖြတ်ကြပါသည်။
- အိမ်တွင် ကိုယ်တိုင်စစ်ဆေးမှုဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။ အိမ်၌ စစ်ဆေးရာတွင် ရောဂါအတည်ပြုကြောင်း စစ်ဆေးတွေ့ရှိရပါက စစ်ဆေးစခန်း၌ ရက်ချိန်းရယူရပါမည်။
- နေပြန်ကောင်းလာသည်အထိ အိမ်၌နေသင့်ပါသည်။

ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် လက်သန့်ရှင်းမှု -

- အခြားသူများထံ တိုက်ရိုက် ချောင်းဆိုး၊ နှာချေခြင်းကို ရှောင်ပါ။ စက္ကူတစ်ရှူး၊ အသုံးပြုပါ သို့မဟုတ် အတွင်းလက်တံတောင်းထဲ၌ နှာချေ/ချောင်းဆိုးပါ။ စက္ကူတစ်ရှူးကို စွန့်ပစ်ပြီး သင့်လက်များကို ဆေးကြောပါ သို့မဟုတ် လက်သန့်ဆေးရည် အသုံးပြုပါ။
- လက်များကို အမြဲသန့်ရှင်းစွာ ထားပါ။ လက်များကို ဆပ်ပြာ၊ ရေနှင့် ဆေးကြောပါ။ ဆပ်ပြာနှင့် ရေကို မရရှိနိုင်ပါက အယ်လ်ကိုဟော အခြေခံ ထုတ်လုပ်ထားသည့် လက်သန့်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ကာကွယ်ဆေး-

- လူတိုင်းအတွက် ကမ်းလှမ်းထားသည့် COVID-19 ကာကွယ်ဆေး ထိုးရန် အကြံပြုပါသည်။
- ကာကွယ်ဆေးထိုးနိုင်သည့် နေရာနှင့် အချိန်တို့နှင့် ပတ်သက်သော အချက်အလက်များအတွက် ဒေသန္တရ အုပ်ချုပ်ရေးထံ ဆက်သွယ်ပါ။

သီးခြားနေခြင်းနှင့် သီးသန့်ခွဲထားခြင်း -

- သင်သည် သီးသန့်ခွဲထားခြင်း သို့မဟုတ် သီးခြားနေခြင်း ပြုလုပ်နေပါက အိမ်တွင်နေပါ။
- COVID-19 ရောဂါကူးစက်ခံထားရကြောင်း အတည်ပြုလူနာများသည် မဖြစ်မနေ သီးခြားခွဲနေရမည်ဟု သတ်မှတ်ချက်တစ်ခု ရှိပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးသူများလည်း ထိုအတိုင်း လိုက်နာရပါသည်။

- သင်သည် သီးခြားခွဲနေပါက အခြားသူများနှင့် လုံခြုံစိတ်ချရသည့် အကွာအဝေးတစ်ခုတွင် နေရပါမည်။ သင်နှင့် သင့်မိသားစုတွင် ဧည့်သည်များ မထားရပါ။ အများပြည်သူသုံး သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး (ဘတ်စ်ကား၊ ရထား၊ ကူးတို့ သို့မဟုတ် အလားတူ) ကို အသုံးမပြုရပါ။
- သင်သည် ကလေးများကို စောင့်ရှောက်နေရပါက ကလေးများနှင့် လုံခြုံစိတ်ချရသည့် အကွာအဝေးမှနေ၍ ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ရန် ပို၍အရေးကြီးပါသည်။
- အတည်ပြု စစ်ဆေးအဖြေ တစ်ခုခုကို သင်၏ ဒေသန္တရ အုပ်ချုပ်ရေးထံ အကြောင်းကြားသင့်ပါသည်။
- သင်သည် ကူးစက်ခံထားရပါက သင်၏နီးစပ်ရာ အဆက်အသွယ်များထံ အကြောင်းကြားရန် အရေးကြီးပါသည်။
- ဆေးကုသမှု အကူအညီ လိုအပ်ပါက သင်၏ GP ထံ ဖုန်းဖြင့် ဆက်သွယ်ပါ။ ၁၁၆ ၁၁၇ ဖြင့် အရေးပေါ်အခန်းသို့လည်း ခေါ် နိုင်ပါသည်။ ဖုန်းခေါ်ချိန်တွင် သင့်၌ COVID-19 ရောဂါရှိကြောင်း ရှင်းပြပါ။ အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် ၁၁၃ သို့ ဖုန်းခေါ်ပါ။
- သင်သည် ကူးစက်ခံထားရသူနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့မှုရှိသူ ဖြစ်လျှင် သင်သည် သီးခြားခွဲနေရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ သင်နေထိုင်သည့် ကူးစက်ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးအဖွဲ့မှ ရရှိသည့် သတင်းအချက်အလက်ကို လိုက်နာရန် အရေးကြီးပါသည်။
- သီးခြားနေခြင်းထက် သီးသန့်နေထိုင်ခြင်းက တင်းကျပ်မှု လျော့နည်းသည်။ သင်သည် သီးခြားခွဲနေပါက အခြားသူများနှင့် လုံခြုံစိတ်ချရသည့် အကွာအဝေးတစ်ခုတွင် နေရပါမည်။
- အကယ်၍ သင်သည် [Smittestoppapp](#) ကို သွင်းထားပါက သင်ကူးစက်ခံထားရလျှင် အကပ်တွင် သတင်းပို့ရန် တိုက်တွန်းပါသည်။ အုပ်ချုပ်ရေး၏ စစ်ဆေးစခန်း၌ အတည်ပြုလူနာဖြစ်ကြောင်း သင့်ကို စစ်ဆေးတွေ့ရှိမှသာ ဤသို့ပြုလုပ်ပါ။

အန္တရာယ် မြင့်မားသည့် အုပ်စုများ -

- သင်သည် COVID-19 မှ အပြင်းအထန် ဖျားနာမှုအန္တရာယ် မြင့်မားသည့် အုပ်စုတစ်ခုတွင် ပါဝင်ပါက လူစည်ကားသော နေရာများကို ရှောင်ရှားခြင်း သို့မဟုတ် အခြားသူများနှင့် အလှမ်းဝေးနေခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်ကိုယ် ရောဂါမကူးစက်အောင် ကာကွယ်သင့်ပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးက သင့်ကို အပြင်းအထန် မဖျားနာအောင် ကာကွယ်ပေးပါသည်။

ဒေသ သို့မဟုတ် နိုင်ငံအဆင့်တွင် ကူးစက်ရောဂါ အဆင့်မြင့်မားပါက ကူးစက်ရောဂါ ထိန်းချုပ်မှု ဆောင်ရွက်ချက် အမျိုးမျိုးကို စတင်မိတ်ဆက်နိုင်ပါသည်။ အခြားသူများနှင့် တစ်မီတာ အကွာအဝေးတွင်

နေခြင်း သို့မဟုတ် ခပ်လှမ်းလှမ်းတွင် နေရန် မဖြစ်နိုင်သည့်အခါ နှာခေါင်းစည်း
အသုံးပြုခြင်းတို့ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။

နိုင်ငံတွင်း ရောဂါကူးစက်မှု အခြေအနေ ပြောင်းလဲတတ်ပါသည်။ အခြေအနေသည် ဒေသတစ်ခုနှင့်တစ်ခု
ကွဲပြားခြားနားပါသည်။ သင့်ဒေသတွင်းနှင့် တစ်နိုင်ငံလုံးတွင် ကျင့်သုံးသည့် အကြံပြုချက်များနှင့်
စည်းမျဉ်းများဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောင်းလဲမှုအတိုင်း လိုက်နာရန် အရေးကြီးပါသည်။

www.fhi.no နှင့် www.helsenorge.no ၌ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်နှင့် ပတ်သက်သော အရေးကြီး
အချက်အလက်များနှင့် အကြံပြုချက်များကို ဖတ်ရှုရန် နော်ဝေးတွင် နေထိုင်ကြသူ အားလုံးကို
အာဏာပိုင်များက တောင်းဆိုပါသည်။ အကြံပြုချက်သည် အပြောင်းအလဲရှိနိုင်ပြီး ပုံမှန် ပြင်ဆင်ပါသည်။
သတင်းအချက်အလက်ကို နော်ဝေးနှင့် အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။ သတင်းအချက်အလက်များကို
နားမလည်ပါက သင်နှင့် သိသူထံမှ အကူအညီတောင်းပါ။