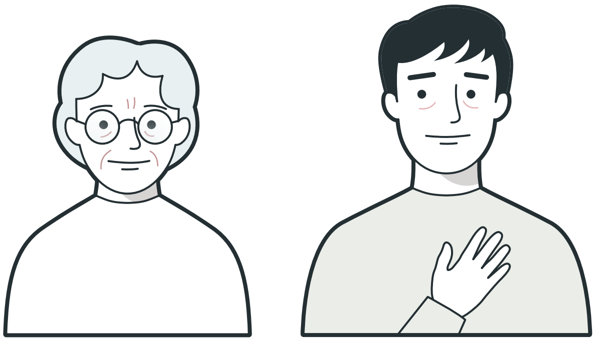
MARS 2021, BURMESISK

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကာကွယ်ဆေး အကြောင်း အမြန်လမ်းညွှန်

COVID-19 (ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်) ကာကွယ်ဆေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး နော်ဝေးဂျီးယန်း ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး တက္ကသိုလ် ထံမှ အချက်အလက်အကျဉ်း

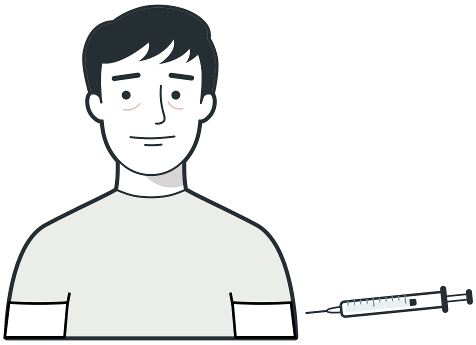


ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း အကြောင်း

ကာကွယ်ဆေးကို ထိုးသင့်သည်ဟု တိုက်တွန်းအကြံပြုထားသူအားလုံးကို ထိုးခံနိုင်ရန် စီစဉ်ပေးပါလိမ့်မည်။

အခမဲ့ဖြစ်ပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးသည် ကိုဗစ်-19 ဘေးမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။

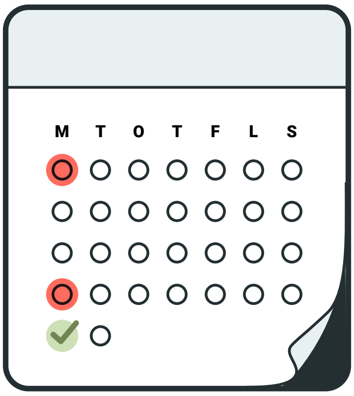


ဘယ်လို ကာကွယ်ဆေးထိုးခံရမလဲ။

ကာကွယ်ဆေးကို လက်မောင်းတွင် ထိုးရပါမည်။

အချို့သော ကာကွယ်ဆေးများကို ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်ခြားပြီး နှစ်ကြိမ်ထိုးရပါမည်။

သင်တွင် ကိုယ်ဝန်ရှိလျှင်၊ ဓာတ်မတည့်ခြင်းရှိလျှင်၊ ဆေးဝါးသောက်သုံးနေလျှင်၊ နေမကောင်းလျှင် သို့မဟုတ် ကိုဗစ်-19 ဖြစ်ဖူးလျှင် အသိပေးပါ။



ကာကွယ်ဆေးက ဘယ်လောက်ထိရောက်မှုရှိသလဲ။

ကာကွယ်ဆေးအပြည့်ထိုးနှံပြီး 1-2 ပတ်အတွင်း လူအများစုကို ကိုဗစ်-19 ရောဂါမှ ကာကွယ်ပေးပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးလျှင်လည်း ရောဂါထိန်းချုပ်ရေး အကြံပြုချက်များကို လိုက်နာပါ။

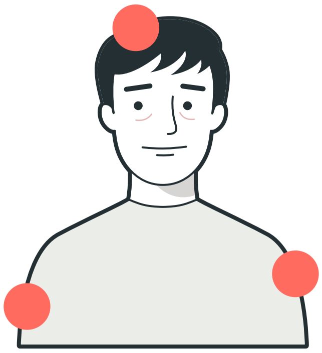
FHI

ကာကွယ်ဆေးက ဘယ်လိုအလုပ်လုပ်သလဲ။

ကာကွယ်ဆေးက ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကို သိရှိအောင် နှင့် ခုခံကာကွယ်တတ်အောင် ခန္ဓာကိုယ်ကို သင်ကြားပေးပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးသည် ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှ လျင်မြန်စွာ ပြန်ထွက်သွားပါသည်။

သို့ရာတွင် ခန္ဓာကိုယ်က ဗိုင်းရပ်စ်ကို ဘယ်လို ခုခံကာကွယ်ရမလဲ မှတ်မိကျန်ခဲ့ပါသည်။

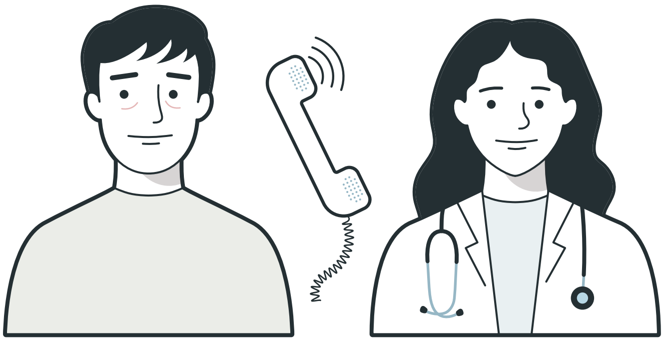


ဘေးထွက်အကျိုးများ

ကာကွယ်ဆေးကို ထောင်ပေါင်းများစွာသော လူများပါဝင်သည့် လေ့လာမှုအကြီးစားများဖြင့် စမ်းသပ်ထားပြီး ဖြစ်ပါသည်။ တွေ့ရများသော ဘေးထွက်အကျိုးများမှာ-

- ကာကွယ်ဆေးထိုးသည့်နေရာတွင် နာခြင်း
- နွမ်းလျခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ကိုယ်လက်နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း
- ဖျားခြင်း သို့မဟုတ် ချမ်းခြင်း

ဘေးထွက်အကျိုးများသည် ခံရခက်သော်လည်း ရက်အနည်းငယ်အကြာတွင် ပျောက်သွားတတ်ပါသည်။



အဖြစ်နည်းသော ဘေးထွက်အကျိုးများ

ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် မျှော်လင့်မထားသော၊ ပြင်းထန်သော သို့မဟုတ် အချိန်အတန်ကြာ ဖြစ်နေသောလက္ခဏာများခံစားရပါက ဆရာဝန် သို့မဟုတ် အခြားကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများကို ဆက်သွယ်ပါ။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကာကွယ်ဆေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး အချက်အလက်များ ပိုမိုသိရှိလိုပါက နော်ဝေးဂျီးယန်း ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး တက္ကသိုလ် ၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်ဖြစ်သော https://www.fhi.no/kvp တွင် ဝင်ကြည့်ပါ။