

“ကိုဗစ်-၁၉ သံသယလူနာများအား နေအိမ်တွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း လမ်းညွှန်ချက်”

ကိုဗစ်-၁၉ (COVID-19) ဆိုတာဘာလဲ။

ကိုဗစ်-၁၉ (COVID-19) သည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုး (Coronavirus) ကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါဖြစ်သည်။ လူတိုင်းတွင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်ခံရနိုင်ခြေရှိသည်။ ယခုအခါ ဖြစ်ပွားလျက်ရှိသော ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုးမှာ ကူးစက်နှုန်း မြန်ဆန်သည့်အတွက် ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများကို မပျက်မကွက်လိုက်နာရန် အလွန်အရေးကြီးသည်။

များသောအားဖြင့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်ခံရပြီးနောက် (၅-၆) ရက်အတွင်း ရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားရမည်ဖြစ်ပြီး အချို့မှာမူ (၁၄) ရက်ကြာမှ လက္ခဏာများ ပေါ်လာနိုင်သည်။ ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရသူအများစုမှာ သာမန် (သို့) အလယ်အလတ်အဆင့်ရှိသော လက္ခဏာများသာ ခံစားရပြီး ဆေးရုံတက်၍ ကုသရန် မလိုအပ်ပေ။

သက်ကြီးရွယ်အိုများ (အသက် ၆၀ နှစ်နှင့်အထက်)၊ အခြားရောဂါအခံရှိသူများ (နှလုံးရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါ၊ ဆီးချို/သွေးတိုးရောဂါသည်များ၊ အဝလွန်သူများ၊ ကင်ဆာဝေဒနာရှင်များ) တွင် ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်ခံရပါက ပြင်းထန်သောလက္ခဏာများ ရရှိရန် ဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုမိုများပြားသည်။

(၁) ရောဂါလက္ခဏာများ

အဖြစ်များသော ရောဂါလက္ခဏာများ

- ဖျားခြင်း (သာမိုမီတာဖြင့် တိုင်းတာပါက အပူချိန် ၉၉.၅ ဒီဂရီ ဖာရင်ဟိုက် သို့ ၃၇.၅ ဒီဂရီ စင်တီဂရိတ်နှင့်အထက်ရှိခြင်း)
- ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း
- မောပန်းနွမ်းလျခြင်း

ပြင်းထန်သော ရောဂါလက္ခဏာများ

- အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း
- ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း (သို့) ရင်ဘတ်ပေါ်တွင် အလေးဖိထားသည်ဟု ခံစားရခြင်း
- စကားမပြောနိုင်ခြင်း (သို့) လှုပ်ရှားမှုမရှိခြင်း
- စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း

အဖြစ်နည်းသော ရောဂါလက္ခဏာများ

- အနံ့ (သို့) အရသာပျောက်ဆုံးခြင်း
- နှာခေါင်းပိတ်၊ နှာစေးခြင်း
- မျက်စိနာခြင်း/မျက်သား အဖြူမှာနီလာခြင်း
- လည်ချောင်းနာခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ကြွက်သား (သို့) အရိုးဆစ်များနာခြင်း
- အရေပြားတွင် အနီကွက်ပေါ်ခြင်း
- ပျို့အန်ခြင်း
- ဝမ်းလျှောခြင်း
- ချမ်းတုန်ခြင်း (သို့) မူးဝေခြင်း



(၂) အကယ်၍ မိမိ/အတူနေသူများတွင် ကိုဗစ်-၁၉ ဖြစ်ပွားသည်ဟု သံသယရှိပါက (သို့) သာမန်/အလယ်အလတ်အဆင့်ရှိသော ရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားရပါက



- အခြားလူတွေနဲ့ ခပ်ဝေးဝေးမှာနေပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် သီးသန့်အခန်းမှာခွဲနေပါ။ ဒါမှမဟုတ် အိမ်ရှိ လေဝင်လေထွက်ကောင်းသော နေရာတွင် သီးခြားနေပါ။
- အခြားသူများနှင့်အတူ အခန်းတွင်းရှိပါက ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းစည်း (Mask) ကိုလုံခြုံစွာ ဝတ်ဆင်ပါ။
- ကောင်းစွာအနားယူပါ။ အိပ်ရေးဝဝအိပ်ပါ။
- ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါလက္ခဏာ စတင်ပေါ်ပေါက်သည့်နေ့မှစ၍ (၁၄) ရက်တိတိ သီးခြားနေထိုင်ရန် လိုအပ်သည်။
- လက္ခဏာရှိသူ၏ မိသားစုဝင် (သို့) လက္ခဏာရှိသူနှင့်ထိတွေ့ထားသူအတွက် လက္ခဏာ မပြသေးသော်လည်း (၁၀) ရက်သီးခြား

နေထိုင်ရမည်။ ထိုရက်များအတွင်း လက္ခဏာပေါ်ပေါက်လာပါက အထက်တွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း သီးခြားနေထိုင်ရန် လိုအပ်သည်။

- ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါပိုး ရှိ မရှိ အတည်ပြု စစ်ဆေးနိုင်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများ ရှိပါက ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ အကယ်၍ အမြန်စစ်စမ်းသပ်ကိရိယာ (Rapid Diagnostic Test/RDT) ဖြင့် စစ်ဆေးပါက “ပိုးမရှိ” (Negative) အဖြေပြသော်လည်း ရောဂါလက္ခဏာများရှိပါက သီးခြားနေထိုင်ခြင်းကို ဆက်လက်ကျင့်သုံးပါ။
- သီးခြားနေထိုင်စဉ်အတွင်း ပြင်းထန်ရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားလာရပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူထံ ချက်ချင်းအကူအညီတောင်း၍ ကုသမှုခံယူပါ။

(၃) ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါလက္ခဏာရှိသူများ အနေဖြင့် အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားသုံးရန် အရေးကြီးသည်။

- အစာအုပ်စုသုံးစုတွင် ပါဝင်သော အစားအစာမျိုးမျိုးကို နေ့စဉ် စားသည့် အနပ်တိုင်းတွင် တတ်နိုင်သလောက်ပါအောင် စားသုံးပါ။
- အစာအုပ်စုသုံးစုမှာ -



၁) ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပြောင်း၊ အာလူး၊ ဆီ စသော အင်အားဖြစ်စေသည့် အစာများ၊



၂) ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံအစရှိသော ရောဂါကာကွယ်စေသည့် အစာများ၊



၃) အသား၊ ငါး၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ နို့၊ ဥ၊ အစေ့အဆံ စသောခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေသည့် အစာများ ဖြစ်ကြသည်။

- အစာကြေညက်လွယ်စေရန် အစာပျော့ပျော့ကို မကြာခဏ (တစ်နေ့လျှင် ၆ ကြိမ်) စားသုံးသင့်သည်။
- ရေ၊ လတ်ဆတ်သောအသီးဖျော်ရည်၊ အသား/အရိုးပြုတ်ရည်၊ ဟင်းချိုရည်၊ ထမင်းရည် အစရှိသည် တို့ကို သောက်ပါ။
- ချွေးထွက်များခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်းတို့ဖြစ်ပါက ဓာတ်ဆားရည် သောက်သုံးနိုင်သည်။
- အဆီ၊ အချို၊ အငန် နှင့် ဝမ်းနူးလွယ်သောအစားအစာများကို ချင့်ချိန်စားသုံးပါ။

(၄) ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါလက္ခဏာရှိသူများ အနေဖြင့် သီးခြားနေသော အချိန်တွင် မည်သည့် တိုင်းတာမှုတွေကို လုပ်သင့်သလဲ။

- ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းပါ။ ပုံမှန် ကိုယ်အပူချိန်မှာ ၉၈.၆ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက် (၃၇.၅ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်) ဖြစ်သည်။ အဖျားငွေ့ငွေ့ရှိခြင်း (Low grade fever) မှာ ၉၉.၅ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက် (၃၇.၅ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်) မှ ၁၀၀.၃ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက် (၃၈.၃ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်) ဖြစ်ပြီး စိုးရိမ်စရာမလိုပါ။
- သွေးခုန်နှုန်းကို တိုင်းတာပါ။ ပုံမှန် သွေးခုန်နှုန်းမှာ တစ်မိနစ်လျှင် အကြိမ် ၆၀-၁၀၀ ဖြစ်သည်။ အဖျားရှိပါက သွေးခုန်နှုန်းမြန်နိုင်သည်။
- သွေးတွင်းအောက်ဆီဂျင် ပျော်ဝင်မှုပမာဏကို အောက်ဆီဂျင်တိုင်း ကိရိယာ (Pulse Oximeter) ဖြင့် စစ်ဆေးနိုင်သည်။ ကျန်းမာရေးကောင်း သူတစ်ဦးတွင် သွေးတွင်းအောက်ဆီဂျင်ပမာဏမှာ ၉၅% နှင့် အထက်ရှိ သည်။ အကယ်၍ အောက်ဆီဂျင်ပမာဏ ၉၅% အောက်ကျပါက ကျန်းမာ ရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် တိုင်ပင်ပါ။
- မိမိတွင် သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါအခံများ ရှိပါက သွေးပေါင်ချိန်၊ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို နေ့စဉ် တိုင်းတာပါ။



(၅) သာမန်/အလယ်အလတ်အဆင့်ရှိသော ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားရပါက အိမ်တွင် ဘယ်လို စီမံခန့်ခွဲနိုင်သလဲ။



- အဖျားတက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းများ ခံစားရပါက ပါ ရာစီတမော သောက်နိုင်သည်။ (လူကြီးများအတွက် တစ်ခါသောက်လျှင် ပါရာ စီတမော ၅၀၀ မီလီဂရမ် တစ်ပြား (သို့) နှစ်ပြား၊ တစ်နေ့လေးကြိမ်ထက်ပို၍ မသောက်သုံးသင့်ပါ။)
- အဖျားမကျပါက နဖူးပေါ်တွင် အေး၍ စိုစွတ်သော အဝတ်ကို တင်ပေးပါ။ အဖျားကြီးပါက ရေအေးဖြင့် ရေပတ်တိုက်ခြင်း၊ ရေချိုးခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင် သည်။
- ပဋိဇီဝဆေး (Antibiotics)၊ စတီးရွိုက်ဆေး(Steroids) နှင့် ကိုဗစ်ကုသနိုင်သည် ဟူသော ဆေးဝါးများကို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ၏ အကြံပြုချက် မပါဘဲ မသောက်ပါနှင့်။
- အခြားရောဂါအခံများ (သွေးတိုး၊ ဆီးချို အစရှိသည်) အတွက် သောက်သုံးနေရသည့်ဆေးများကို ပုံမှန်အတိုင်း ဆက်သောက်နိုင်သည်။

(၆) နို့တိုက်မိခင်များ အနေဖြင့် ကိုဗစ်လက္ခဏာများရှိသော်လည်း မိမိကလေးကို မိခင်နို့ ဆက်လက် တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။

- နို့မတိုက်ခင်၊ တိုက်ပြီး၊ ကလေးကို မကိုင်တွယ်ခင်၊ ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း လက်ကို ရေ၊ ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် စက္ကန့် ၂၀ ကြာ သေချာစွာ ဆေးကြောပါ။ (သို့) အယ်လ်ကိုဟော ၆၀% ပါသည့် လက်သန့်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။
- ကလေးနှင့် ၆ ပေအကွာအဝေးအတွင်းသို့ ရောက်လာလျှင်ဖြစ်စေ၊ နို့တိုက်ကျွေးနေလျှင်ဖြစ်စေ မိခင်အနေဖြင့် ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်ပါ။
- ကလေးအား ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းစည်း လုံးဝ မတပ်ဆင်ပေးသင့်ပါ။
- နို့တိုက်နေစဉ် ကလေးကို ကိုင်နေစဉ် ကလေးအပေါ်သို့ နှာချေခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း လုံးဝ မပြုလုပ်ရပါ။
- နို့တိုက်ရာတွင် ကုန်ခန်းသွားသော အားအင်များကို ပြန်လည်ဖြည့်တင်းရန်အတွက် ရေခါတ်အလုံအလောက် ရရှိရန်နှင့် အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားသုံးရန် အရေးကြီးသည်။

(၇) ကိုဗစ် - ၁၉ လူနာအား ပြုစုမည့်သူ လုပ်ဆောင်ရန် နည်းလမ်းများ

- လူနာနှင့် တစ်ခန်းထဲ အတူရှိချိန်တိုင်း ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းစည်းကို လုံခြုံစွာ တပ်ပါ။
- လူနာအား ထိတွေ့မည်ဆိုလျှင် ဖြစ်နိုင်ပါက တစ်ခါသုံး လက်အိတ်ဝတ်ပါ။ လက်အိတ် မဝတ်ခင်နှင့် ချွတ်ပြီးတိုင်း လက်ဆေးပါ။
- လူနာအား ကိုင်တွယ်ပြုစုပြီးတိုင်း၊ အစားအသောက်များချက်ပြုတ် ပြင်ဆင်ပြီးသည့် အခါတိုင်း လက်ဆေးပါ။
- အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ (အဝတ်အစား၊ ပန်းကန်၊ ခွက်၊ လက်သုတ်ပဝါ၊ အိပ်ရာခင်း အစရှိသည်) အား လူနာနှင့်အတူ မျှဝေသုံးစွဲခြင်း မပြုရပါ။
- လူနာ ကိုင်တွယ်အသုံးပြုထားသော နေရာများ (ဥပမာ - တံခါးလက်ကိုင်၊ မီးခလုတ်) အား ပိုးသန့်စင်ဆေး (၀.၁% ဟိုက်ပိုကလိုရိတ်ဖျော်ရည်/ 0.1% Hypochlorite solution) ဖြင့် နေ့စဉ်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။
- လူနာနှင့် လူနာစောင့် အသုံးပြုပြီးသော စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ (အမှိုက်၊ ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်း၊ ဆေးပစ္စည်း) အား စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။
- လူနာတွင် ပြင်းထန်သော ရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူအား ချက်ချင်း ဆက်သွယ်ပါ။

(၈) ကိုဗစ် - ၁၉ နှင့် သွေးတွင်း အောက်ဆီဂျင်

ကိုဗစ်-၁၉ လူနာများတွင် သွေးတွင်းအောက်ဆီဂျင်ပမာဏ ကျဆင်းပါက မောပန်းခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်းများ ဖြစ်တတ်၍ သွေးတွင်းအောက်ဆီဂျင်တိုင်း ကိရိယာ (Pulse Oximeter) ဖြင့် တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး ၃ ကြိမ်တိုင်းတာသင့်သည်။ (တိုင်းတာနည်း အသေးစိတ်ကို ပုံတွင်ကြည့်ရှုပါ။) ပုံမှန်ကျန်းမာရေးကောင်းသူ တစ်ဦးတွင် သွေးတွင်းအောက်ဆီဂျင်ပမာဏမှာ ၉၅% နှင့် အထက်ရှိသည်။

၁။ သွေးတွင်းအောက်ဆီဂျင် ၉၄% နှင့်အထက် ရှိပါက အထက်တွင် ပြောထားသည့်အတိုင်း ဆက်လက် တိုင်းတာနေပါ။

၂။ သွေးတွင်းအောက်ဆီဂျင် ၉၀%နှင့် အထက်ရှိသော်လည်း ၉၄% နှင့်အောက် ရှိပါက -

- ဝမ်းလျားမှောက်အိပ်ခြင်း (သို့) အောက်ဆီဂျင်ကောင်းမွန်စွာ ရရှိစေရန် အနေအထားအမျိုးမျိုး ပြောင်းလဲနေခြင်းကို ပြုလုပ်ပါ။ (မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်ကို ပုံတွင် ကြည့်ရှုပါ။)

- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူက အောက်ဆီဂျင်ရှူရန် အကြံပြုပါက (မလို အပ်နိုင်သော်လည်း) အောက်ဆီဂျင်ရှူပါ။
- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူက စတီးရွိုက်(Steroid) ဆေးများ သောက်ရန် ညွှန်ကြားပါက အတိအကျ လိုက်နာပါ။ စတီးရွိုက်(Steroid) ဆေးများကို မိမိသဘောဖြင့် သောက်သုံးခြင်း မပြုရပါ။

၃။ သွေးတွင်းအောက်ဆီဂျင် ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းအောက် ရှိပါက ပြင်းထန်သော ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါ ဖြစ်သည်။

- ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် တိုင်ပင်ပြီး ချက်ချင်းဆေးရုံတက်ရောက် ကုသမှု ခံယူပါ။
- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ၏ အကြံပြုချက်အတိုင်း အောက်ဆီဂျင်ရှူပါ။
- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း စတီးရွိုက်(Steroid) နှင့် အခြားဆေးများကို သောက်သုံးပါ။
- အိပ်ရာတွင် ဟိုဘက်သည်ဘက် (ဘယ်ညာလှည့်ခြင်း)၊ ဝမ်းလျားမှောက်အိပ်ခြင်း၊ ပက်လက်အိပ်ခြင်း၊ ထိုင်နိုင်ပါက မတ်မတ်ထိုင်ခြင်းတို့ကို (၂) နာရီခြားတစ်ခါ ပြုလုပ်ပေးပါ။

***သွေးတွင်းအောက်ဆီဂျင်ပမာဏ မည်မျှရှိသည်ဖြစ်စေ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း၊ အိပ်ရာမှ မထနိုင်ခြင်း (သို့) တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို မိမိကိုယ်တိုင် မလုပ်နိုင်ခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း (သို့) အာရုံထွေပြား/ အိပ်ငိုက်/ မှိန်းနေခြင်း တို့ရှိပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူထံမှ အကူအညီ ချက်ချင်းရယူပါ။**

ဝမ်းလျားမှောက်နေခြင်း။

ခေါင်းအုံး (၅) လုံးကို နေရာချပါ။

- ဦးခေါင်းအောက်တွင် (၁) လုံး
- ရင်ဘတ်အောက်တွင် (၂) လုံး
- တင်ပါးဆုံအောက်တွင် (၁) လုံး
- ဒူးခေါင်းအောက်တွင် (၁) လုံး

အသက်ရှူရ အဆင်ပြေစေရန် ဝမ်းဗိုက်အောက် သို့ လက်ထိုးထည့်ရနိုင်သည့် အနေအထားမျှ လွတ်နေရမည်။ လူနာကို စောင်းလျက် အနေအထားဖြင့် အရင်အိပ်ခိုင်းပြီးမှ ခေါင်းအုံးပေါ်သို့ မှောက်ခိုင်းပါ။ အစာစားပြီး (၁) နာရီ အတွင်း မမှောက်ရပါ။



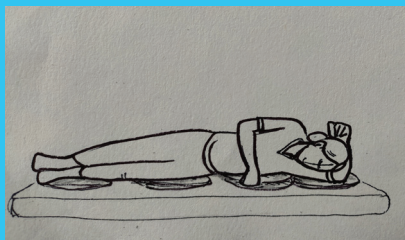
၁။ ပထမဆုံးအဆင့် မှောက်အိပ်ပါ။
(မိနစ် ၃၀ မှ ၂ နာရီ)



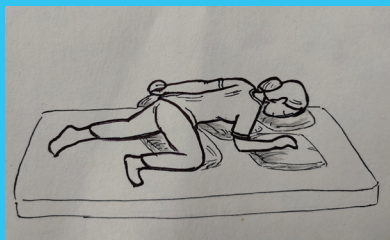
၂။ ညာဖက်သို့ ဘေးစောင်းအိပ်ပါ။
(မိနစ် ၃၀ မှ ၂ နာရီ)



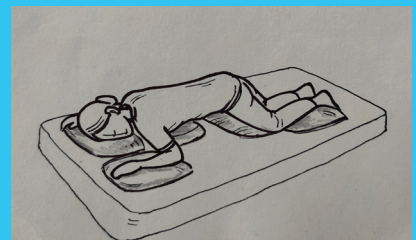
၃။ ၃၀-၆၀ ဒီဂရီစောင်း၍ ထိုင်ပါ။
(မိနစ် ၃၀ မှ ၂ နာရီ)



၄။ ဘယ်ဖက်ဘေးသို့ စောင်း၍အိပ်ပါ။
(မိနစ် ၃၀ မှ ၂ နာရီ)



၅။ တခြမ်းမှောက်အိပ်ပါ။
(မိနစ် ၃၀ မှ ၂ နာရီ)



၆။ နောက်ဆုံးအဆင့် မှောက်အိပ်ပါ။
(မိနစ် ၃၀ မှ ၂ နာရီ)
ပြီးလျှင် ပထမအဆင့်မှ ပြန်စပါ။

Pulse Oximeter အသုံးပြု၍ သွေးထဲရှိ အောက်ဆီဂျင်ပမာဏကို တိုင်းခြင်း

- စက်က သွေးတွင်း အောက်ဆီဂျင်ပမာဏ (SpO2) နဲ့ သွေးခုန်နှုန်း (PR) ကို ဖော်ပြပေးသည်။
- ၅-၁၀ မိနစ်ခန့် နားပြီးမှ ထိုင်၍တိုင်းပေးပါ။
- လက်အေးနေချိန် (သို့) လက်ရေစိုနေချိန်တွင် မတိုင်းရပါ။ တိုင်းမည့်လက်ချောင်းကို နွေးအောင်ပွတ်ပေးပါ။
- စက်ကို လက်မ (သို့) လက်ခလယ်၏ လက်ချောင်းထိပ် တွင်တပ်ပါ။ အခြားလက်ချောင်းများတွင်လည်းတပ်နိုင်သည်။
- စက်ပေါ်ရှိခလုတ်ကို နှိပ်၍လက်ကို ငြိမ်သက်စွာထားပါ။ လက်တွင် စက္ကန့်သုံးဆယ်မှ တစ်မိနစ်ထိ တပ်ထားရန် လိုသည်။
- ရေလှိုင်းကဲ့သို့ အတွန့်လေးများ ငြိမ်သွားမှ အဖြေကို ဖတ်ပါ။
- ကလေးများတွင် လက်မငြိမ်ပါက ခြေမ (သို့) ခြေချောင်းများတွင် တိုင်းနိုင်သည်။
- ကိုဗစ် - ၁၉ တွင် ရောဂါလက္ခဏာမပြဘဲ၊ မမောဘဲ အောက်ဆီဂျင်ကျခြင်း (silent hypoxia) မှာ အဖြစ်များသည့်အတွက် ပုံမှန်တိုင်းရန် လိုအပ်သည်။

သွေးတွင်းအောက်ဆီဂျင် အဖြေမှားတတ်သည့် အခြေအနေများ

- လက်ထိပ်မှာအရောင်တခုရှိနေခြင်း (လက်သည်းနီဆိုးထားခြင်း၊ လက်သည်းတုတ်ထားခြင်း၊ လက်ထိပ်တွင် ဆေးမင်ကြောင်ထိုးထားသူ၊ အမာရွတ်အမှတ်အသားရှိသူ၊ ဒန်းဆေးဆိုးထားသူ၊ ဆေးလိပ်ချိုးကြောင့်လက်မဲနေသူ)
- တိုင်းသည့်အချိန်တွင် လှုပ်ရှားမှုရှိနေခြင်း
- စက်ပေါ်သို့ အလင်းရောင်စူးစူးကျရောက်နေခြင်း
- ကာဗွန်မိုနော့ဆိုက်အဆိပ်သင့်ခြင်း (Carbon monoxide poisoning)
- သွေးအားနည်းရောဂါနှင့် အခြားသွေးရောဂါများ

References (ကျမ်းကိုး)

- WHO
- CDC
- Brief Covid-19 Guidelines from MAM
- FAO - nutrition guidelines