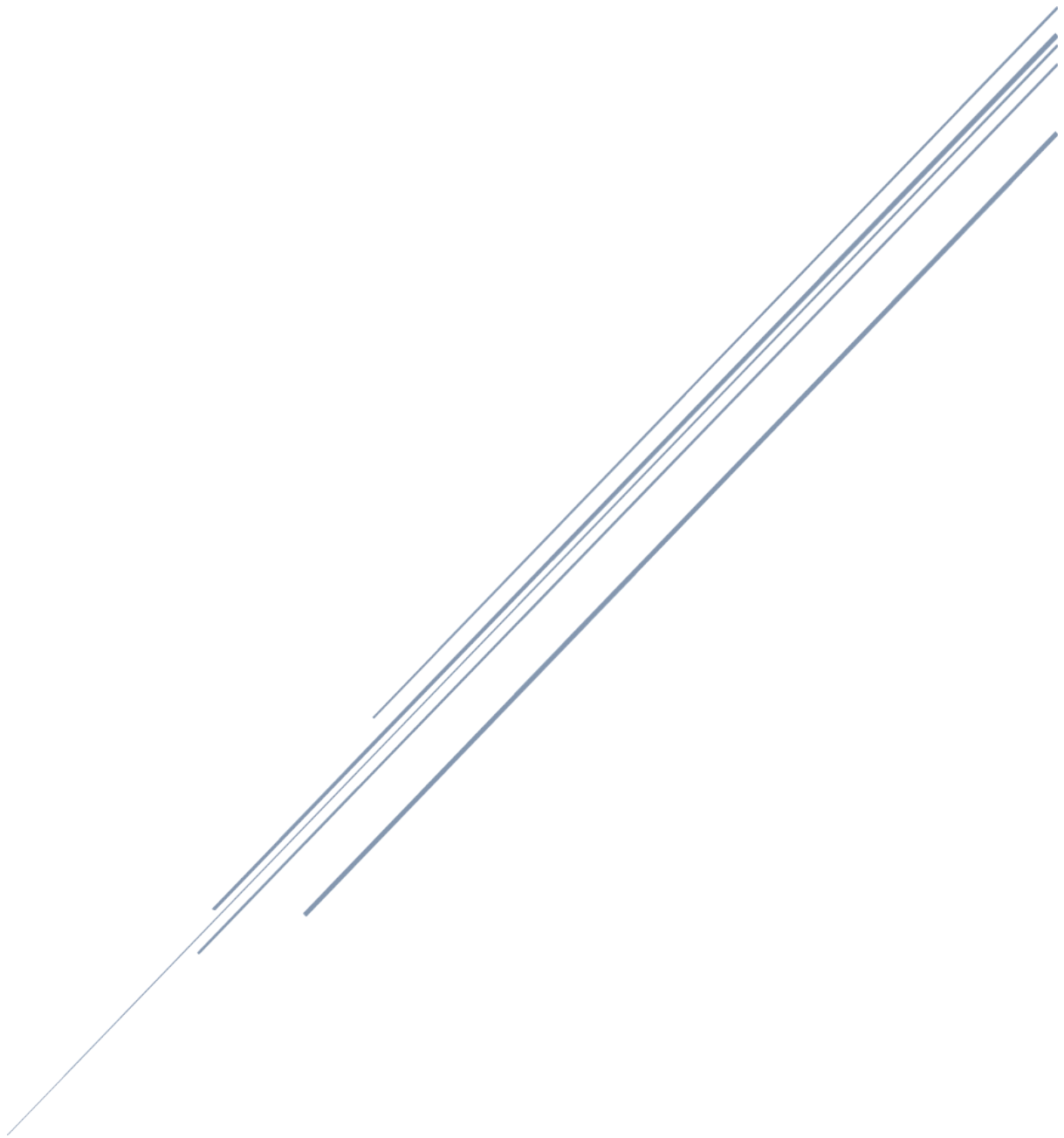


# ကိုဗစ်-၁၉ သံသယလူနာများအား နေအိမ်တွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း လမ်းညွှန်ချက်

**(Guidelines for Home Based Care for COVID-19 Suspected Patients)**



# အကြောင်းအရာ

၁။	ကိုဗစ် (၁၉) .....	၁
၂။	ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါလက္ခဏာများ .....	၁
၃။	မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ရန် အရေးကြီး .....	၂
၄။	သီးခြားနေထိုင်စဉ် ဘယ်လိုတိုင်းတာမှုတွေလုပ် .....	၃
၅။	ရောဂါသက်သာအောင် ဘယ်လိုစီမံခန့်ခွဲ .....	၄
၆။	ကိုဗစ်သံသယ နို့တိုက်မိခင်တွေ ကိုယ့်ကလေး ဘယ်လိုပြုစု .....	၄
၇။	မိမိနှင့်အတူနေထိုင်သူများကိုလဲ ကာကွယ် .....	၅
၈။	လူနာပြုစုမည့်သူ လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များ .....	၅
၉။	ကိုဗစ်လူနာတွင် စောင့်ကြည့်တိုင်းတာရမည့်အချက်များ .....	၆
၁၀။	လုပ်ဆောင်သင့်သော အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း .....	၉
၁၁။	အောက်ဆီဂျင်ကျလျှင်ဆောင်ရွက်နည်းများ .....	၁၁
၁၂။	အာဟာရမျှတအောင်နေထိုင်စားသောက်ခြင်း .....	၁၃
၁၃။	စိတ်အေးချမ်းအောင် နေကြမယ် .....	၁၆

# ကိုဗစ်-၁၉ သံသယလူနာများအား နေအိမ်တွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း လမ်းညွှန်ချက်

## (Guidelines for Home Based Care for COVID-19 Suspected Patients)

### ၁။ ကိုဗစ်-၁၉ (COVID-19) ဆိုတာဘာလဲ။

ကိုဗစ်-၁၉ (COVID-19) သည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုး (Coronavirus) ကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါ ဖြစ်သည်။ လူတိုင်းတွင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်ခံရနိုင်ခြေရှိသည်။ ယခုဖြစ်ပွားလျက်ရှိသော ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုးမှာ ကူးစက်နှုန်း မြန်ဆန်သည့်အတွက် ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများကို မပျက်မကွက်လိုက်နာရန် အလွန်အရေးကြီးသည်။

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

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

### ၂။ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါလက္ခဏာများ

#### အဖြစ်များသော ရောဂါလက္ခဏာများ။

- ဖျားခြင်း (ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းကိရိယာ - သာမိုမီတာဖြင့် တိုင်းတာပါက အပူချိန် ၉၉.၅ ဒီဂရီ ဖာရင်ဟိုက် သို့ ၃၇.၅ ဒီဂရီ စင်တီဂရိတ် နှင့်အထက်ရှိခြင်း)
- ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း
- မောပန်းနွမ်းလျခြင်း

#### အဖြစ်နည်းသော ရောဂါလက္ခဏာများ။

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



## ပြင်းထန်သော ရောဂါလက္ခဏာများ။

- အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း (အသက်ရှူနှုန်း တစ်မိနစ်လျှင် ၁၈ ကြိမ်ထက်များခြင်း)
- ရင်ဘတ်အောင့်မှုကြာရှည်လာခြင်း (သို့) ရင်ဘတ်ပေါ်တွင် အလေးဖိထားသည်ဟု ခံစားရခြင်း
- စကားမပြောနိုင်ခြင်း (သို့) လှုပ်ရှားမှုမရှိခြင်း
- စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း

## ၃။ မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ရန် အရေးကြီးသည်။

ကိုဗစ်ရောဂါသံသယဖြင့်သေဆုံးသည်ဟု ဆက်သွယ်အကြောင်းကြားလာပါက

- မိမိကိုယ်တိုင်/ အိမ်သားတစ်ဦးဦးတွင် အထက်ပါ ရောဂါလက္ခဏာ အချို့ (သို့) အားလုံး ခံစားရပါက ကိုဗစ်-၁၉ သံသယလူနာအဖြစ် မှတ်ယူကာ သီးခြားနေထိုင်သင့်သည်။



- ရောဂါလက္ခဏာရှိသူအတွက် လက္ခဏာစတင်ပေါ်ပေါက်သည့်နေ့မှစ၍ (၁၄) ရက်တိတိ သီးခြားနေထိုင်ရန် လိုအပ်သည်။
- လက္ခဏာရှိသူ၏ မိသားစုဝင် (သို့) လက္ခဏာရှိသူနှင့် ထိတွေ့ထားသူအတွက် လက္ခဏာ မပြသေးသော်လည်း (၁၀) ရက်သီးခြားနေထိုင်ရမည်။ ထိုရက်များအတွင်း လက္ခဏာပေါ်ပေါက်လာပါက ပေါ်လာသည့်နေ့မှစတင်၍ အထက်တွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း သီးခြားနေထိုင်ရန် လိုအပ်သည်။
- မိမိအိမ်ရှိ လေကောင်းလေသန့် ကောင်းမွန်စွာ ရရှိသောအခန်းတွင် သီးသန့်နေထိုင်ပါ။ (သို့) လေဝင်လေထွက်ကောင်းသော သီးသန့်နေရာတစ်ခု ပြင်ဆင်၍ အခြားသူများနှင့် ခပ်ခွဲခွဲနေပါ။ (သို့) ရပ်ရွာအတွင်း သတ်မှတ်ထားသည့် လုံခြုံစိတ်ချရသော ကိုဗစ်စင်တာ နှင့် လူထုအခြေပြုစင်တာများ ရှိပါက ထိုနေရာများတွင် သွားရောက်နေထိုင်ပါ။
- ကောင်းစွာအနားယူပါ။ အိပ်ရေးဝဝအိပ်ပါ။
- ရေခါတ်အလုံအလောက်ရရှိစေရန် အရည် (ရေ၊ လတ်ဆတ်သောအသီးဖျော်ရည်၊ အသား/ အရိုးပြုတ်ရည်၊ ဟင်းချိုရည်၊ ထမင်းရည် အစရှိသည်) များများသောက်ပါ။
  - ချွေးထွက်များခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်းတို့ ဖြစ်ပါက ဓာတ်ဆားရည်သောက်သုံးရန်။
  - ကဖိန်းဓာတ်များသည့် လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ အချိုကဲသည့် သစ်သီးဖျော်ရည်၊ သကြားဖြည့်စွက်ထားသည့် ဖျော်ရည်များ အလွန်အကျွံသောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရန်။

- အာဟာရပြည့်ဝအောင် စားသုံးပါ။ (အသေးစိတ်ကို ကိုဗစ်-၁၉ နှင့် အာဟာရမျှတအောင် နေထိုင် စားသောက်ခြင်း- စာမျက်နှာ ၁၃၊ ၁၄၊ ၁၅ တွင် ကြည့်ပါ။)
- အစာအုပ်စုသုံးစုတွင် ပါဝင်သော အစားအစာမျိုးမျိုးကို နေ့စဉ်စားသည့် အနပ်တိုင်းတွင် တတ်နိုင်သလောက်ပါအောင် စားသုံးပါ။
- အစာအုပ်စုသုံးစုမှာ (က) ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပြောင်း၊ အာလူး၊ ဆီ စသော အင်အားဖြစ်စေသည့် အစာများ၊ (ခ) ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံအစရှိသော ရောဂါကာကွယ်စေသည့် အစာများ နှင့် (ဂ) အသား၊ ငါး၊ ပဲခူး၊ မြေပဲ၊ နို့၊ ဥ၊ အစေ့အဆံစသော ခန္ဓာကိုယ် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေသည့် အစာများ ဖြစ်ကြသည်။
- အဆီ၊ အချို၊ အငန် နှင့် ဝမ်းနူးလွယ်သော အစာများကို ချင့်ချိန်စားသုံးပါ။
- အစာကြေညက်လွယ်စေရန် အစာပျော့ပျော့ နှင့် မကြာခဏ (တစ်နေ့လျှင် ၆ ကြိမ်) စားသုံးပါ။
- အစာကို ပူပူနွေးနွေးစားသုံးပါ။
- မိမိ၏ အခြားရောဂါအခံအလိုက် ရှောင်ရှားရမည့် အစားအသောက်မှလွှဲ၍ အစားရှောင်ရန် မလိုပါ။
- ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါပိုး ရှိ၊ မရှိ အတည်ပြု စစ်ဆေးနိုင်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများရှိပါက ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ အကယ်၍ အမြန်စစ်စမ်းသပ်ကိရိယာ (Rapid Diagnostic Test/RDT) ဖြင့် စစ်ဆေးပါက “ပိုးမရှိ” (Negative) အဖြေပြသော်လည်း ရောဂါလက္ခဏာများရှိပါက သီးခြားနေထိုင်ခြင်းကို ဆက်လက်ကျင့်သုံးပါ။
- သီးခြားနေထိုင်စဉ်အတွင်း ပြင်းထန်ရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားလာရပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူထံ ချက်ချင်းအကူအညီတောင်း၍ ကုသမှုခံယူပါ။

## ၄။ သီးခြားနေထိုင်သော ကာလတွင် ဘယ်လို 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 သွေးတွင်းအောက်ဆီဂျင်တိုင်းကိရိယာ (Pulse Oximeter) ဖြင့် စစ်ဆေးနိုင်သည်။ ကျန်းမာရေးကောင်းသူတစ်ဦးတွင် သွေးတွင်း အောက်ဆီဂျင်ပမာဏမှာ ၉၅% နှင့် အထက်ရှိသည်။ အကယ်၍ အောက်ဆီဂျင်ပမာဏမှာ ၉၅% အောက်ကျပါက ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် တိုင်ပင်

ပါ။ (အသေးစိတ်ကို သွေးတွင်းအောက်ဆီဂျင်တိုင်း ကိရိယာအသုံးပြုနည်း - စာမျက်နှာ ၇ တွင် ကြည့်ရှုပါ။)

- မိမိတွင် သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါအခံများ ရှိပါက သွေးပေါင်ချိန်၊ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို နေ့စဉ် တိုင်းတာပါ။



**၅။ သီးခြားနေထိုင်သော ကာလအတွင်း ရောဂါလက္ခဏာများ သက်သာစေရန် ဘယ်လို စီမံခန့်ခွဲနိုင်သလဲ။**



- အဖျားတက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းများ ခံစားရပါက ပါရာစီတမော သောက်နိုင်သည်။ (လူကြီးများအတွက် တစ်ခါသောက်လျှင် ပါရာစီတမော ၅၀၀ မီလီဂရမ် တစ်ပြား (သို့) နှစ်ပြား၊ တစ်နေ့လေးကြိမ်ထက်ပို၍ မသောက်သုံးသင့်ပါ။)
- အဖျားမကျပါက ရေခဲရေ သို့ ရိုးရိုးရေအေး ထဲသို့ အဝတ်သန့်တစ်ခု ကိုနှစ်၍ ရေညှစ်ပြီး အဝတ်စကိုခေါက်ကာ နဖူးပေါ်တင်ထားပေးပါ။ အဖျားကြီးပါက ရေအေးဖြင့် ရေပတ်တိုက်ခြင်း၊ ရေချိုးခြင်းများပြု လုပ်နိုင်သည်။
- ပဋိဇီဝဆေး (Antibiotics)၊ စတီးရွိုက်ဆေး (Steroids, ဥပမာ- dexamethasone, hydrocortisone, prednisolone) နှင့် ကိုဗစ် ကုသ နိုင်သည်ဟူသော ဆေးဝါးများ (ဥပမာ- hydroxychloroquine, remdesivir) ကို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ၏ အကြံပြု ချက် မပါဘဲ မသောက်ပါနှင့်။
- အခြားရောဂါအခံများ (သွေးတိုး၊ ဆီးချို အစရှိသည်) အတွက် သောက်သုံးနေရသည့်ဆေးများကို ပုံမှန်အတိုင်း ဆက်သောက်နိုင်သည်။ မိမိသဘောဖြင့် မရပ်ပစ်ရပါ။

**၆။ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါလက္ခဏာရှိသော နို့တိုက်မိခင်များ အနေနဲ့ မိမိကလေးကို ဘယ်လို ပြုစုနိုင်သလဲ။**

- နို့တိုက်မိခင်များ အနေဖြင့် မိမိကလေးကို မိခင်နို့ ဆက်လက်တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။ မိခင်နို့မှ တစ်ဆင့် ကလေးသို့ ကိုဗစ်ကူးစက်နိုင်ချေ အလွန်နည်းပါးသည်။
- နို့မတိုက်ခင်၊ တိုက်ပြီး၊ ကလေးကို မကိုင်တွယ်ခင်၊ ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း လက်ကို ရေ၊ ဆပ်ပြာတို့ ဖြင့် စက္ကန့် ၂၀ ကြာ သေချာစွာ ဆေးကြောပါ။ (သို့) အယ်လ်ကိုဟော ၆၀% ပါသည့် လက်သန့် ဆေးရည်ကို အသုံးပြု ပါ။
- ကလေးနှင့် ၆ပေ အကွာအဝေးအတွင်းသို့ ရောက်လာလျှင်ဖြစ်စေ၊ နို့တိုက်ကျွေးနေလျှင်ဖြစ်စေ မိခင်အနေဖြင့် ပါးစပ်၊နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်ပါ။
- ကလေးအား ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းစည်း လုံးဝမတပ်ဆင်ပေးသင့်ပါ။
- နို့တိုက်နေစဉ်၊ ကလေးကို ကိုင်နေစဉ် ကလေးပေါ်သို့ နှာချေခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း လုံးဝမပြုလုပ် ရပါ။
- နို့တိုက်ရာတွင် ကုန်ခန်းသွားသော အားအင်များကို ပြန်လည်ဖြည့်တင်းရန်အတွက် ရေဓါတ် အလုံအလောက် ရရှိရန်နှင့် အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားသုံးရန် အရေးကြီးသည်။

# ၇။ မိမိနှင့် အတူနေထိုင်သူများကိုလည်း ကာကွယ်ပါ။

ရပ်ရွာအတွင်း သတ်မှတ်ထားသည့် လုံခြုံစိတ်ချရသော ကိုဗစ်စင်တာ နှင့် လူထုအခြေပြုစင်တာများ တွင်မဟုတ်ဘဲ မိမိနေအိမ်၌ သီးခြားနေထိုင်စဉ် လိုက်နာရမည့်အချက်များကို တိကျစွာလိုက်နာမှသာ မိမိ ချစ်ခင်သူများထံသို့ ရောဂါ ကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်မည်။

- အခြားသူများနှင့် ခပ်ဝေးဝေး (သို့) အနည်းဆုံး ခြောက်ပေ (၆') အကွာတွင် နေထိုင်ပါ။
- လေဝင်လေထွက်ကောင်းမွန်စေရန် ပြတင်းပေါက်များကို မကြာခဏဖွင့်ထားပါ။
- ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ပါ။ တစ်မိုးအောက်အတူနေ အခြားသူများကိုလည်း ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ဆင်ခိုင်းပါ။
- ပန်းကန်ခွက်ယောက် အသုံးအဆောင်များ နှင့် အိပ်ရာတို့ကို သီးသန့်ထား၍ အသုံးပြုပါ။
- မလွဲမရှောင်သာ၍ အများနှင့်အတူ အသုံးပြုရပါက ပစ္စည်းများမကိုင်တွယ်မီနှင့် ကိုင်တွယ်ပြီး တိုင်း ဆပ်ပြာနှင့် ရေကို အသုံးပြု၍ လက်ကို စက္ကန့် ၂၀ ကြာ သေချာစွာ ဆေးကြောပါ။ (သို့) အယ်လ် ကိုဟော ၆၀% ပါသည့် လက်သန့်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။
- အတူနေအိမ်သားများနှင့်အတူ မျှဝေသုံးစွဲရသော ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပြီးပါက ပိုးသန့်စင် ဆေးရည်ဖြန်း၍ သေချာစွာ သန့်ရှင်းပါ။ (ဥပမာ - တံခါးလက်ကိုင်၊ ရေပိုက်ခေါင်း၊ အိမ်သာ အစ ရှိသည်)
- အသုံးပြုပြီးသော စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ (ဥပမာ - တစ်ရှူး၊ ပါးစပ် နှာခေါင်းစည်း အစရှိသည်) ကို အဖုံး ပါသော အမှိုက်ပုံးထဲသို့ သီးသန့်စွန့်ပစ်ပါ။ ထို့နောက် ပိုးသန့်စင်ဆေးရည် ပက်ဖျန်း၍ သေချာစွာ ထုပ်ပိုးပြီး သီးသန့်ဖယ်ရှားပေးပါ။
- အတူနေအိမ်သားများနှင့် တိုက်ရိုက်မတွေ့သောနည်းလမ်းများကို တတ်နိုင်သမျှ အသုံးပြု၍ ဆက် သွယ်ပါ။ (ဥပမာ - မိုဘိုင်းဖုန်း၊ ဗိုင်းဘာ၊ မက်စင်ဂျာ)။ မဖြစ်မနေ တွေ့ဆုံပြောဆိုရပါက ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းစည်းကို စနစ်တကျ တပ်ဆင်၍ အနည်းဆုံး ၆ ပေ ခွါ၍ စကားပြောဆိုပါ။
- သီးခြားခွဲနေခိုင်းခြင်းသည် လူနာတစ်ယောက်တည်း ပစ်ထားခိုင်းခြင်းမဟုတ်ပါ။
- လူနာ၏ စိတ်သောကနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုကို သတိပြု၍ အားပေးစကားပြောပါ။

# ၈။ ကိုဗစ် - ၁၉ လူနာအား ပြုစုမည့်သူ လုပ်ဆောင်ရန် အချက်များ။

နေမကောင်းသည့်လူနာကို ပြုစုရန် ရောဂါဖြစ်နိုင်သည့်အန္တရာယ်မရှိသော အိမ်သားတစ်ဦးကို ရွေး ချယ်ပါ။ ထိုသူသည် အပြင်လူများနှင့်လည်း အနည်းဆုံးအဆက်အသွယ်ရှိသည့်သူ ဖြစ်ရမည်။

- လူနာနှင့် တစ်ခန်းထဲ အတူရှိချိန်တိုင်း N-95 တပ်ဆင်ပါ။ N-95 မရှိပါက ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ပါးစပ် နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Medical Mask) ကို နှစ်ထပ်ဝတ်ဆင်ပါ။
- လူနာအား ထိတွေ့မည်ဆိုလျှင် တစ်ခါသုံး လက်အိတ်ဝတ်ပါ။
- လက်ဆေးပါ။ (လူနာအား ကိုင်တွယ်ပြုစုပြီးတိုင်း၊ လူနာအခန်းထဲရှိ ပစ္စည်းများအား ကိုင်တွယ်ပြီး တိုင်း၊ အစားအသောက်များချက်ပြုတ် ပြင်ဆင်ပြီးတိုင်း၊ လက်အိတ် မဝတ်ခင် နှင့် ချွတ်ပြီးတိုင်း လက်ဆေးပါ။)
- အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ(အဝတ်အစား၊ ပန်းကန်၊ ခွက်၊ လက်သုတ်ပဝါ၊ အိပ်ရာခင်း အစရှိသည်) အား လူနာနှင့်အတူ မျှဝေသုံးစွဲခြင်းမပြုရပါ။

- လူနာသုံးပြီးသားပစ္စည်းများ (ပန်းကန်၊ ခွက်၊ အဝတ် စသည်) အား ဆပ်ပြာရည်ဖြင့်စိမ်၍ လက်အိတ်ဝတ်ဆင်ပြီး ဆေးကြောလျှော်ဖွတ်သန့်စင်ပါ။
- လက်ဖြင့် ထိတွေ့ကိုင်တွယ်နိုင်သော နေရာမှန်သမျှ (ဥပမာ - တံခါးလက်ကိုင်၊ မီးခလုတ်) သို့ လူနာကိုင်တွယ်အသုံးပြုထားသော နေရာများအား ပိုးသန့်စင်ဆေး (၀.၁% ဟိုက်ပိုကလိုရိတ်ဖျော်ရည်) ဖြင့် နေ့စဉ်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။
- လူနာနှင့် လူနာစောင့် အသုံးပြုပြီးသော စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ (အမှိုက်၊ ပါးစပ် နှာခေါင်းစည်း၊ ဆေးပစ္စည်း) အား ရောဂါမပြန့်ပွားအောင် စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။
- လူနာတွင် အန္တရာယ်လက္ခဏာများ (အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ စကားမပြောနိုင်ခြင်း (သို့) မလှုပ်ရှားမှုနိုင်ခြင်း) ဖြစ်ပေါ်ခဲ့လျှင် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ပေးသူများထံ ချက်ချင်းဖုန်းဆက်ပါ။

## ၉။ ကိုဗစ် - ၁၉ လူနာတွင် ဆောင်ရွက်ရမည့် တိုင်းတာမှုများ။

### ၉.၁။ ကိုဗစ် - ၁၉ နှင့် သွေးတွင်းအောက်ဆီဂျင် တိုင်းတာခြင်း။

ကိုဗစ်-၁၉ လူနာများတွင် သွေးတွင်းအောက်ဆီဂျင်ပမာဏ ကျဆင်းပါက မောပန်းခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်းများ ဖြစ်တတ်၍ သွေးတွင်းအောက်ဆီဂျင်တိုင်း ကိရိယာ (Pulse Oximeter) ဖြင့် တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး ၃ ကြိမ်တိုင်းတာသင့်သည်။

ပုံမှန်ကျန်းမာရေးကောင်းသူတစ်ဦးတွင် သွေးတွင်းအောက်ဆီဂျင်ပမာဏမှာ ၉၅% နှင့် အထက်ရှိသည်။

### ၁။ သွေးတွင်းအောက်ဆီဂျင် ၉၄% နှင့်အထက် ရှိပါက အထက်တွင် ပြောထားသည့်အတိုင်း ဆက်လက်တိုင်းတာနေပါ။

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

- ဝမ်းလျားမှောက်အိပ်ခြင်း (သို့) အောက်ဆီဂျင်ကောင်းမွန်စွာ ရရှိစေရန် အနေအထားအမျိုးမျိုး ပြောင်းလဲနေခြင်းကို ပြုလုပ်ပါ။ (မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်ကို စာမျက်နှာ ၁၀ နှင့် ၁၁ ရှိပုံများတွင် ကြည့်ရှုပါ။)
- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူက အောက်ဆီဂျင်ရှူရန်အကြံပြုပါက (မလိုအပ်နိုင်သော်လည်း) အောက်ဆီဂျင်ရှူပါ။
- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူက စတီးရွိုက်(Steroid) ဆေးများသောက်ရန် 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 အခြားဆေး များကို သောက်သုံးပါ။
- အိပ်ရာတွင် ဟိုဘက်သည်ဘက် (ဘယ်ညာလှည့်ခြင်း)၊ ဝမ်းလျားမှောက်အိပ်ခြင်း၊ ပက်လက်အိပ် ခြင်း၊ ထိုင်နိုင်ပါက မတ်မတ်ထိုင်ခြင်းတို့ကို (၂) နာရီခြားတစ်ခါ ပြုလုပ်ပေးပါ။

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

## သွေးတွင်းအောက်ဆီဂျင်တိုင်းကိရိယာ (Pulse Oximeter) အသုံးပြု၍ သွေးထဲရှိ အောက်ဆီဂျင် ပမာဏကို တိုင်းခြင်း

- ကိရိယာမှ သွေးတွင်း အောက်ဆီဂျင်ပမာဏ (SPO2) နဲ့ သွေးခုန်နှုန်း (PR) ကိုဖော်ပြပေးသည်။
- ၅-၁၀ မိနစ်ခန့် နားပြီးမှ ထိုင်၍တိုင်းပေးပါ။
- လက်အေးနေချိန် (သို့) လက်ရေစိုနေချိန်တွင် မတိုင်းရပါ။ တိုင်းမည့်လက်ချောင်းကို နွေးအောင် ပွတ်ပေးပါ။
- စက်ကို လက်မ (သို့) လက်ခလယ်၏ လက်ချောင်းထိပ် တွင်တပ်ပါ။ အခြားလက်ချောင်းများတွင် လည်းတပ်နိုင်သည်။
- 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။

## သွေးတွင်းအောက်ဆီဂျင်အဖြေမှားတတ်သည့်အခြေအနေများ

- လက်ထိပ်မှာအရောင်တခုခုရှိနေခြင်း (လက်သည်းနီဆိုးထားခြင်း၊ လက်သည်းတုတ်ထားခြင်း၊ လက်ထိပ်တွင် ဆေးမင်ကြောင်ထိုးထားသူ၊ အမာရွတ်အမှတ်အသားရှိသူ၊ ဒန်းဆေးဆိုးထားသူ၊ ဆေးလိပ်ချိုးကြောင့်လက်မဲနေသူ)
- တိုင်းသည့်အချိန်တွင် လှုပ်ရှားမှုရှိနေခြင်း
- စက်ပေါ်သို့ အလင်းရောင်စူးကျရောက်နေခြင်း

- ကာဗွန်မိုနော့ဆိုက်အဆိပ်သင့်ခြင်း (Carbon monoxide poisoning)
- သွေးအားနည်းရောဂါနှင့် အခြားသွေးရောဂါများ

## ၉.၂။ အသက်ရှူနှုန်း တိုင်းတာခြင်း။

အကယ်၍ သွေးတွင်းအောက်ဆီဂျင်တိုင်းကိရိယာ မရှိပါက လူနာ၏ အသက်ရှူနှုန်းကို တိုင်းတာ၍ သွေးအတွင်းအောက်ဆီဂျင် ကျဆင်းမှု ရှိ၊ မရှိ သိရှိနိုင်ပါသည်။

လူတစ်ဦး၏ တစ်မိနစ်အတွင်း အသက်ရှူသည့် အကြိမ်အရေအတွက်ကို အသက်ရှူနှုန်းဟု သတ်မှတ်သည်။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူတစ်ယောက်၏ နားနေချိန်တွင် ပုံမှန်အသက်ရှူနှုန်းမှာ တစ်မိနစ်တွင် ၁၂ ကြိမ် မှ ၁၆ ကြိမ်အတွင်းရှိသည်။ လူတစ်ယောက် နားနေသည့်အချိန် တစ်မိနစ်အတွင်း ရင်ဘတ်မြင့်တက်သည့် အကြိမ်ရေကိုတိုင်းတာ၍ ထိုသူ၏ အသက်ရှူနှုန်းအဖြစ် သတ်မှတ်သည်။ တိုင်းတာချိန်တွင် အသက်ရှူရခက်ခဲမှု ရှိ၊ မရှိကိုပါ သတိပြုမိရန် အရေးကြီးသည်။ ကိုယ်ပူခြင်း၊ ဖျားနာခြင်း နှင့် အခြားကျန်းမာရေးပြဿနာများ ရှိပါက အသက်ရှူနှုန်း မြန်နေနိုင်ပါသည်။

## ၉.၃။ ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းတာခြင်း။

ကိုဗစ်-၁၉ လက္ခဏာများတွင် ကိုယ်ပူ၊ အဖျားတက်ခြင်းမှာ အဖြစ်များသော လက္ခဏာတစ်ခုဖြစ်သည်။ အဖျားရှိ၊ မရှိ သိနိုင်ရန် ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းကိရိယာ - သာမိုမီတာ (Thermometer) ဖြင့် တိုင်းတာရမည်။ လက်ဖြင့်စမ်းကြည့်ရုံဖြင့် အဖျားရှိ၊ မရှိ ဆုံးဖြတ်၍မရပါ။

ရေချိုးပြီးခါစအချိန်၊ အဖျားကျဆေးသောက်ထားချိန်၊ လှုပ်လှုပ်ရှားရှားအားကစားလုပ်ထားချိန်၊ မနက်နိုးလာချိန်၊ ဓမ္မတာလာချိန်စသည်ဖြင့် အချိန်အလိုက် ကိုယ်အပူချိန်အတက်အကျ ကွာဟနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ထပ်တလဲလဲ တိုင်းတာပေးခြင်းက ကိုယ်အပူချိန်အမှန်ကို ရစေပါသည်။

လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး သာမန်အပူချိန် ကွာဟတတ်ပါသည်။ မိမိနေကောင်းနေစဉ် ကိုယ်အပူချိန် အမြဲတိုင်းထားပါက မိမိ၏ ပုံမှန်ကိုယ်အပူချိန်ကို သိနိုင်ပါသည်။

အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် အပူချိန် ၃၇.၅ ဒီဂရီ စင်တီဂရိတ် (၉၉.၅ ဒီဂရီ ဖာရင်ဟိုက်) ထက်ကျော်လွန်နေပါက အပူချိန်စတင်၍ ငွေ့ငွေ့လေးစဖျားပြီဟု သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။ ကိုဗစ် လူနာအများစုမှာ ကိုယ်အပူချိန် ၃၇.၈ ဒီဂရီ စင်တီဂရိတ် (၁၀၀ ဒီဂရီ ဖာရင်ဟိုက်) ကျော်တက်တတ်သည်။ တစ်ပတ်ခန့်အထိ အဖျားတက်ပါသည်။

## ကိုယ်အပူချိန်တိုင်း ပြဒါးတိုင် (သို့) ဒစ်ဂျစ်တယ်တံ အသုံးပြုခြင်း

လူတစ်ဦး၏ ပုံမှန်ကိုယ်အပူချိန်မှာ ၃၆.၅ မှ ၃၇.၂ ဒီဂရီ စင်တီဂရိတ် (သို့) ၉၇.၈ မှ ၉၉ ဒီဂရီ ဖာရင်ဟိုက် အတွင်းရှိသည်။

အလွယ်တကူ အဆင်ပြေပါက လူတစ်ဦးလျှင် ကိုယ်ပိုင် ပြဒါးတိုင် တစ်ခုစီဖြင့်တိုင်းတာပါ။ အကယ်၍ မျှဝေသုံးစွဲရပါလျှင် တစ်ဦးသုံးပြီးတိုင်း အယ်ကိုဟော ၇၀% ပါသော အရက်ပျံဖြင့် သေချာစွာပိုးသတ်၍ ရေဖြင့် သန့်စင်ပြီး နူးညံ့သန့်ရှင်းသောအဝတ်စဖြင့်သုတ်ပါ။ နောက်တစ်ဦးတွင် အသုံးပြုပါ။

ဖန်ပြဒါးတိုင်တွင် သာမန်အပူချိန်ကို အနီရောင်အမှတ်အသားလေးနှင့် ပြထားတတ်သည်။

## ပါးစပ်အတွင်းထည့်တိုင်းလျှင်

- ပြဒါးတိုင်ကိုလျှာအောက်သို့ သေချာထည့်၍ပြဒါးတံထိပ်ဖျားနှင့်လျှာအောက်အသားကိုထိထားပါ။
- ဖန်ပြဒါးတိုင်းတံဆိုပါက အနည်းဆုံး ၁-၂ မိနစ်လောက်ထားပါ။
- ဒစ်ဂျစ်တယ်ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းတံများတွင် အပူချိန်အမှန်ရောက်ချိန်၌ အချက်ပေးသံ မြည်မည်။
- ပြဒါးအရည်ပါသော ဖန်သားပြဒါးတိုင် ကျိုးသွားသည့်အခါ ပြဒါးများထွက်ကျ၍ ပြဒါးဆိပ်သင့်နိုင်သည့်အတွက် သတိထားအသုံးပြုပါ။

## ချိုင်း (ဂျိုင်း) ကြားညှပ်တိုင်းလျှင်။

- အများအားဖြင့် ပါးစပ်ထဲထည့်ခိုင်း၍မရသော ကလေးများတွင် အသုံးပြုသည်။
- ချိုင်းကြားသည် အရေပြားဖြစ်၍ အချိန်အခါအလိုက် ကိုယ်တွင်းအပူချိန်အောက် ၁-၂ ဒီဂရီမျှ လျော့နည်းနေတတ်သည်။ အချို့မှာ ၁ ဒီဂရီ ထပ်ပေါင်းရမည်ဟု ပုံသေမှတ်သားကြသော်ငြား၊ အချိန်အခါပေါ်မူတည်၍ အမြဲမမှန်ကန်နိုင်ပါ။
- ဖြစ်နိုင်ပါက ပြဒါးတိုင်ကို ပါးစပ်အတွင်းသို့သာ ထည့်တိုင်းပါ။

## နဖူးအဖျားတိုင်းစက် အသုံးပြုခြင်း။

အနီအောင်ရောင်ခြည်သုံးနဖူးအဖျားတိုင်းစက်များမှာ တိုင်းတာရလွယ်ကူသည့်အတွက် ဈေးဝယ်စင်တာများ၊ စားသောက်ဆိုင်များတွင် အများဆုံးအသုံးပြုကြသည်။

နဖူးတွင်တိုင်းတာသည့်အတွက် အပူချိန် အနည်းငယ် ကျနေတတ်သည်။ ၃၅.၄ ကနေ ၃၇.၄ ဒီဂရီ စင်တီဂရိတ် (သို့) ၉၅.၇ မှ ၉၉.၃ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက် အတွင်းအား သာမန်ကိုယ်အပူချိန်ဟု သတ်မှတ်နိုင်သည်။

## ၁၀။ ကိုဗစ် - ၁၉ လူနာများတွင် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်သင့်တယ်။

သာမန် နှင့် အလယ်အလတ် လက္ခဏာခံစားနေရသည့် ကိုဗစ် - ၁၉ လူနာများတွင် သွေးတွင်း အောက်ဆီဂျင်ကောင်းမွန်စေရန် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဆောင်သင့်ကြောင်း ညွှန်ကြားထားပါသည်။

လူနာအနေဖြင့် အသက်ရှူရ ခက်ခဲခြင်း၊ မောနေခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆန်းစစ်ပြီးမှသာ အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ရန် တိုက်တွန်းပါ။

အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်နေချိန်တွင် လူနာ၏အခြေအနေကို စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုပါ။ အောက်ပါ လက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်လာပါက လေ့ကျင့်ခန်းကို ချက်ချင်းရပ်ခိုင်းပါ။

- မူးဝေလာခြင်း၊ မောပန်းခြင်း
- အသက်ရှူနှုန်း နှုတ်လှုပ်ထက် မြန်လာခြင်း
- ခြေလက်များ အေးခဲလာခြင်း
- နှလုံးခုန်နှုန်း ပိုမမှန်ခြင်း

သွေးတွင်းအောက်ဆီဂျင်ပမာဏ ၉၀% အောက်နည်းနေသည့်လူနာကို အားစိုက်ပြီး အသက်ရှူသွင်း ထုတ်ခိုင်းခြင်း (Deep breathing) မလုပ်ခိုင်းရပါ။

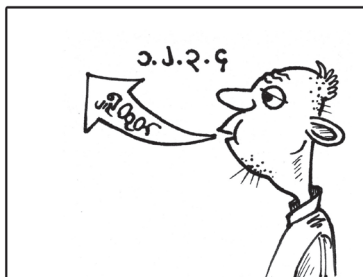
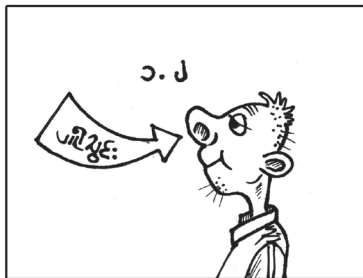
ပုံမှန်အားဖြင့် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း ၁၀ ကြိမ်လျှင် ၁ ခေါက်နှုန်းဖြင့် (၂) နာရီခြား တစ်ခါပြုလုပ်ပေးပါ။

### ၁၀.၁။ နှုတ်ခမ်းကိုစု၍ အသက်ရှူထုတ်ခြင်း (Pursed Lip Breathing)

လူနာအနေအထား- သက်တောင့်သက်သာအနေအထား (အိပ်လျက်/ ထိုင်လျက်/ မတ်တတ်ရပ်လျက်)

#### လေ့ကျင့်နည်း။

- ၁။ ၂ စက္ကန့်မျှအချိန်ပေး၍ နှာခေါင်းမှတစ်ဆင့် လေကို ဖြေးဖြေးချင်းရှူသွင်းပါ။
- ၂။ ၄ စက္ကန့်မျှအချိန်ပေး၍ နှာခေါင်းကိုစုပြီး ပါးစပ်မှတစ်ဆင့် လေကို ဖြေးဖြေးချင်း ရှူထုတ်ပါ။
- ၃။ လေရှူထုတ်ချိန်တွင် ကြွက်သားများကို ညှစ်၍ ရှူထုတ်ခြင်းမရှိစေဘဲ အလိုအလျောက်သာ ရှူထုတ် စေရမည်။
- ၄။ ထိုနည်းအတိုင်း ၁၀ ကြိမ်ခန့် ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်ပြုလုပ်ပေးပါ။



### ၁၀.၂။ ရင်ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားအသုံးပြု၍ အသက်ရှူခြင်း (Diaphragmatic Breathing)

လူနာအနေအထား - သက်တောင့်သက်သာအနေအထား (အိပ်လျက်/ထိုင်လျက်/ မတ်တတ်ရပ်လျက်)

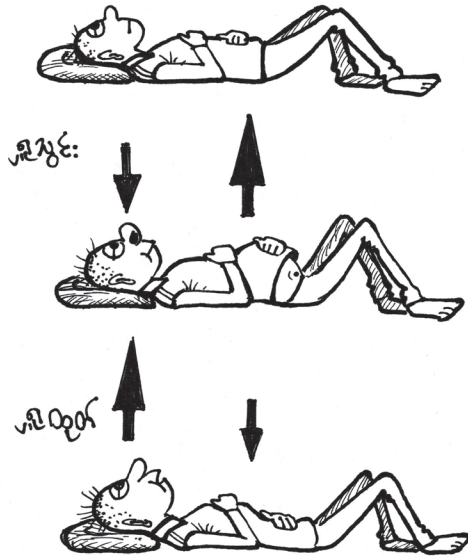
#### လေ့ကျင့်နည်း။

- ၁။ လက်တစ်ဖက်ကို ဝမ်းဗိုက်အလည်တည့်တည့်ပေါ်တွင် တင်ထားပါ။
- ၂။ အခြားလက်တစ်ဖက်ကို ရင်ဘတ်အလည်တည့်တည့်ပေါ်တွင် တင်ထားပါ။
- ၃။ နှာခေါင်းမှတစ်ဆင့် လေကို ဖြေးဖြေးချင်း ရှူသွင်းပါ။
- ၄။ အသက်ရှူသွင်းနေစဉ် ဝမ်းဗိုက်ပေါ်တင်ထားသည့် လက်သည် ဖြေးဖြေးမြင့် တက်လာရပါမည်။
- ၅။ ထိုသို့ရှူသွင်းနေစဉ် ရင်ဘတ်ပေါ်တင်ထားသည့် လက်သည် မည်သည့်လှုပ်ရှားမှုမျှ မရှိစေရပါ။

၆။ ရင်ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားသည် ပို၍ကျယ်ပြန့်ကားလာစေရန် ဝမ်းဗိုက်အပေါ်တင်ထားသည့် လက်အား အတန်ငယ်ဖိအားပေး၍ ရှူသွင်းနိုင်ပါသည်။

၇။ ၎င်းနောက်ပါးစပ်မှတစ်ဆင့် လေကို ဖြေးဖြေးချင်းရှူထုတ်ပါ။

၈။ ထိုသို့ ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းအား (၁၀) ကြိမ်ခန့်ပြုလုပ်ပါ။ ၂ မိနစ်ခန့်နား၍ နောက်ထပ် (၁၀) ကြိမ်ခန့်ပြုလုပ်ပါ။



**၁၀.၃။ ချောင်းဆိုးသလိပ်ထုတ်ခြင်း (Cough Assist/ Huffing)**

လူနာအနေအထား - သက်တောင့်သက်သာအနေအထား (ထိုင်လျက်/ မတ်တတ်ရပ်လျက်)

**လေ့ကျင့်နည်း။**

- ၁။ မေးကို အတန်ငယ်ပင့်ကာ နှာခေါင်းမှတစ်ဆင့် လေကိုတဝကြီးရှူသွင်းပါ။
- ၂။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ရှေ့သို့ကိုင်၍ နှုတ်ခမ်းကို စုထားပြီး လေကို ဖြည်းဖြည်း နှင့် ပြင်းပြင်းရှူထုတ်ပါ။
- ၃။ ထိုနည်းအတိုင်း ရှူသွင်း/ ရှူထုတ်ပြုလုပ်ပေးပါ။
- ၄။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ရှေ့သို့ကိုင်၍ တစ်ကြိမ်/ နှစ်ကြိမ်ခန့် ချောင်းဟန့်ပေးပါ။
- ၅။ သို့မဟုတ် ပါးစပ်ကို ဟ၍ တစ်ကြိမ်/ နှစ်ကြိမ် ချွဲဟပ်ထုပ်ပေးပါ။
- ၆။ သလိပ်ထွက်လာပါက ပလတ်စတစ်အိတ်တွင် ထွေးထုတ်၍ စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ။

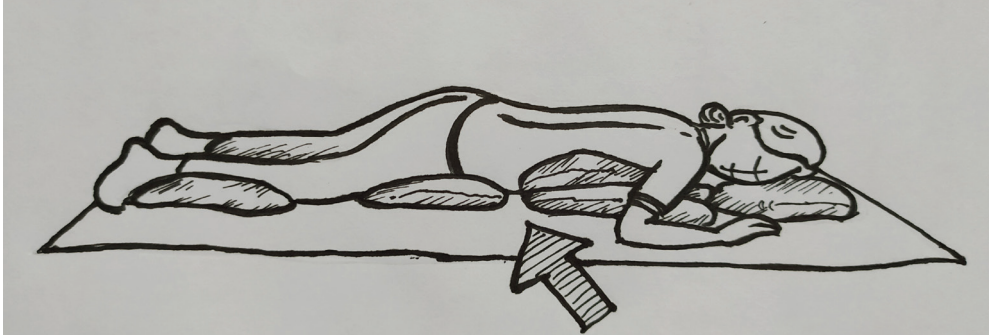
**၁၁။ ကိုဗစ်-၁၉ လူနာများတွင် အောက်ဆီဂျင်ကျလျှင် ဆောင်ရွက်နည်းများ။**

ဝမ်းလျားမှောက်နေခြင်းသည် အောက်ဆီဂျင်ပမာဏသိသိသာသာ မြင့်တက်လာကြောင်း ဆေးပညာ အရ လက်ခံထားပြီးဖြစ်သည်။ နီးနေသော အချိန်တွင် အောက်ပါပုံစံများကို တစ်ပတ်လည် လုပ်နိုင်သည်။ ပုံစံ တစ်မျိုးကို အနည်းဆုံး မိနစ် (၃၀) မှ အများဆုံး (၂) နာရီကြာ နေနိုင်သည်။



**(၁) မှောက်နေပါ။**

- မှောက်လျက် (၄) နာရီကြာအိပ်နိုင်ပြီး (၁) နာရီနားပါ။ တစ်နေ့လျှင် (၁၆) နာရီမှ (၁၈) နာရီ ပြည့်အောင်လုပ်နိုင်သည်။
- ကြားတွင် (၁) နာရီစီနားပြီး စားသောက်ချိန်၊ အိမ်သာသွားချိန် နှင့် အညောင်းပြေ သက်တောင့်သက်သာနေချိန်အဖြစ် ထားပေးရမည်။
- ခေါင်းအုံး (၅) လုံးကို ပုံပါအတိုင်း နေရာချပါ။



- o ဦးခေါင်းအောက်တွင် ခေါင်းအုံး (၁) လုံး
- o ရင်ဘတ်အောက်တွင် ခေါင်းအုံး (၂) လုံး
- o တင်ပါးဆုံအောက်တွင် ခေါင်းအုံး (၁) လုံး
- o ဒူးခေါင်းအောက်တွင် ခေါင်းအုံး (၁) လုံး
- ခေါင်းအုံးကို ဝမ်းဗိုက်နေရာတွင် လွှတ်ထားပါ။ အသက်ရှူရ အဆင်ပြေစေရန် ဝမ်းဗိုက်အောက်သို့ လက်ထိုးထည့်ရနိုင်သည့် အနေအထားမျှ လွတ်နေရမည်။ (ဤအချက်သည် ဝသည့် လူနာများတွင် အရေးကြီးသည်။)
- လူနာကို စောင်းလျက် အနေအထားဖြင့် အရင်အိပ်ခိုင်းပြီးမှ ခေါင်းအုံးပေါ်သို့ မှောက်ခိုင်းပါ။
- လူနာသက်တောင့်သက်သာဖြစ်သလို ခေါင်းကို ဘယ်ဘက်လှည့် (သို့) ညာလက်လှည့် နေ၍ရပါသည်။
- အဝလွန်လူနာဖြစ်ပါက ထိုင်လျက် မှောက်ခြင်းဖြင့် စတင်ပါ။ သက်သာလာလျှင် အိပ်ယာပေါ်မှာ မှောက်ပါ။
- အစာစားပြီး (၁) နာရီအတွင်း မမှောက်ရပါ။
- လေပြွန်များပိတ်မိခြင်း၊ ဖိမိနေသော အရေပြားများပွန်းခြင်း၊ မျက်နှာနှင့် လေပြွန်ယောင်ယမ်းခြင်း၊ နှလုံးခုန်နှုန်း မမှန်ခြင်းများ သတိပြုပါ။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ (၂၄ ပတ်ကျော်လျှင်)၊ သွေးပြန်ကြောသွေးခဲသည့်ရောဂါ (ခြေထောက်သွေးကြောပိတ်ရောဂါ) ရှိသူများ၊ နှလုံးရောဂါအခံရှိသူများ၊ လည်ပင်းရိုး၊ ခါးရိုး၊ နံရိုး၊ တင်ပဆုံရိုး၊ ပေါင်ရိုးကျိုးထားပြီး အဆင်သင့်မဖြစ်သေးသူများ၊ လတ်တလော ရင်ဘတ်၊ ဝမ်းဗိုက်ပိုင်း ခွဲစိတ်ကုသ မှုခံယူထားသူများ ဝမ်းလျားမမှောက်သင့်ပါ။

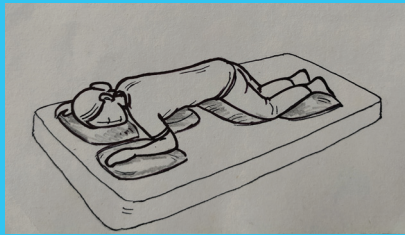
**(၂) ညာဘက်စောင်းပြီး လှဲနေပါ။**

**(၃) ၆၀ သို့ ၉၀ ဒီဂရီ မှီထိုင်ပါ။**

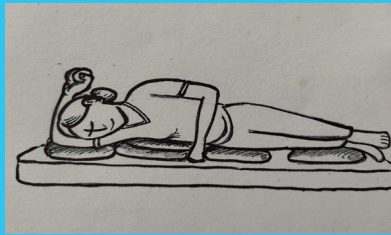
**(၄) ဘယ်ဘက်စောင်းပြီး လှဲနေပါ။**

**(၅) ကိုယ်တခြမ်းမှောက်အိပ်ပါ။**

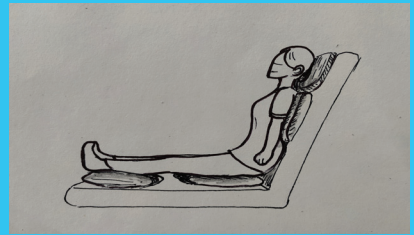
**(၆) နောက်ဆုံးအဆင့် မှောက်အိပ်ပါ။ ပြီးလျှင် ပထမအဆင့်မှ ပြန်စပါ။**



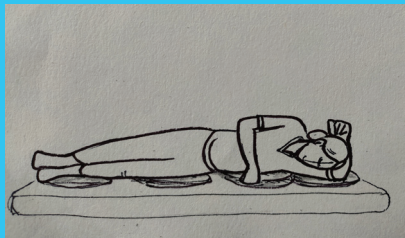
၁။ ပထမဆုံးအဆင့်  
မှောက်အိပ်ပါ။  
(မိနစ် ၃၀ မှ ၂ နာရီ)



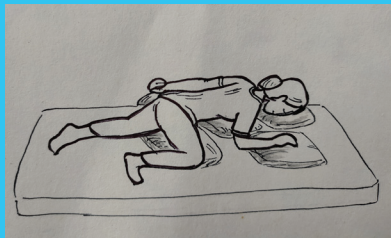
၂။ ညာဖက်သို့  
ဘေးစောင်းအိပ်ပါ။  
(မိနစ် ၃၀ မှ ၂ နာရီ)



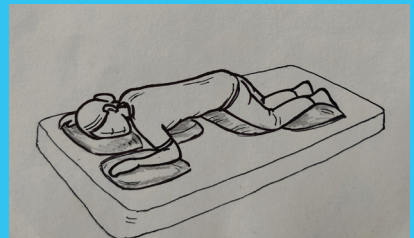
၃။ ၃၀-၆၀ ဒီဂရီစောင်း၍  
ထိုင်ပါ။  
(မိနစ် ၃၀ မှ ၂ နာရီ)



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။

### ၁၂။ ကိုဗစ် ဖြစ်နေပေမဲ့ အာဟာရမျှတအောင် နေထိုင်စားသောက်မယ်။

ကိုယ်ခံအားစနစ် ကောင်းမွန်နေခြင်းဖြင့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုး အလွယ်တကူ မဝင်ရောက်အောင် တားဆီးနိုင်ပြီး ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကူးစက်ခံရပါကလည်း ရောဂါပိုးကို ပြန်လည်ခွဲခံ၍ အမြန်ဆုံးပြန်ကောင်းမွန် နိုင်ရန် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ နေထိုင်စားသောက်ခြင်းက လွန်စွာအရေးကြီးပါသည်။ အာဟာရဓာတ်များ ရရှိနိုင်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းသည် အာဟာရပြည့်ဝမျှတစွာ စားသုံးခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာ-

- ဗီတာမင်စီ ရရှိစေရန် သစ်သီးဝလံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ များများစားရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ဗီတာမင်ဒီ ရရှိစေရန် နို့အမျိုးမျိုး၊ ငါးသေတ္တာငါး၊ တူနာငါး၊ ဆော်လမွန်ငါး စသည့် ငါးအမျိုးမျိုးနှင့် ပင်လယ်စာများကို များများစားရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ဇင့်ဓာတ် ရရှိစေရန် အဆီမပါသောအသား၊ ပင်လယ်စာ၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ အခွံမာသီးနှင့် အစေ့အဆံများ များများစားရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်မျှတစေရန် ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါဖြစ်ပွားနေစဉ်သာမက အစဉ်လိုက်နာ ဆောင်ရွက်သင့်သည့် နေထိုင်စားသောက်မှု အလေ့အကျင့်ကောင်းများမှာ-

- (၁) အစာအုပ်စု စုံအောင်စားပါ။
- (၂) သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများကို များများစားသုံးပါ။
- (၃) ပဲအမျိုးမျိုး၊ လျှော့ကြိတ်ကောက်နံ့ (Whole grains) များနှင့် အစေ့အဆံများကို စားသုံးပါ။
- (၄) အဆီ၊ အချိုနှင့် အငန်များကို ချင့်ချိန်စားသုံးပါ။
- (၅) အစားအစာသန့်ရှင်းမှုကို အထူးဂရုပြု ဆောင်ရွက်ပါ။
- (၆) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နေ့စဉ်ပုံမှန်ပြုလုပ်ပါ။ ရေများများသောက်ပါ။

၁၂.၁။ အစာအုပ်စု စုံအောင်စားပါ။



- အင်အားဖြစ်စေသည့် အစာအုပ်စု၊ ရောဂါကာကွယ်စေသည့် အစာအုပ်စုနှင့် ခန္ဓာကိုယ် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေသည့် အစာအုပ်စု စသည့် အစာအုပ်စုသုံးစုတွင် ပါဝင်သော အစားအစာ အမျိုးမျိုးကို နေ့စဉ်စားသည့် အနပ်တိုင်းတွင် တတ်နိုင်သလောက်ပါ အောင် စားသုံးပါ။

၁၂.၂။ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများကို များများစားသုံးပါ။



- ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် သစ်သီးဝလံများသည် ရောဂါကာကွယ်စေသော အစာအုပ်စု၌ ပါဝင်သည့် အစားအစာများဖြစ်ပြီး၊ ဗီတင်မင်နှင့် သတ္တဓာတ်များ ကြွယ်ဝစွာပါဝင်သည်။
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ (ကန်စွန်း၊ ချဉ်ပေါင်၊ ဒန့်သလွန်၊ မုန်ညင်း၊ ဟင်းနုနွယ်၊ ဘူးညွန့်၊ ဂေါ်ဖီပန်း၊ မုန်လာဥနီ၊ ပဲသီး၊ ရွှေဖရုံသီး စသည်) ကို လူကြီးတစ်ဦးလျှင် အနည်းဆုံး ဟင်းချိုပန်းကန်လုံးတစ်လုံးခန့် နေ့စဉ်စားသုံးသင့်ပါသည်။
- လတ်ဆတ်သောသစ်သီးများ(ငှက်ပျောသီး၊ သရက်သီးမှည့်၊ သင်္ဘောသီးမှည့်၊ လိမ္မော်သီး၊ မာလကာသီး၊ ပန်းသီး စသည်) ကို အနည်းဆုံး သစ်သီးတစ်လုံးခန့် နေ့စဉ် စားသုံးသင့်ပါသည်။
- မြန်မာတို့၏ ရိုးရာဓလေ့ ထမင်းဝိုင်းများတွင် ပါဝင်လေ့ရှိသော လတ်ဆတ်သည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အတို့အမြုပ်များမှလည်း ဗီတာမင်နှင့် သတ္တဓာတ်များ ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

၁၂.၃။ ပဲအမျိုးမျိုး၊ လျှော့ကြိတ်ကောက်နံ့များနှင့် အစေ့အဆံများကို စားသုံးပါ။



- ပဲအမျိုးမျိုး၊ လျှော့ကြိတ်ကောက်နံ့များ၊ အစေ့အဆံများနှင့် ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုသော အစေ့အဆံထွက်အဆီများသည် ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို အထောက်အကူပြုသည့် အပြင် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ရောင်ရမ်းမှုများကိုလည်း လျော့ကျစေပါသည်။
- လျှော့ကြိတ်ကောက်နံ့များ (ဥပမာ-လျှော့ကြိတ်ဆန်၊ ဂျုံကြမ်း၊ ဂျုံစေ့ စသည်)
- အစေ့အဆံများ (ဥပမာ- မြေပဲ၊ နှမ်း၊ နေကြာစေ့ စသည်)
- အစေ့အဆံထွက်ဆီများ (ဥပမာ- မြေပဲဆီ၊ ပဲပုပ်ဆီ၊ နေကြာဆီ၊ နှမ်းဆီ၊ ပန်းနှမ်းဆီ၊ သံလွင်ဆီ၊ ပြောင်းဖူးဆီ စသည်)
- ပဲအမျိုးမျိုးသည် နေရာဒေသအတော်များတွင် အလွယ်တကူ ရရှိနိုင်ပြီး၊ ဗီတာမင်နှင့် သတ္တဓာတ်များပါဝင်သည့်အပြင် ပရိုတိန်း (ခေါ်) အသားဓာတ်ကို ဈေးမကြီးဘဲ ရရှိနိုင်ပါသည်။



**၁၂.၄။ အဆီ၊ အချိုနှင့် အငန်များကို ချင့်ချိန်စားသုံးပါ။**

- ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုသော ဆီ (မပြည့်ဝဆီ) များကို ပိုမိုရွေးချယ်စားသုံးပါ။ မြေပဲဆီ၊ ပဲပုတ်ဆီ၊ နေကြာဆီ၊ နှမ်းဆီ၊ ပန်းနှမ်းဆီ၊ သံလွင်ဆီ၊ ပြောင်းဖူးဆီများတွင် “မပြည့်ဝဆီ” များပါဝင်၍ ရွေးချယ်စားသုံးသင့်ပါသည်။
- ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သောဆီ (ပြည့်ဝဆီ)များကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ စားအုန်းဆီ၊ ထောပတ်၊ ဒိန်ခဲ၊ ဝက်ဆီ၊ အမဲဆီများတွင် “ပြည့်ဝဆီ” များ ပါဝင်သဖြင့် ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါသည်။
- အသွင်ပြောင်းအဆီ (Trans Fat) များကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ မာဂျရင်း၊ တာရှည်ခံအစားအစာများ၊ ဆီကြော်အစားအစာများ၊ ကွက်ကီး၊ ထောပတ်၊ ဒိန်ခဲများတွင် “အသွင်ပြောင်းအဆီ” များပါဝင်သဖြင့် ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါသည်။
- အစားအစာများ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ရာတွင် ဆားနှင့် ဆိုဒီယမ်ပါဝင်သော ဟင်းခတ်များ (ဥပမာ- အချိုမှုန့်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ငါးငံပြာရည်၊ ပဲငံပြာရည်) ကို လျှော့ချသုံးပါ။
- လူတစ်ဦးသည် တစ်နေ့လျှင် ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁) ဇွန်းစာထက် ပိုမစားသင့်ပါ။
- အိုင်အိုဒင်းဆားကိုသာ စားသုံးသင့်ပါသည်။
- ဆားပါဝင်မှုများသော တာရှည်ခံပြုပြင်ထားသည့် အသားငါးများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ဆားနှင့် သကြား ပါဝင်မှုများသော သွားရည်စာအမျိုးမျိုးကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- သကြားပါဝင်မှုများသော ဖျော်ရည်အမျိုးမျိုးတို့ကို လျှော့သောက်ပါ။

**၁၂.၅။ အစားအစာ သန့်ရှင်းမှုကို အထူးဂရုပြုဆောင်ရွက်ပါ။**

- ယခုကဲ့သို့ ကပ်ရောဂါဖြစ်ပွားနေစဉ်ကာလအတွင်း သန့်ရှင်းမှုကို ဂရုပြုရန် လွန်စွာအရေးကြီးပါသည်။ Covid-19 ရောဂါသည် အစားအစာမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်သောရောဂါ မဟုတ်ဘဲ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်မှုကြောင့် ဖြစ်သည်မှန်သော်လည်း အစားအစာ သန့်ရှင်းရေးနှင့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးတို့သည် အစဉ်အရေးကြီးပါသည်။
- အစားအစာများ မကိုင်တွယ်မီ ရေနှင့်ဆပ်ပြာအသုံးပြု၍ လက်ကို စနစ်တကျ ဆေးကြောပါ။
- အစားအစာများ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ရာတွင် အသုံးပြုမည့် အိုး၊ ခွက်၊ ပန်းကန်များ၊ အခြားမိမိချောင်သုံးပစ္စည်းများနှင့် မျက်နှာပြင်များကို အစဉ်သန့်ရှင်းစွာထားပါ။
- သားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းများနှင့် ချက်ပြုတ်ပြီး အစားအစာများကို သီးခြားစီ ခွဲထားပါ။
- အသားများကို ကျက်အောင်ချက်ပါ။
- သန့်ရှင်းသော ရေကိုသာ အသုံးပြုပါ။

## ၁၂.၆။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နေ့စဉ်ပြုလုပ်ပါ။ ရေများများသောက်ပါ။

- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားသည် ကိုယ်ကျန်းမာရေးသာမက စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက်ပါ အရေးကြီးလှပေသည်။
- COVID-19 ရောဂါကြောင့် သွားလာမှုများ ကန့်သတ်ထားချိန်၊ နေအိမ်၌သာ နေရချိန်တွင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုမရှိပါက ကိုယ်အလေးချိန်များခြင်း၊ အဝလွန်ခြင်း စသည့်ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်များနှင့်လည်း ရင်ဆိုင်လာရနိုင်ပါသည်။
- ထိုကျန်းမာရေး ပြဿနာများမှ ကာကွယ်ရန်နှင့် စိတ်ဖိစီးမှုလျော့နည်းစေရန် တရားထိုင်ခြင်းနှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားခြင်းတို့ကို နေ့စဉ်ပုံမှန် ပြုလုပ်ပေးသင့်ပါသည်။
- မိမိနှင့် သင့်တော်ပြီး မပြင်းထန်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားတစ်ခုခုကို တစ်နေ့လျှင် မိနစ် (၃၀) မှ တစ်နာရီခန့်အထိ နေ့စဉ်ပုံမှန်ပြုလုပ်ပါ။
- ရေကို နေ့စဉ် ဖန်ခွက် (၈) ခွက်မှ (၁၀) ခွက်အထိ ပုံမှန်သောက်ပါ။ (ရာသီဥတုပူပြင်းပြီး ချွေးထွက်များပါက ပို၍ သောက်သင့်ပါသည်။)
- ရေသောက်ခြင်းသည်သာ ရေဓာတ်ရစေရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်ပြီး၊ အရည်ရွှမ်းသော သစ်သီးများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် လတ်ဆတ်သော သစ်သီးဖျော်ရည်များ စားသုံးခြင်းဖြင့်လည်း ရေဓာတ်ရရှိနိုင်ပါသည်။
- ကဖိန်းဓာတ်များသည့် လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ အချိုကဲသည့် သစ်သီးဖျော်ရည်၊ သကြားဖြည့်စွက်ထားသည့် ဖျော်ရည်များ အလွန်အကျွံသောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။

## ၁၃။ စိတ်အေးချမ်းအောင် နေထိုင်ဖို့လဲ လိုပါတယ်။

မိမိကိုယ်တိုင်သော်လည်းကောင်း၊ ချစ်ခင်ရသူတစ်ဦးဦးသော်လည်းကောင်း ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းပါက စိုးရိမ်ပူပန်မှုခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုများခြင်း ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိပါသည်။ သို့သော် အလွန်အမင်း စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု ဖြစ်ပါက မိမိ၏ ကိုယ်ခံအားပိုမိုကျဆင်းပြီး ကိုယ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို ထပ်မံဆိုးရွားစေနိုင်ပါသည်။

- ညအချိန်များတွင် အိပ်ပျော်ရန် ခက်ခဲခြင်း
- ပုံမှန် အိပ်စက်ခြင်းထက် ပိုပြီးအိပ်နေမိခြင်း (နေမကောင်းဖြစ်ခြင်း၊ သောက်သုံးနေရသည့် ဆေးများ ကြောင့်မဟုတ်ဘဲ)
- အစာစားချင်စိတ် မရှိခြင်း (သို့) ပုံမှန်ထက် ပိုပြီးစားမိနေခြင်း
- မည်သည့်အရာကိုမျှ လုပ်ကိုင်လိုစိတ် မရှိခြင်း
- စိတ်ဆတ်ခြင်း (သို့) အကြောင်းရင်းမရှိဘဲ ဝမ်းနည်းလွယ်ခြင်း

စသည့်အချက်များခံစားနေရပါက မိမိ၏ စိတ်ကျန်းမာရေးကိုပါ အလေးပေးဂရုစိုက်ဖို့ လိုအပ်နေပြီ ဖြစ်သည်။

စိတ်သောကများကို လျှော့ချနိုင်မှသာလျှင် မိမိ၏ ကိုယ်ကျန်းမာရေးလည်း အမြန်ဆုံးတိုးတက်ကောင်းမွန်မည် ဖြစ်သည့်အတွက် အောက်ပါအချက်များကို ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ပါ။



- မိသားစု/ အတူနေသူ အချင်းချင်း နားလည်စာနာမှုထားပါ။
- နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်နေကျများကို ပုံမှန်ဆောင်ရွက်ပါ။
- ကိုယ်၊ စိတ် အနားယူ၍ အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ပါ။
- အာဟာရပြည့်ဝအောင်စားပါ။
- သူတပါးကို မျှဝေကူညီပါ။
- စိတ်ထဲ ခံစားရတာတွေ ရင်းနှီးသူကို ပြောပြပါ (ဥပမာ - ဖုံးဆက်ပြော)။ (သို့) စာရေးပါ။
- စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်မည့်၊ စိတ်မွန်းကြပ်စေမည့် အရာတွေကို ရှောင်ပါ။
- စိတ်တည်ငြိမ်အောင် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။
- စိတ်ကြည်နူးစေမည့်အရာများကိုသာ တွေးပါ။ (သီချင်းနားထောင်တာ)
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အနည်းငယ်လုပ်ပါ။ (လမ်းဖြည်းဖြည်းလျှောက်တာ)
- တူညီသောအတွေ့အကြုံရှိသည့်သူများနှင့် ဆက်သွယ်စကားပြောပါ။
- လိုအပ်ပါက ကျွမ်းကျင်ပညာရှင် အကူအညီရယူပါ။

## ကိုးကားချက်။ ။

WHO – Coronavirus disease (COVID-19): Home care for families and caregivers and Advice for Public

CDC: Coronavirus

FAO: Eating healthy before, during and after COVID-19 (As of 7 April 2021)

FAO: Maintaining a healthy diet during the COVID-19 pandemic (As of 27 March 2020)

WHO EMRO: Nutrition advice for adults during the COVID-19 outbreak (As of 25 March 2020)

Department of Public Health, England: Stay at home: guidance for households with possible or confirmed coronavirus (19 July 2021),

John Hopkin Medicines: Vital Signs (Body Temperature, Pulse Rate, Respiration Rate, Blood Pressure)

American Lung Association: Lung Health and Wellness – Breathing exercise

Cystic Fibrosis Foundation: Airway clearance – Coughing and Huffing

Psychosocial Support for All