



ကိုဗစ် - ၁၉
နှင့်ပတ်သက်သော
အထွေထွေမေးခွန်းများ
(COVID-19 in General)

Updated: April 01, 2022

ကိုဗစ် - ၁၉ နှင့်ပတ်သက်သော အထွေထွေမေးခွန်းများ (COVID-19 in General)

၁။ ကိုဗစ် - ၁၉ (COVID-19) ဆိုတာ ဘာလဲ။

ကိုဗစ်-၁၉ (COVID-19) သည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုး (Coronavirus) ကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါ ဖြစ်သည်။ လူတိုင်းတွင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်ခံရနိုင်ခြေရှိသည့်အတွက် ကာကွယ်ရေးနည်း လမ်းများကို မပျက်မကွက်လိုက်နာရန် အလွန်အရေးကြီးသည်။ များသောအားဖြင့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်ခံရပြီးနောက် (၅-၆)ရက် အတွင်း ရောဂါ လက္ခဏာများ ခံစားရမည်ဖြစ်ပြီး အချို့မှာမူ (၁၄) ရက်ကြာမှ လက္ခဏာများ ပေါ်လာနိုင်သည်။ ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရသူ အများစုမှာ သာမန် (သို့) အလယ်အလတ်အဆင့်ရှိသော လက္ခဏာများ သာ ခံစားရပြီး ဆေးရုံတက်၍ ကုသရန် မလိုအပ်ပေ။ သက်ကြီးရွယ်အိုများ (အသက် ၆၀နှစ်နှင့်အထက်)၊ အခြားရောဂါအခံရှိသူများ (နှလုံးရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါ၊ ဆီးချို/သွေးတိုးရောဂါသည်များ၊ အဝလွန်သူများ၊ ကင်ဆာဝေဒနာရှင် များ) တွင် ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်ခံရပါက ပြင်းထန်သောလက္ခဏာများ ရရှိရန် ဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုမိုများပြားသည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ အသိအမှတ်ပြုထားသော ကိုဗစ် - ၁၉ ကာကွယ်ဆေးများသည် စိတ်ချ ရပြီး ကာကွယ်နိုင်စွမ်းရှိပါသည်။

၂။ ကိုဗစ်-၁၉ မျိုးဗီပြောင်းခြင်း နှင့် မျိုးကွဲဘယ်နှမျိုးလောက်ရှိပြီလဲဆိုတာ သိချင်ပါတယ်။

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါပိုး (SARS-CoV-2)သည် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး (Virus) တစ်မျိုးဖြစ်၍ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး များ၏ သဘောသဘာဝအရ စဉ်ဆက်မပြတ် ပြောင်းလဲနေတတ်သော သဘာဝ (Mutation) ရှိကာ မျိုးကွဲ (New variant) များ ဖြစ်လာတတ်ပါသည်။ အချို့သော မျိုးကွဲများသည် လျင်မြန်စွာ ကူးစက်တတ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ရောဂါပြင်းထန်တတ်ခြင်းတို့ ဖြစ်စေနိုင်သည့်အတွက် အထူး အလေးထား ဂရုပြုရန် လိုအပ်ပါသည် (Variant of Concern)။ အချို့မျိုးကွဲများတွင် ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်စေနိုင်ခြင်း မရှိသေးသော်လည်း ဖြစ်လာနိုင်ဖွယ်ရှိသည့် အတွက် ဆက်လက် လေ့လာစောင့်ကြည့်ရန် လိုအပ်ပါသည် (Variant of Interest)။

၂၀၂၂၊ မတ်လ ၂၄ ရက်အထိ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ ကြေညာထားသော အထူးအလေးထား ဂရုပြုရမည့် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါပိုး (SARS-CoV-2) မျိုးကွဲ (၅) ခု ရှိပါတယ်။

- B.1.1.7 (Alpha): (၂၀၂၀) ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလတွင် UK ၌ စတင်တွေ့ရှိ၊
- B.1.351 (Beta): (၂၀၂၀) ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလတွင် တောင်အာဖရိက၌ စတင်တွေ့ရှိ၊
- P.1 (Gamma): (၂၀၂၀) ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလတွင် ဘရာဇီးနိုင်ငံ၌ စတင်တွေ့ရှိ၊
- B.1.617.2 (Delta): (၂၀၂၀) ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလတွင် အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် စတင်တွေ့ရှိ၊
- B.1.1.529 (Omicron): (၂၀၂၁) ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလတွင် တောင်အာဖရိကနှင့် ဘော့စဝါနာ တွင် စတင်တွေ့ရှိ - တို့ဖြစ်ပါတယ်။

ဆက်လက်လေ့လာ စောင့်ကြည့်ရမည့် မျိုးကွဲများ အနေနဲ့ကတော့ အောက်ပါတို့ကို သတ်မှတ် ထားပါတယ်။ ရောဂါလက္ခဏာများမှာ မျိုးကွဲ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အထူးကွာခြားမှု မရှိပါ။

- B.1.525 (Eta): (၂၀၂၀) ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလတွင် နိုင်ငံအများ၌ စတင်တွေ့ရှိ၊
- B.1.526 (Iota): (၂၀၂၀) ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလတွင် အမေရိကန်နိုင်ငံ၌ စတင်တွေ့ရှိ၊
- B.1.617.1 (Kappa): (၂၀၂၀) ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလတွင် အိန္ဒိယနိုင်ငံ၌ စတင်တွေ့ရှိ၊
- C.37 (Lambda): (၂၀၂၀) ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလတွင် ပီရူးနိုင်ငံ၌ စတင်တွေ့ရှိ တို့ဖြစ်ပါတယ်။

လေ့လာတွေ့ရှိချက်များအရ ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေးအများစုဟာ မျိုးကွဲအများစုကို ကာကွယ် ပေးနိုင်ပြီး ကိုဗစ်-၁၉ ကြောင့် ရောဂါပြင်းထန်ခြင်း၊ ဆေးရုံတက်ရောက်ကုသခြင်းနှင့် သေဆုံး ခြင်း တို့ကို လျော့ချပေးနိုင်ကြောင်း တွေ့ရပါသည်။

၃။ ကိုဗစ် မျိုးဗီဇသစ် အိုမိုင်းခရွန် (Omicron) အကြောင်း သိလိုပါတယ်။

၂၀၂၁၊ နိုဝင်ဘာ ၁၄ တွင် တောင်အာဖရိက၌ ကိုဗစ်မျိုးဗီဇသစ်ကို စတင်တွေ့ရှိကာ နိုဝင်ဘာ ၂၆ တွင် အိုမိုင်းခရွန်ဟု အမည်ပေး၍ အထူးအလေးထား ဂရုပြုရမည့်မျိုးကွဲအဖြစ် ကမ္ဘာ့ ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က သတ်မှတ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီဇင်ဘာ ၂၇၊ ၂၀၂၁ ထိ အိုမိုင်းခရွန် အတည်ပြုလူနာ (၁၉၀,၀၀၀)ခန့်ရှိပြီး အသက်ဆုံးရှုံးသူ ၃၂ ဦးရှိပါတယ်။ ၂၀၂၂၊ နှစ်ဆန်းအပတ်မှာတော့ ဥရောပနှင့် အာရှအလယ်ပိုင်းမှာ ကိုဗစ်ပိုးတွေ့ရှိလူနာသစ်ပေါင်း (၇)သန်းကျော်အထိ ရောက်ရှိခဲ့

ပါတယ်။ အနည်းဆုံး ကမ္ဘာ့နိုင်ငံ (၁၅၅) နိုင်ငံတွင် တွေ့ရှိနေရပြီဖြစ်ပြီး အာဆီယံ (ASEAN) နိုင်ငံ အားလုံးတွင်လည်း ကူးစက်ဖြစ်ပွားလျက်ရှိပါတယ်။ အခုအချိန်မှာတော့ ကိုဗစ်ပိုးတွေ့လူနာရဲ့ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းကျော်ဟာ အိုမိုင်းခရွန်မျိုးဗီဇသစ်ကြောင့်ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာတော့ ၂၀၂၁၊ ဒီဇင်ဘာ ၂၈မှာ အိုမိုင်းခရွန် စတင်တွေ့ရှိပါတယ်။

ကနဦးလေ့လာတွေ့ရှိချက်များအရ အိုမိုင်းခရွန်ဟာ ယခင်ကိုဗစ်ရောဂါပိုးမျိုးကွဲများထက် မျိုးရိုးဗီဇပြောင်းလဲမှု (၄-၅)ဆခန့် ပိုမိုမြင့်မားကာ ကူးစက်ခံရပြီး ၂-၃ ရက်အတွင်း ရောဂါ လက္ခဏာပြပါတယ်။ အခြားကိုဗစ်မျိုးကွဲများနှင့် ကူးစက်ပုံ၊ ရောဂါလက္ခဏာတို့မှာ တူညီပြီး ရောဂါပြင်းထန်သူအများစုမှာ ကာကွယ်ဆေးထိုးထားခြင်း မရှိသူများဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရပါတယ်။ ကူးစက်မှုနှုန်း အလွန်မြင့်မားသောကြောင့် ဆေးရုံတက်ရောက်ရသူဦးရေမှာ အဆမတန် များပြားလာနိုင်ခြေရှိတယ်လို့ ခန့်မှန်းကြပါတယ်။ ရောဂါပြင်းထန်မှု မည်သို့ရှိမည်ကို အတိအကျ မသိရှိနိုင်သေးပါ။ ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးသူများ တွင်လည်း ဖြစ်ပွား သော်လည်း အများစုတွင် လက္ခဏာမပြင်းထန်ကြောင်း တွေ့ရှိရပါတယ်။ ရောဂါပိုးကူးစက် ခံရခြင်းရှိ/မရှိကို ပီစီအာနည်း၊ အမြန်စစ်ကိရိယာ စစ်ဆေးမှုတို့ဖြင့် ဆက်လက်အသုံးပြု စစ်ဆေးနိုင်ပါတယ်။

၄။ ကိုဗစ် ပထမလှိုင်း (First wave)၊ ဒုတိယလှိုင်း (second wave) နှင့် တတိယလှိုင်း (third wave) ဆိုသည်မှာ မည်သည့်အခြေနေမျိုးများကို သတ်မှတ်ပြောဆိုတာပါလဲ။

ကိုဗစ်ရောဂါသည် ကူးစက်ရောဂါတို့၏ သဘာဝအတိုင်း ဖြစ်ပွားသူဦးရေ တဖြည်းဖြည်း များလာပြီး အများဆုံးအခြေအနေတစ်ခု (peak) သို့ ရောက်သွားပြီးမှ တဖြည်းဖြည်း ပြန်ကျသွား ခြင်းကို ဂရပ် (graph) ပုံဆွဲကြည့်ပါက လှိုင်းလုံး (wave) သဖွယ် တွေ့နိုင်ပါသည်။ ကိုဗစ် ကူးစက်မှုများ များပြားလာခြင်းကို လှိုင်းလုံးများကဲ့သို့ တင်စားခေါ်ဆိုထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

လှိုင်းလုံးတစ်ခု ငြိမ်သွားသော်လည်း နောက်လှိုင်းလုံးတစ်ခုအနေဖြင့် ထပ်၍ လာနိုင်သော ကြောင့် ရောဂါကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများဖြစ်သည့် ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်းတပ်၊ လက်ဆေး၊ ၆ ပေကွာ ခပ်ခွာခွာနေခြင်း၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်းတို့ကို စဉ်ဆက်မပြတ်လုပ်ဆောင်ရန် အလွန် အရေးကြီးပါသည်။

၅။ ကိုဗစ် - ၁၉ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် ရာသီတုပ်ကွေးကဲ့သို့ ကမ္ဘာပေါ်တွင် ဆက်လက် တည်ရှိ သွားနိုင်ပါသလား။

ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါသည် SARS-CoV-2 ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့် ဖြစ်ပြီး ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (Coronaviruses) အုပ်စုဝင် ဖြစ်သည်။ ကိုဗစ်သည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် မည်မျှကြာရှည်မည်ကို လေ့လာနေဆဲ ဖြစ်သည်။ သိပ္ပံပညာရှင်များ၏ အဆိုအရ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးများ၏ ကာကွယ် နိုင်စွမ်းကြာချိန်၊ ကိုဗစ်ဖြစ်ပြီးသူများ၏ ထွက်ပေါ်လာသော ကိုယ်ခံစွမ်းအား ကြာချိန် တို့အပေါ် မူတည်သည်ဟု ပြောသည်။ လူဦးရေ၏ ၅၅-၈၀% သည် လုံလောက်သော ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို ကာကွယ်ဆေးကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ ရောဂါဖြစ်ပြီးနောက်သော်လည်းကောင်း ရရှိမှသာ လျှင် ကိုဗစ်ကပ်ဆိုးမှ အဆုံးသတ်နိုင်မည်ဟု ခန့်မှန်းကြသည်။

၆။ မိမိ (သို့) မိသားစုတွင် ကိုဗစ်ဖြစ်ပွားပါက မိသားစုဝင်အချင်းချင်း (သို့) ပတ်ဝန်းကျင်မှ ခွဲခြား ဆက်ဆံခြင်းနှင့် အပြစ်တင်ပြောဆိုခြင်းများ ရှိနိုင်သည့်အတွက် မည်ကဲ့သို့ ဖြေရှင်းသင့်ပါ သနည်း။

ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါ ကူးစက်ဖြစ်ပွားခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်အကြား စိုးရိမ် ပူပန်ကြခြင်းမှာ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော နားလည်နိုင်ဖွယ် အခြေအနေဖြစ်သော်လည်း သာမန် ထက်ပို၍ ကြောက်ရွံ့ခြင်း နှင့် ကဲ့ရဲ့အပြစ်ဆိုခြင်းများသည် အခြေအနေကို ပိုမိုခက်ခဲ ဆိုးရွားစေ ပါတယ်။

လူထုကျန်းမာရေးအရေးပေါ်အခြေအနေများသည် ထိခိုက်ခံရသူတိုင်းအတွက် စိတ်ဖိစီးမှုများ သည့်အချိန် ဖြစ်သည်။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန်ကြင်နာမှု နှင့် ဖေးမကူညီမှုရှိရန် အရေး ကြီးပါသည်။ ခွဲခြားဆက်ဆံ၍ အပြစ်တင်ပြောဆိုသော စကားလုံးများနှင့် အပြုအမူများသည် ရှိနှင့်ပြီးသား သမားရိုးကျစိုးရိမ်မှုများကို ဆက်လက်မြဲမြံစေပြီး လူအများကို ရောဂါစမ်းသပ်စစ် ဆေးခြင်းမှလည်းကောင်း၊ မိမိတို့ကိုယ်တိုင်နှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကို ကာကွယ်ရန် လိုအပ်သော လုပ်ဆောင်မှုများ ပြုလုပ်ခြင်းကိုလည်းကောင်း အဟန့်အတားဖြစ်စေပါတယ်။

၇။ သီးခြားခွဲနေစောင့်ကြည့်ခြင်း (Quarantine) ကို ဘယ်နှစ်ရက် လုပ်ရပါမည်နည်း။ (၁၄ ရက် သို့ ၂၁ ရက်)

ပိုးတွေ့လူနာနှင့် ၂၄ နာရီအတွင်း ကြာချိန် ၁၅ မိနစ်နှင့်အထက် ၆ ပေအတွင်း နီးနီးကပ်ကပ်တွင် ရှိနေခဲ့ပါက ရောဂါကူးစက်နိုင်ခြေများသောကြောင့် ကွာရန်တင်း (Quarantine) ခေါ် သံသယလူနာအနေနှင့် သီးခြားခွဲနေစောင့်ကြည့်ခြင်းကို လုပ်ဆောင်ရပါမည်။ (ဥပမာ - တစ်ခါစကားပြောလျှင် ၅ မိနစ်နှင့် ၂၄ နာရီအတွင်း အချိန်ခြား၍ စုစုပေါင်း ၃ ကြိမ်မျှ ပြောခဲ့လျှင် ကွာရန်တင်း ဝင်ဖို့လိုပါသည်။) ပိုးတွေ့လူနာနှင့် နောက်ဆုံးထိတွေ့ခဲ့သည့် ရက်မှစ၍ (၁၄) ရက်တိုင် နေအိမ်တွင် ကွာရန်တင်း ဝင်ရပါမည်။ ထိုသို့ သီးခြားခွဲနေစဉ်အတွင်း ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ အနံ့ပျောက်ခြင်းစသော ရောဂါလက္ခဏာများ ပေါ်လာမှု ရှိ၊ မရှိကို စောင့်ကြည့်ရပါမည်။

အကယ်၍ ၁၄ ရက် သီးခြားခွဲနေစဉ်သော်လည်းကောင်း (သို့မဟုတ်) ၁၄ ရက် ကွာရန်တင်း ပြီးဆုံးပြီးသည့်အချိန်၌လည်းကောင်း မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို ရောဂါလက္ခဏာတစ်ခုခု ပေါ်လာပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ (သို့မဟုတ်) ဆေးကုဌာနသို့ ဆက်သွယ်၍ ကုသမှုခံယူရပါမည်။

ကွာရန်တင်း ၁၄ ရက်ပြည့်သည်အထိ နေနိုင်သည့် အခြေအနေမရှိပါက ပိုးတွေ့လူနာနှင့် နောက်ဆုံးထိတွေ့ခဲ့သည့်ရက်မှစ၍ အနည်းဆုံး ၁၀ ရက်တိတိ သီးခြားခွဲနေရပါမည်။ (၁၄ ရက် နေနိုင်လျှင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါသည်။)

ပိုးတွေ့အတည်ပြုလူနာ (သို့မဟုတ်) ကိုဗစ်ရောဂါလက္ခဏာခံစားရသူ သီးခြားခွဲနေခြင်းကို အိုင်ဆိုလေးရှင်း (isolation) ဟု ခေါ်ပါသည်။

ထိုသူများတွင် ကိုဗစ်စစ်ဆေးမှု ပိုးတွေ့(positive) ထွက်ပြီးသည့်နေ့ (သို့မဟုတ်) ရောဂါလက္ခဏာ စပြသည့်နေ့မှစ၍ (အနံ့ပျောက်သည်ဖြစ်စေ၊ ဖျားသည်ဖြစ်စေ ပထမဆုံး ဖြစ်သည့် ရောဂါလက္ခဏာပေါ်သည့်နေ့မှ စ၍) အနည်းဆုံး ၁၀ ရက်ကြာသည်အထိ မိမိဘာသာ တစ်ယောက်တည်း သီးသန့်နေဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ သာမန်ရောဂါလက္ခဏာပြသူတွင် အနည်းဆုံး (၁၀) ရက်အပြင် ရောဂါလက္ခဏာများ သက်သာခြင်း၊ အဖျားမရှိခြင်း (ဆေးသောက်၍ အဖျားကျခြင်း မဖြစ်ရပါ) အနည်းဆုံး ၂၄ နာရီ အကြာမှသာ အခြားသူများနှင့် ပုံမှန်အတိုင်း

ထိတွေ့နိုင်ပါသည်။ (ပုံမှန်အတိုင်းဟုဆိုသော်လည်း ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်းတပ်၊ လက်ဆေး၊ ခပ်ခွာခွာနေခြင်းတို့ကို မဖြစ်မနေ လိုက်နာရန် လိုပါသည်။)

ပြင်းထန်ရောဂါလက္ခဏာပြသူများ (သို့မဟုတ်) ကိုယ်ခံအားနိမ့်ကျနေသူများ (immuno-compromised persons) တွင် ပို၍အချိန်ကြာကြာ သီးခြားခွဲနေရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထိုသူများ တွင် ကိုဗစ်စစ်ဆေးမှု ပိုင်းတွေ့ (positive) ထွက်ပြီးသည့်နေ့ (သို့မဟုတ်) ရောဂါလက္ခဏာ စပြ သည့်နေ့မှစ၍ (အနံ့ပျောက်သည်ဖြစ်စေ၊ ဖျားသည်ဖြစ်စေ ရောဂါလက္ခဏာ အစောဆုံး ပေါ်သည့် နေ့မှစ၍) အနည်းဆုံး ရက် ၂၀ အပြင် ရောဂါလက္ခဏာများ သက်သာခြင်း၊ အဖျားမရှိခြင်း (ဆေးသောက်၍ အဖျားကျခြင်း မဖြစ်ရပါ) အနည်းဆုံး ၂၄ နာရီအကြာမှသာ အခြားသူများနှင့် ပုံမှန်အတိုင်း ထိတွေ့နိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် သီးခြားခွဲနေခြင်း ရက်သတ်မှတ် ချက်သည် လူနာ၏ အခြေအနေပြင်းထန်မှုပေါ်မူတည်၍ ဆေးကုသပေးသူ ဆရာဝန်၏ အကြံပြုချက်ကိုလည်း လိုက်နာရပါ မည်။

၈။ အသွားအလာ ကန့်သတ်ရက်(quarantine)က ထွက်ပြီးလျှင် အိမ်မှာ မိသားစုနှင့် အတူတူ တန်းနေလိုရပါပြီလား။ အိမ်မှာ ထပ်မံသီးသန့်ခွဲနေရန် လိုပါသလား။

အသွားအလာ ကန့်သတ်ရက် (quarantine) ပြည့်ပြီးသူများသည် နေအိမ်တွင် မိသားစု နှင့်အတူ ချက်ချင်း နီးနီးကပ်ကပ် မနေသင့်ပါ။ နေအိမ်တွင် ကန့်သတ်၍နေခြင်း (Home Quarantine) သဘောမျိုး နောက်ထပ် ၇ ရက် ထပ်နေရန် အကြံပြုပါသည်။ ထို ၇ ရက် နောက် တွင် မည်သည့်ရောဂါလက္ခဏာများ မပေါ်မှသာ မိသားစုဝင်များနှင့် ပုံမှန်အတိုင်း ပြန်လည်နေ ထိုင်ရပါမည်။ (ဖျားနာ/ ချောင်းဆိုး/ အနံ့ပျောက်/ အသက်ရှူမဝ စသည်တို့ ပေါ်ပေါက်ပါက နီးစပ်ရာ ဆရာဝန်၊ ဆေးကုသမှုနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးကာ ကုသမှုခံယူပါ။)

နေအိမ်၌ ကန့်သတ်နေထိုင်ခြင်း ၇ ရက်တွင် မိမိကိုယ်ကို ကိုဗစ်သံသယလူနာကဲ့သို့ သဘော ထားပြီး သတိကြီးစွာ နေထိုင်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

၉။ ကိုဗစ်ဖြစ်ပွားမှု ကြာရှည်ခြင်း (Long COVID) ဆိုတာ ဘာလဲ။ ကလေးတွေကို ထိခိုက်နိုင်ပါသလား။

အချို့လူများတွင် ကိုဗစ် - ၁၉ ကူးစက်မှုမှ ကနဦးပြန်လည်ကောင်းမွန်လာသော်လည်း ရောဂါ လက္ခဏာများကို အချိန်ကာလတခု - သီတင်းပတ် (သို့) လ - အထိ ခံစားနေရသည့် အခြေအနေကို ကိုဗစ်ဖြစ်ပွားမှု ကြာရှည်ခြင်း (Long COVID) ဟု ရံဖန်ရံခါ ရည်ညွှန်း ဖော်ပြပါသည်။

နာတာရှည်ရောဂါအခံမရှိသော လူငယ်များ၊ ကလေးများ နှင့် ကိုဗစ် - ၁၉ ဖြစ်ပွားသော်လည်း သာမန်ရောဂါလက္ခဏာအနည်းငယ်ခံစားခဲ့ရသူများတွင် ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါ၏ ရေရှည်သက် ရောက်မှုများကို ခံစားရသည့်အတွက် အခြေအနေကို ပိုမိုနားလည်ရန် သုတေသန လုပ်ဆောင် မှုများ လိုအပ်နေပါသေးသည်။ ကိုဗစ်ဖြစ်ပွားမှု ကြာရှည်သည့်ကလေး အရေအတွက်ကို တိပစ္စာ မသိသေးသော်လည်း စစ်တမ်းများအရ ကလေးများတွင် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ အစာအိမ်အူလမ်း ကြောင်းပြဿနာများ၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ကြွက်သားနာကျင်ခြင်း နှင့် အားနည်းခြင်း စသည့်ရောဂါလက္ခဏာများကို ခံစားရသည်။

ရှားပါးသော်လည်း ပြင်းထန်အခြေအနေဖြစ်သော ကလေးများနှင့် ဆယ်ကျော်သက်များတွင် ဖြစ်တတ်သည့် စနစ်ပေါင်းစုံ ရောင်ရမ်းရောဂါစု - multisystem inflammatory syndrome (MIS-C) - မှာ ကိုဗစ် - ၁၉ နှင့်ဆက်နွှယ်မှုရှိနေပါသည်။ မိမိ၏ကလေး (သို့) မိသားစုဝင်တစ်ဦး သည် ကိုဗစ် - ၁၉ ကူးစက်ခံရပြီးနောက် လက္ခဏာအသစ်များ သို့မဟုတ် ရောဂါလက္ခဏာများ ကို အမြဲလိုလိုခံစားနေရပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် တိုင်ပင်သင့်သည်။

၁၀။ ကလေးများတွင် ကိုဗစ် - ၁၉ လက္ခဏာများ တွေ့လာ/ခံစားရရင် ဘာလုပ်ရမလဲ။

မိမိကလေးတွင် ကိုဗစ်ရောဂါလက္ခဏာများရှိလျှင် စောစီးစွာ ကုသမှုခံယူပါ။ အခြားသူ များသို့ မပြန့်ပွားစေရန် အခြားကလေးများနှင့် ဆော့ကစားခြင်း၊ အများသုံးနေရာများ (အလုပ် ခွင်၊ ကျောင်း၊ ဈေး၊ အများသုံးသယ်ယူပို့ဆောင်ရေး) များသို့ ခေါ်ဆောင်သွားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ် ပါ။

၁၁။ ကလေးတွေမှာ ကိုဗစ် - ၁၉ ကူးစက်လျှင် ပြင်းထန်တတ်ပါသလား။

ကလေးများတွင် ကိုဗစ်ဖြစ်ပွားပါက မည်ကဲ့သို့ သက်ရောက်မှုရှိနိုင်သည်ကို လေ့လာနေဆဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မည်သည့်အသက်အရွယ်မဆို ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါ ကူးစက်ဖြစ်ပွားနိုင်ပြီး အသက် အရွယ်ကြီးရင့်သူများ နှင့် နဂိုရောဂါအခံရှိသူများတွင် ရောဂါပြင်းထန်နိုင်သည့် အလားအလာ ပိုရှိပါ သည်။

ရှားပါးသော်လည်း ပြင်းထန်အခြေအနေဖြစ်သော ကလေးများနှင့် ဆယ်ကျော်သက်များတွင် ဖြစ် တတ်သည့် ခန္ဓာကိုယ်စနစ်ပေါင်းစုံ ရောင်ရမ်းရောဂါစု - multisystem inflammatory syndrome (MIS-C) - မှာ ကိုဗစ် - ၁၉ နှင့်ဆက်နွှယ်မှုရှိနေပါသည်။ ရောဂါလက္ခဏာများတွင် အဆက်မပြတ်ဖျား ခြင်း၊ အင်ပြင်ထွက်ခြင်း၊ မျက်စိနီ/ မျက်သားရဲခြင်း၊ နှုတ်ခမ်း၊ လျှာ၊ လက်ဖဝါး နှင့် ခြေဖဝါးများ ရောင်ရမ်းခြင်း နှင့်/သို့ နီရဲခြင်း၊ အစာအိမ် အူလမ်းကြောင်းပြဿနာများ၊ သွေးဖိအားနည်းခြင်း၊ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများသို့ သွေးစီးဆင်းမှုနည်းခြင်းများသာမက အခြား ရောင်ရမ်းခြင်းလက္ခဏာများလည်း ပါဝင်နိုင်သည်။ ဤရောဂါလက္ခဏာရှိသော ကလေးများ သည် စောစီးစွာရောဂါရှာဖွေပြီး ကုသစောင့်ရှောက်မှုကို ခံယူသင့်သည်။ ကနဦးအစီရင်ခံစာများ အရ အများစုသော ရောဂါဖြစ်ပွားသူများတွင် ရောင်ရမ်းမှုကို ဆန့်ကျင်သည့်ကုထုံးကို ကောင်းစွာ တုံ့ပြန်ကြောင်းတွေ့ရှိရသည်။

၁၂။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် ကိုဗစ် - ၁၉ ဖြစ်ပါက ရောဂါပိုပြင်းထန်နိုင်ပါလား။

နိုင်ငံတကာလေ့လာတွေ့ရှိချက်များအရ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် အခြားအရွယ်တူ ကိုယ်ဝန်မရှိသော အမျိုးသမီးများထက် ကိုဗစ်ရောဂါ ပြင်းထန်နိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သည်

- ⊗ အသက်အရွယ်ကြီးသူ (အသက် ၃၅ နှစ် အထက်)
- ⊗ အဝလွန်သူ

⊗ ဆီးချို၊ သွေးတိုးကဲ့သို့သော ရောဂါအခံရှိသူ ဖြစ်ပါက ပိုမိုပြင်းထန်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ကိုဗစ်ရောဂါမှ ကာကွယ်ရန် ကိုဗစ်ရောဂါကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၊ ပါးစပ် နှာခေါင်းစည်း တပ်ခြင်း၊ လက်ဆေးခြင်း၊ ၆ ပေကွာ ခပ်ခွာခွာနေထိုင်ခြင်း၊ နှာချေ ချောင်းဆိုး

သည့်အခါ တံတောင်ဆစ်၊ တစ်ရှူးတို့ကိုသာသုံးခြင်း၊ လူထူထပ်သောနေရာ၊ အလုံပိတ် နေရာများကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းတို့ လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် ကိုယ်ပူခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း စသည့် လက္ခဏာများ ရှိပါက ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရန် အကြံပြုလိုပါသည်။

၁၃။ ကိုဗစ် - ၁၉ ပိုး အမြန်စစ်ကိရိယာဖြင့် (၂)ကြိမ် စစ်ဆေး၍ ပိုးမရှိ ဟု အဖြေထွက်ထားသည့် လူနာတစ်ဦးတွင် သွေးတွင်းအောက်ဆီဂျင်လျော့နည်းပြီး အသက်ရှူရခက်ခဲပါက ကိုဗစ် - ၁၉ ဖြစ်နိုင်ပါသလား။

နိုင်ငံတကာ လမ်းညွှန်ချက်များအရ လူနာတွင် ကိုဗစ်သံသယရောဂါလက္ခဏာရှိပြီး ကိုဗစ် - ၁၉ ပိုး အမြန်စစ်ကိရိယာ (Antigen Test kit) တွင် ပိုးမရှိ (negative) ဖြစ်ပါက ပိုမို သေချာစေရန် ဝီစီအာစစ်ဆေးမှု (RT-PCR) ဖြင့် ထပ်စစ်ရပါသည်။ နှစ်မျိုးလုံးတွင် ပိုးမရှိ (negative) ဖြစ်မှသာ ယေဘုယျအားဖြင့် လူနာတွင် ပိုးမရှိဟု ပြောနိုင်ပါသည်။ သို့သော် မည်သည့် စစ်ဆေးမှုမှ ၁၀၀% မမှန်ပါ။ ထို့ကြောင့် လူနာတွင် ပိုးရှိနေသော်လည်း စစ်ဆေးမှုတွင် ပိုးမရှိ ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။ ထိုအဖြစ်အပျက်ကို ပိုးမရှိအဖြေမှားပေးခြင်း (false negative) ဟုခေါ်ပါသည်။

၁၄။ ကိုဗစ်ဖြစ်ပြီး ဘယ်လောက်အကြာတွင် ပြန်ကောင်းလာနိုင်ပါလဲ။ ပိုးရှိ၊ မရှိ ပြန်လည် စစ်ဆေးရန် လိုပါသလား။

ကူးစက်ခံရသူအများစုမှာ အပျော့စား သို့မဟုတ် အလယ်အလတ် လက္ခဏာများ ခံစားရ ခြင်းဖြစ်၍ နှစ်ပတ်အတွင်း ပြန်ကောင်းတတ်ပါသည်။ ရောဂါပြင်းထန်သောသူများတွင်မူ (၃) ပတ် မှ (၆) ပတ်အထိ ကြာတတ်ပါသည်။ လူနာ၏ ရောဂါအခံ၊ ကိုဗစ်၏ ပြင်းထန်မှုနှင့် နောက် ဆက်တွဲ ပြဿနာများအပေါ် မူတည်၍ ပြန်ကောင်းရန်ကြာချိန် အပြောင်းအလဲရှိနိုင်ပါသည်။ လက္ခဏာပြသည့်ရက် သို့မဟုတ် ပိုးတွေ့ (positive) ဖြစ်သည့်ရက်မှစ၍ ရေတွက်လျှင် (၁၀) ရက်ကျော်သောအခါ ကူးစက်ခံရသူတွင် ကိုဗစ်ပိုးအရေအတွက် ကျဆင်းလာသည့်အပြင် သူတပါးကို ကူးစက်နိုင်ခြင်းလည်း မရှိတော့ပါ။ ကိုယ်ခံအားကျဆင်းသည့် တချို့သောလူနာများ မှလွဲ၍ လူနာ အများစုကို ပိုးရှိ၊ မရှိ ပြန်လည်စစ်ဆေးခြင်းမပြုပါ။

၁၅။ ကိုဗစ်ဖြစ်လျှင် ရေချိုးလိုရပါသလား။

ရေချိုးခြင်း၊ မချိုးခြင်းနှင့် ကိုဗစ်ရောဂါ မည်သို့မျှ ဆက်စပ်မှု မရှိပါ။ ရေချိုးသန့်စင်ခြင်းသည် တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှုပြုခြင်းဖြစ်ရာ တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှုရှိမှ ကျန်းမာပါမည်။ ဖျားနာသည့်အချိန်တွင် ဖြစ်နိုင်လျှင် ရေခပ်မြန်မြန်လောင်း၍ ချိုးကာ ကိုယ်ကိုခြောက်အောင် သုတ်ခြင်းသည် အဖျားကျဖို့ရန် အထောက်အကူဖြစ်စေသကဲ့သို့ လူနာကိုလည်း လန်းလန်းဆန်းဆန်း ရှိစေပါသည်။ လူနာမှာ ထိုသို့ လောင်းချိုးနိုင်သော အနေအထားမရှိပါက ကိုယ်ခန္ဓာ အပူချိန် အဓိကရှိသည့် နေရာများဖြစ်သော လည်ပင်းကြား၊ ချိုင်းကြား၊ ပေါင်ကြားတို့ကို အဓိကထား၍ ရေပတ်တိုက်ကာ သန့်စင်ပေးခြင်းဖြင့် အဖျားကျစေပါသည်။ (ရေပတ်တိုက်ပြုစုသူသည် ပါးစပ် နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ထားရန်နှင့် ပြုစုပေးပြီးလျှင် လက်သေချာဆေးကြောရန် မမေ့ပါနှင့်။)

၁၆။ ကိုဗစ်ဖြစ်နေချိန်တွင် ရေချိုးမှားပြီး အကောင်းအတိုင်းမှ ရောဂါအခြေအနေ ပိုဆိုးသွားခြင်း၊ အောက်ဆီဂျင်ကျသွားခြင်းများ ဖြစ်တတ်ပါသလား။

ရေချိုး၍ ရောဂါအခြေအနေဆိုးသွားခြင်း မဟုတ်ပါ။ ရောဂါ၏ ဖြစ်စဉ်သဘော သဘာဝအရ အောက်ဆီဂျင်ကျဆင်းသွားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အချို့သူများတွင် အောက်ဆီဂျင်လျော့နည်းနေသည်ကို သတိမပြုမိဘဲ လှုပ်လှုပ်ရှားရှား ပြုလုပ်မိပါက အောက်ဆီဂျင် ပိုမိုကျဆင်းခြင်းနှင့်လည်း ကြုံတွေ့ရနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် လှုပ်ရှားသည့်အခါ မောခြင်း၊ အသက်ရှူခက်ခဲခြင်း၊ အောက်ဆီဂျင်ကျဆင်းခြင်းများ မရှိပါက ရေချိုးခြင်း၊ ကိုယ်လက်သန့်စင်ခြင်း စသည့် တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးများကို ပုံမှန်ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

၁၇။ ကိုဗစ်ရောဂါ ခံစားနေရစဉ်ကာလအတွင်း မည့်သည့် အစားအစာများကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်နည်း။ (ဥပမာ - ခွဲထစေသော၊ ဆော်ဒါပါသော အစားအစာများ)

အထွေထွေကျန်းမာရေးအတွက် လျှော့စားရမည့် သို့မဟုတ် ရှောင်ကြဉ်ရမည့် အရာများကို ကိုဗစ်လူနာများတွင်လည်း လျှော့ပေးစားသုံးခြင်း သို့မဟုတ် ရှောင်ကြဉ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ရပါမည်။ ဥပမာအားဖြင့် ဆေးလိပ်နှင့်အရက်ကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ အဆီလျှော့စားခြင်း၊ အငန်လျှော့စားခြင်း နှင့် ချိုလွန်းသောအစားအသောက်များ လျှော့စားခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

အစားအသောက်ကြောင့်ခွဲထုတ်စေသည်ဟု လေ့လာတွေ့ရှိချက်များမရှိပါ။ ဥပမာ - နွားနို့တွင် ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်၊ အသားဓာတ်၊ အဆီဓာတ်နှင့် ဗီတာမင်သတ္တုဓာတ်များ ပါဝင်သောကြောင့် နွားနို့သောက်ခြင်းသည် အာဟာရပြည့်ဝစေသည်။ ပဲပြုတ်တွင် ဆော်ဒါထည့်တတ်ကြသော်လည်း လူကို ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်လောက်သော ပမာဏမဟုတ်သည့်အတွက် စားသုံးနိုင်ပါသည်။

၁၈။ ကိုဗစ်လူနာသည် မည်သည့်အစားအစာနှင့် ပိုမိုသင့်တော်ပါသနည်း။

လူနာ နေ့စဉ်စားသုံးသောအစားအစာသည် အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအသောက်မျိုး ဖြစ်သင့်ပါသည်။ ထမင်း၊ ပေါင်မုန့်၊ အသား၊ ငါး၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ကြက်ဥ၊ နို့နှင့်နို့ထွက်ပစ္စည်းများ၊ ပဲနို့၊ ချဉ်၍ အရည်ရွှမ်းပြီး ဗီတာမင်-စီ ကြွယ်ဝသော သစ်သီးများ (ဥပမာ - မာလကာ၊ လိမ္မော်၊ သံပရာ၊ ကမ္ဘလ)၊ အစိမ်းရောင်ရှိပြီး သံဓာတ်ကြွယ်ဝသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ (ဥပမာ - ကန်စွန်း၊ ဟင်းနုနွယ်၊ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း)၊ ကိုယ်ခံအားမြှင့်တက်စေသော နေ့စဉ်ဟင်းချက်ဖွယ်များ (ကြက်သွန် ဖြူ/နီ၊ ဂျင်း၊ နနွင်း)၊ ဗီတာမင်-အီး ကြွယ်ဝသော အစေ့အဆန်အမျိုးမျိုး (ဥပမာ - နေကြာစေ့၊ သီဟိုစေ့၊ သစ်ကြားစေ့)၊ သွပ်ဓာတ် (Zinc) ပါသော အခွံမာပင်လယ်စာများ (ဥပမာ - ပုစွန်၊ ဂဏန်း၊ ဂုံးယောက်) စသဖြင့် သင့်တင့်မျှတအောင် ချက်ပြုတ်ပြီး စားသုံးနိုင်ပါသည်။ အခြား သားငါး၊ ဥ အမျိုးမျိုးတို့ကိုလည်း သင့်တင့်မျှတအောင် စားသုံးပေးပါ။ ရေဓါတ်ခမ်းခြောက်မှု မရှိစေရန် ရေများများသောက်ပေးဖို့လည်း လိုအပ်ပါသည်။ အရက်မသောက်ရပါ။

၁၉။ ကိုဗစ်ဖြစ်နေသူ အချင်းချင်း အတူနေလို့ရပါသလား။

အတူနေသူအားလုံး ကိုဗစ် ရှိ၊ မရှိ ဓါတ်ခွဲစစ်ဆေးပြီး၍ ကိုဗစ်ကူးစက်ခံရကြောင်း သေချာပါက (positive test result) တစ်ဦးစီ သီးခြားခွဲနေခြင်း (Isolation) လုပ်စရာမလိုဘဲ အတူ စုပေါင်း၍ သီးခြားနေထိုင်ခြင်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်း တပ်ခြင်း၊ လက် ဆေးခြင်း၊ ဖိ ပေခွာနေခြင်းတို့ကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရပါမည်။

ထိုသို့မဟုတ်ဘဲ အတူနေသူအားလုံးသည် ကိုဗစ် ရှိ၊ မရှိ ဓါတ်ခွဲစစ်ဆေးထားခြင်းမရှိဘဲ ရောဂါ လက္ခဏာအရသာ ကိုဗစ်သံသယရှိသူများ ဖြစ်ပါက ဖြစ်နိုင်လျှင် တစ်ဦးစီ သီးခြားခွဲနေခြင်း လုပ်ရပါမည်။

၂၀။ ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါ ရှိနေပါလျှင် ကာမဆက်ဆံခြင်း (sex) ပြုလုပ်လိုရပါသလား။

မိမိကိုယ်တိုင် နှင့် မိမိ၏အဖော် (partner) နှစ်ဦးလုံးတွင် ကိုဗစ်ပိုးတွေ့ဖြစ်ပါက အတူတူ ကာမကိစ္စ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ကူးစက်ခြင်းကို ပိုမိုကာကွယ်နိုင်ရန် နှစ်ဦးလုံး ပါးစပ်နှာခေါင်း စည်း တပ်ခြင်း၊ နမ်းခြင်း (သို့) ပါးစပ်ဖြင့်ဆက်ဆံခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း စသည်တို့ ပြုလုပ်ရန် အကြံပြုလိုပါသည်။

မိမိ (သို့) မိမိ၏အဖော် တစ်ဦးဦးတွင်သာ ကိုဗစ် ဖြစ်ပွားပါက သီးသန့်ခွဲနေရပါမည်။ သီးခြားခွဲနေ သည့်ကာလ လွန်မြောက်မှသာ ကာမဆက်ဆံမှု ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

၂၁။ ကိုဗစ်ကာလအတွင်း ခရီးသွားသည့်အခါ မိမိ မိသားစုအတွက် ဘယ်လိုကြိုတင်သတိထားမှု တွေကို လုပ်သင့်ပါသလဲ။

မည်သူမဆို ခရီးသွားရန်အခြေအနေပေါ်ပေါက်လာပါက သက်ဆိုင်ရာ ဒေသနှင့် နိုင်ငံ၏ လမ်းညွှန်မှုကို အမြဲလိုက်နာသင့်ကြောင်း အကြံပြုလိုပါသည်။ ခရီးသွားမည့်သူများသည် မိမိသွား ရောက်မည့် ဒေသ/နိုင်ငံ၏ ပြည်ဝင်ခွင့်ကန့်သတ်ချက်များ၊ ဒေသ/နိုင်ငံ ဝင်ရောက်ချိန်တွင် သီးခြားနေထိုင်ရန် လိုအပ်ချက်များ (သို့) အခြားသက်ဆိုင်ရာ ခရီးသွားအကြံပြုချက်များကို ကြိုတင်မေးမြန်းစုံစမ်းသင့်သည်။ လေကြောင်းခရီးဆိုပါက သက်ဆိုင်ရာ လေကြောင်းလိုင်း၏ လမ်းညွှန်ချက်များကို မေးမြန်းရန်လည်း အကြံပြုလိုပါသည်။ ခရီးသွား နေစဉ်အတွင်း တကိုယ် ရည်ရောဂါကာကွယ်ရေး အစီအမံများကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရမည်။ စံပြုခရီးသွားသတိပေး ချက်များကို လိုက်နာရုံသာမက မိမိနိုင်ငံသို့ ပြန်လည်ဝင်ရောက်မှုကို ငြင်းပယ်ခံရခြင်းမှ ရှောင် ရှားနိုင်ရန် နိုင်ငံများ၏ ကိုဗစ် - ၁၉ နှင့်ပတ်သက်သည့်ကန့်သတ်ချက် နောက်ဆုံးရသတင်း များ ကို နိုင်ငံတကာ လေကြောင်းသယ်ယူပို့ဆောင်ရေးအသင်း အင်တာနက်စာမျက်နှာများတွင် ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပါ။

၂၂။ ခရီးသွားရောက်ပြီး ပြန်လာပါက အိမ်တွင် ဘယ်နှရက် သီးသန့် ခွဲနေဖို့ လိုပါသလဲ။

ခရီးမှ ပြန်လာသူအနေဖြင့် အိမ်တွင် ၁၄ ရက် သီးသန့်ခွဲနေရန် လိုအပ်ပါသည်။

ခါတ်ခွဲစစ်ဆေးမှုလုပ်ရန် အဆင်ပြေပါက စစ်ဆေးပြီး ပိုးမတွေ့ (negative) ဖြစ်ခဲ့သော်လည်း (၁၄) ရက်ပြည့်သည်အထိ ဆက်လက်၍ သီးသန့်ခွဲနေပါ။ ပိုးတွေ့ (positive) ဖြစ်ခဲ့ပါက အဖြေ ထွက်သည့်ရက်မှ အနည်းဆုံး (၁၀) ရက် သီးသန့်နေရန် လိုအပ်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာပေါ်လာပါက ရောဂါလက္ခဏာပေါ်သည့်ရက်မှ ပြန်တွက်ပြီး အနည်းဆုံး (၁၀) ရက်အပြင် ရောဂါလက္ခဏာများ သက်သာခြင်း၊ အဖျားမရှိခြင်း (ဆေးသောက်၍ အဖျားကျခြင်း မဖြစ်ရပါ။) အနည်းဆုံး ၂၄ နာရီအကြာမှသာ အခြားသူများနှင့် ပုံမှန်အတိုင်း ထိတွေ့နိုင်ပါသည်။

ပုံမှန်အတိုင်းဟုဆိုရာဝယ် ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်းတပ်၊ လက်ဆေး၊ ခပ်ခွာခွာနေခြင်းတို့ကို မဖြစ် မနေ လိုက်နာဖို့လိုအပ်ပါသည်။

၂၃။ ကိုဗစ် - ၁၉ ပိုးသည် အရာဝတ္ထုများပေါ်တွင် အချိန်မည်မျှထိ အသက်ရှင်နေနိုင်ပါသလဲ။

ကိုဗစ်သည် သာမန်အားဖြင့် အခန်းအပူချိန်တွင် အရာဝတ္ထုများပေါ်၌ ၂ ရက် မှ ၃ ရက်ထိ ရှိနေတတ်ပါသည်။ မျက်နှာပြင်အမျိုးမျိုးပေါ် မူတည်၍ နာရီပိုင်းအတွင်းမှ နာရီအတန်ကြာသည် အထိ ကိုဗစ်ရောဂါပိုး ရှိနေနိုင်ပါသည်။ အဝတ်အထည်များပေါ်တွင် ကြာချိန်အတိအကျ မသိရ သေးသော်လည်း ပျော့သောမျက်နှာပြင် (ဥပမာ - အဝတ်အထည်များ) ပေါ်တွင် မာကြောသော မျက်နှာပြင်လောက် အချိန် ကြာကြာမနေနိုင်ပါ။

စက္ကူစာရွက်များပေါ်တွင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အမျိုးအစားပေါ်မူတည်၍ မိနစ်ပိုင်းမှ ၅ ရက်အထိ ကြာချိန် ကွဲပြားသည်။ တိကျသော သက်သေအထောက်အထားများ မရှိသေးသော်လည်း ကိုဗစ် ပိုးသည် ပိုက်ဆံပေါ်တွင် စက္ကူပေါ်ထက် ပိုကြာစွာ ရှိနေနိုင်သည်ဟု ကြိုတင်စမ်းသပ်မှုများအရ သိရှိရသည်။

၂၄။ ကိုဗစ် - ၁၉ ပိုးက အပူချိန်ဘယ်လောက်တွင် သေပါသလဲ။

ယေဘုယျအားဖြင့် အပူချိန် ၇၀ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် (၁၅၈ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်) သည် ကိုဗစ်- ၁၉ ပိုးကို လျင်မြန်စွာ သတ်ဖို့ ထိရောက်ပါသည်။ သို့သော် ဤအပူချိန်သည် ရှိသည့် ပိုးပမာဏ နှင့် ပိုးရှိရာမျက်နှာပြင်ကို လိုက်၍ ပိုးလုံးဝကုန်စင်အောင် သတ်နိုင်ရန် ကြာချိန် ကွာခြားမှု ရှိပါသည်။

လေ့လာတွေ့ရှိချက် စာစောင်တစ်ခုအရ ထိုအပူချိန်၌ ပိုးသတ်ရန် ဓာတ်ခွဲခန်းထဲတွင် ၅ မိနစ်မျှသာ ကြာသော်လည်း N95 ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်းကို ပိုးသတ်ရန်မူ အချိန် ၁ နာရီမျှ ကြာမြင့်ပါသည်။

၂၅။ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါဖြစ်ပြီး နောက်တစ်ကြိမ်ပြန်ဖြစ်နိုင်ပါသလား။ ပိုးကူးပြီး ပျောက်ကင်းလူနာ ထပ်ပြီး ကူးနိုင်ပါသလား။ ရောဂါပိုပြင်းထန်နိုင်ပါသလား။

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါဖြစ်ပွားပြီးပါက ရောဂါခုခံကာကွယ်နိုင်စွမ်း (Immunity) အထိုက်အလျောက် ကျန်ရှိသော်လည်း အချိန်နှင့်အမျှ ရောဂါခုခံကာကွယ်နိုင်စွမ်းကျဆင်းလာနိုင်ခြင်းကြောင့် ရောဂါပြန်လည်ကူးစက် ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ ကိုဗစ်ဖြစ်ပြီးသူတွင် နောက်တစ်ကြိမ် ကိုဗစ် ထပ်ဖြစ်ခြင်းမှာ ယခုအချိန်အထိ အတွေ့ရနည်းသော်လည်း ကိုဗစ်ရောဂါပိုး မျိုးစိတ်ကွဲများစွာ ပေါ်ပေါက်လာနေသောကြောင့် မတူသော ကိုဗစ်ပိုးမျိုးစိတ် ကူးစက်ခံရပါက နောက်တစ်ကြိမ် ကိုဗစ်ထပ်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ လန်ဒန်မြို့ရှိ St. George's Hospital မှ အဏုဇီဝဗေဒပညာရှင်များ၏ လေ့လာချက်အရ ကိုဗစ်-၁၉ ပထမလှိုင်းတွင် ရောဂါကူးစက်ဖြစ်ပွားသူများ၏ ၉၄% သည် ဒုတိယလှိုင်းတွင် ရောဂါထပ်မံဖြစ်ပွားမှုမှ ကာကွယ်နိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။ ဒုတိယအကြိမ် ကိုဗစ်ထပ်မံကူးစက်ခံရသော လူနာများကိုလည်း ကမ္ဘာ့ဒေသများ (ဟောင်ကောင်၊ အမေရိကန်၊ နယ်သာလန်၊ ဘယ်လ်ဂျီယံ) တွင် တွေ့ရှိကြောင်း မှတ်တမ်းများအရ သိရပါသည်။ လက်ရှိအချိန်ထိ သုတေသနများပြုကာ လေ့လာနေကြဆဲ ဖြစ်ပါသည်။

လေ့လာချက်များအရ ကိုဗစ်ဖြစ်ပြီး ပြန်လည်ကျန်းမာလာသူတစ်ယောက်တွင် ကိုယ်ခန္ဓာမှ ထုတ်သော ပဋိပစ္စည်း(antibody)ကြောင့် အနည်းဆုံး ၃ - ၆ လအထိ နောက်တစ်ကြိမ် ကိုဗစ်ပြန်မဖြစ်အောင် ရောဂါကာကွယ်နိုင်စွမ်း ရှိသည်ဟု သိရပါသည်။သို့သော်လည်း အချိန်နှင့်အမျှ ရောဂါခုခံကာကွယ်နိုင်စွမ်းကျဆင်းလာတတ်ခြင်းကြောင့် ရောဂါကူးစက်ဖြစ်ပွားပြီးသော်လည်း တစ်ကိုယ်ရည်ကာကွယ်ခြင်းနည်းလမ်းများဖြစ်သည့် လက်ဆေးခြင်း၊ ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်းကို စနစ်တကျတပ်ခြင်း၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ၆ ပေခွါနေခြင်းတို့ကို ဆက်လက်လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ မိမိတွင် ရောဂါကာကွယ်နိုင်စွမ်းရှိသည်ဟု ပေါ့ဆ၍ မရပါ။

ဒုတိယအကြိမ် ကိုဗစ်ထပ်မံကူးစက်ခံရချိန်တွင် ရောဂါ ပြင်းထန်/မပြင်းထန်မှာ ထိုအချိန်တွင် ရှိသော ကိုယ်ခံအားနှင့် ပဋိပစ္စည်းပမာဏ (antibody level) ပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။

၂၆။ ရောဂါခုခံအား (Herd immunity) ရဖို့ နဲ့ ပဋိပစ္စည်း(Antibodies Ig G) က ဘယ်အချိန်မှာ လုံလုံလောက်လောက် ပေါ်နိုင်ပါသလဲ။

ကူးစက်ရောဂါများသည် ရောဂါခုခံအားကို ရောဂါဖြစ်ပွားပြီး ပြန်လည်ကျန်းမာလာခြင်းမှ လည်းကောင်း၊ ရောဂါကာကွယ်ဆေး (vaccines) ထိုးနှံခြင်းမှ သော်လည်းကောင်း ရရှိနိုင်ပါ သည်။ သို့သော် ရောဂါခုခံအားကို ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်းဖြင့် ရရှိခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ် သည်။ ထို့ကြောင့် ရောဂါခုခံအား ရရန် ကြာချိန်သည်

◎ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံသည့် လုပ်ငန်းစဉ်အောင်မြင်မှု၊

◎ လူထု၏ ပါဝင်လုပ်ဆောင်မှုအပြင်

◎ အသစ်ထွက်ပေါ်လာသော ကိုဗစ်မျိုးကွဲများ၏ အတားအဆီးများပေါ်မူတည်၍ ကွဲပြား နိုင်ပါသည်။

ထို့အပြင် ကိုဗစ်သည် ကူးစက်မြန်သော ရောဂါဖြစ်သည့်အတွက် လူဦးရေ၏ ၇၀ - ၉၅% ကို ကာကွယ်ဆေးလွှမ်းခြုံနိုင်မှသာလျှင် ရောဂါခုခံအား ရရှိနိုင်မည်ဟု ပညာရှင်များက ခန့်မှန်းကြ သည်။

ပဋိပစ္စည်း အိုင်ဂျီ ဂျီ၊ အမ် နှင့် အေ (Ig G, Ig M နှင့် Ig A) သည် ရောဂါဖြစ်ပြီး (၁ - ၃) ပတ်တွင် ပေါ်လာတတ်ပြီး အိုင်ဂျီ - ဂျီသည် မည်မျှကြာကြာရှိနေတတ်သည်ကို အတိအကျမသိရသေး သော်လည်း လအနည်းငယ်ကြာနိုင်သည်ဟု တွေ့ရှိရသည်။ ရောဂါပြင်းထန်သူများတွင် ပို၍ကြာ နိုင်သည်။

၂၇။ ကိုဗစ် - ၁၉ ကူးစက်ခံရပြီးနောက် ထွက်လာသော ပဋိပစ္စည်း သည် ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် ဘယ်လောက်ကြာကြာ ရှိတတ်ပါသလဲ။ ပဋိပစ္စည်း မရှိတော့သည့်အချိန်မှ ကာကွယ်ဆေး ထိုးသင့်ပါသလား။

ကိုဗစ် - ၁၉ ကူးစက်ခံရပြီးနောက် ထွက်လာသော ပဋိပစ္စည်းကြောင့် နောက်ထပ်ကူးစက် မှု မဖြစ်စေရန် (၃) လ မှ (၆)လ အထိ ကာကွယ်နိုင်သည်ဟု ယေဘုယျအားဖြင့် ဆိုကြပါသည်။ သို့ရာတွင် ပဋိပစ္စည်းသည် လူ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် အချိန် ဘယ်လောက်ကြာအောင်ရှိသည်၊ မည်သည့်ပမာဏဆိုလျှင် ရောဂါကူးစက်မှုကို

ကာကွယ်နိုင်သည်။ နောက်တစ်ကြိမ် ကူးစက် ခံရလျှင် မည်မျှအထိအကျိုးသက်ရောက်စေသည် စသဖြင့် ဘုံသဘောတူညီချက် မတွေ့ရှိသေး သောကြောင့် သုတေသနပြုမှုများ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နေဆဲဖြစ်ပါသည်။ ပညာရှင်များ အဆို အရ ကိုဗစ်ဖြစ်ပြီး ဝေဒနာများမှ သက်သာလာပြီးနောက် သီးသန့်နေထိုင်ခြင်းပြီးဆုံးချိန် (isolation) တွင် ကာကွယ်ဆေး ထိုးသင့်သည်ဟု ဆိုကြပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဖြင့် နဂို ရောဂါကာကွယ်နိုင်စွမ်းပါ မြင့်တက်လာသည့်အပြင် ကူးစက်ခံရပါကလည်း ရောဂါပြင်းထန်၍ ဆေးရုံတက်ရခြင်းကို လျော့ပါးစေသည်ဟုဆိုပါသည်။ သွေးရည်ကြည်ဖြင့်ကုသမှု ခံယူထားသူ များ သို့မဟုတ် Tocilizumab ဆေးဝါးဖြင့် ကုသမှုခံယူထားသူများမှာမူ ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် ရက်ပေါင်း (၉၀) စောင့်ရပါမည်။

ကိုးကား။ ။

World Health Organization: COVID – 19 Questions and answers hub

Centers for Disease Control and Prevention (CDC): FAQ of COVID – 19 and quarantine

UNICEF: Novel coronavirus 2019 frequently asked questions

John Hopkins Medicine: Coronavirus frequently asked questions