



ကိုဗစ် ၁၉ -ကာကွယ်ခြင်းဆိုင်ရာ
မေးခွန်းများ
(COVID-19 Prevention)

ကိုဗစ် - ၁၉ ကာကွယ်ခြင်းဆိုင်ရာ မေးခွန်းများ (COVID-19 Prevention)

၁။ ကိုဗစ် - ၁၉ ကာကွယ်ရန် မည်သည့်ဆေးများ သောက်သင့်ပါသလဲ။

ကိုဗစ်ရောဂါကို ကာကွယ်ရန် ကာကွယ်ဆေး (Vaccine) မှအပ အခြား ထိုးဆေး၊ သောက်ဆေး မရှိပါ။ ပိုးသတ်ဆေး (antibiotics) များသည် ဘက်တီးရီးယားကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါများကိုသာ ကုသနိုင်ပါသည်။ (ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဖြစ်သော ကိုဗစ်ပိုးကို မသေစေပါ။)

ရောဂါကာကွယ်နိုင်ရေး လက်တွေ့ပြုလုပ်ရန်မှာ ကိုယ်ခံအားမြှင့်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ အိပ်ရေးဝဝအိပ်ပါ။ သားငါးသီးရွက်တို့ကို အာဟာရဓာတ် စုံလင်မှုတအောင် စားပါ။ ရေများများသောက်ပါ။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပုံမှန်ပြုလုပ်ပါ။ စိတ်ဖိစီးမှု တတ်နိုင်သမျှ လျှော့ချပါ။

ကိုဗစ်ရောဂါကူးစက်ခံရသည့်တိုင် ကိုယ်ခံအားကောင်းမွန်သူသည် ရောဂါလက္ခဏာများ ပြင်းထန်စွာ ခံစားရသည့်အဆင့်သို့ ရောက်နိုင်ခြေနည်းပါးပြီး ပြန်လည်ကောင်းမွန်ရန် အခွင့်အရေးများ ပါသည်။

၂။ ကိုဗစ်မဖြစ်စေရန် အားဆေးများ (Multivitamin နှင့် Vitamin C) သောက်လို့ရပါသလား။

ဤဆေးများသည် ဖြည့်စွက်ဓာတ်စာသဘောသာ ဖြစ်ပါသည်။ ကိုဗစ်ကာကွယ်နိုင်သည် ဟု တိကျသော အထောက်အထားများ မရှိပါ။ ပုံမှန်အားဖြင့် အစာအာဟာရဓာတ်စုံလင်မှုတစွာ စားနိုင်သူတစ်ယောက်အတွက် အားဆေးမလိုအပ်ပါ။ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များ၊ အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့သူများ၊ ရောဂါကြောင့် အူလမ်းကြောင်းမှ အာဟာရဓာတ် ကောင်းစွာ မစုပ်ယူနိုင်သူများသာ အားဆေးလိုအပ်ပါသည်။

မိမိသောက်သည့်တံဆိပ်အလိုက် ဆေးအကြိမ်အရေအတွက် ကွာနိုင်ပါသည်။ မသောက်မီ ဆေးအကြောင်း နားလည်တတ်ကျွမ်းသူ ဆရာဝန်များနှင့် တိုင်ပင်ပါ။ အလွန်အကျွံမသုံးစွဲရန် သတိပြုပါ။ ဥပမာ - လူကြီးတစ်ယောက်အတွက် ဗီတာမင် စီ ၅၀၀ မီလီဂရမ် (500 mg) ပါသော ဆေးပြားဆိုလျှင် တစ်နေ့ တစ်ကြိမ်၊ ၁၀၀ မီလီဂရမ် (100 mg) သာ ပါသော ဆေးပြားဆိုလျှင်

တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်သောက်လျှင် လုံလောက်ပါသည်။ (မှတ်ချက်။ လူကြီးတစ်ယောက်အတွက် နေ့စဉ်ဗီတာမင် စီ လိုအပ်ချက်မှာ ၆၅ - ၉၀ မီလီဂရမ် မျှသာ ဖြစ်သည်။)

ဆေးဘူးအညွှန်းများတွင်ပါသော RDA (Recommended Dietary Allowance) (သို့မဟုတ်) AI (Adequate Intake) ဆိုသည်မှာ လူတစ်ယောက်အတွက် နေ့စဉ်လိုအပ်သည့် (တစ်နည်း) နေ့စဉ်သောက်ရမည့် ဗီတာမင်ပမာဏ ကို ဆိုလိုပါသည်။ ကျား/မ၊ အသက်အရွယ်ကို လိုက်၍ လိုအပ်ချက် ပမာဏအမျိုးမျိုး ကွာခြားနိုင်ပါသည်။ UL (tolerable Upper intake Level) ဆိုသည်မှာ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးမဖြစ်ဘဲ လူတစ်ယောက် နေ့စဉ်အများဆုံး သောက်နိုင်သည့် ဗီတာမင်ပမာဏကို ဆိုလိုပါသည်။ ထိုပမာဏအတိုင်းသာ သောက်သုံးသင့်ပါသည်။

မိမိသဘောနှင့် မိမိ အလွန်အကျွံ သောက်သုံးခြင်း မပြုရပါ။ လိုအပ်သည်ထက်ပိုပါက မိမိအတွက် ဆိုးကျိုးဖြစ်စေသည်ကို သတိပြုပါ။

၃။ ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်း (mask) နှစ်ထပ်တပ်ဖို့ လိုအပ်ပါသလား။ N95 mask နှင့် ကျန်းမာရေးသုံး ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်း (medical/surgical mask) မည်သည်ကို အသုံးပြုသင့် ပါသလဲ။

ယခုနောက်ပိုင်း အမေရိကန် ရောဂါကာကွယ်ရေးနှင့်ထိန်းချုပ်ရေးစင်တာ (CDC) မှ ပါးစပ် နှာခေါင်းစည်း ၂ ထပ်တပ်ရန် အကြံပြုထားပါသည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) မှ သီးခြား အကြံပြုသည်ကို မတွေ့ရပါ။ ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်း ၂ ထပ်တပ်ခြင်းသည် ကာကွယ်မှု ရာခိုင်နှုန်းအားဖြင့် အနည်းငယ်ပိုများစေသည်မှာ မှန်သော်လည်း ပို၍ အဓိကကျသည် မှာ မှန်ကန်သော နည်းလမ်းဖြင့် ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်ခြင်း နှင့် မိမိမျက်နှာနှင့် အံဝင်ခွင်ကျ (fitting) တပ်ဆင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်း ၂ ထပ်တပ်မည်ဆိုပါက အတွင်းတွင် ကျန်းမာရေးသုံး ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်း (medical/surgical mask) နှင့် အပြင်တွင် အဝတ် ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်း ဖြစ်ရပါမည်။

N95 ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်း ဆိုပါက သူ့တစ်ခုတည်းသာ ဝတ်ဆင်ရပါမည်။ N95 ပါးစပ်နှာခေါင်း စည်း ဝတ်ဆင်ရသူများမှာ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများ၌ ရောဂါပိုးနှင့် ကင်းကွာ၍ မရသော

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသာ ဖြစ်ပါသည်။ သာမန်ပြည်သူများအနေနှင့် ကျန်းမာရေးသုံး ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်း (သို့မဟုတ်) အဝတ်ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်ရန်ဖြစ်သည်။

၄။ တစ်ခါသုံး ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်း (KN 95 အပါအဝင်) များကို ပြန်လျှော်သုံး၍ ရပါသလား။

အဝတ်ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်းမှ လွဲ၍ ကျန်တစ်ခါသုံး (disposable) ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်းများ (medical mask, N 95, KN 95, KF 94 ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်းများ အပါအဝင်) ကို ပြန်လည်လျှော်ဖွပ်ခြင်းမပြုရပါ။ အကြိမ်ကြိမ်အသုံးပြုခြင်းလည်း မလုပ်သင့်ပါ။ ထိုကဲ့သို့ ပြန်လျှော်ခြင်းသည် ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်းများ၏ ကာကွယ်နိုင်စွမ်းအားကို လျော့ကျစေသည့်အပြင် အသုံးပြုပြီးဖြစ်သည့်အတွက် ထိတွေ့ကိုင်တွယ်သူကိုပါ ရောဂါပိုးကူးစေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အသုံးပြုပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် အဖုံးပါသော အမှိုက်ပုံးထဲသို့ သေချာစွန့်ပစ်ပါ။

အဝတ်ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်းများကို အသုံးပြုပြီးတိုင်း ဆပ်ပြာ/ဆပ်ပြာမှုန့်နှင့် ရေနွေးထဲသို့ ခေတ္တမျှ စိမ်ကာ လျှော်ဖွပ်ပေးရပါမည်။ အနည်းဆုံး တစ်နေ့လျှင် တစ်ကြိမ် လျှော်သင့်ပါသည်။ လက်ဖြင့် လျှော်ဖွပ်ရာတွင် အနည်းဆုံး စက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင် လျှော်ဖွပ်ရပါမည်။ (ဖြစ်နိုင်လျှင်) နေပူထဲလှန်းကာ လေဖြင့် အခြောက်ခံပါ။ အဝတ်ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်းများကို အဝတ်လျှော်စက်နှင့်လည်း လျှော်ဖွပ်နိုင်ပါသည်။

လျှော်ပြီးသား အခြောက်ခံပြီးသည့် အဝတ်ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်းများကို လေလုံသော ဇစ်ပိတ်အိတ် (Ziploc bag) နှင့် သော်လည်းကောင်း၊ လေလုံသော စက္ကူအိတ် (paper bag) နှင့် သော်လည်းကောင်း သိမ်းဆည်းနိုင်ပါသည်။

နေ့စဉ်တပ်ဆင်ချိန် ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်း ခဏဖြုတ်ထားရန် လိုသည့်အခါ (ဥပမာ - ထမင်းစားချိန်) အထက်ပါနည်းအတိုင်း သိမ်းဆည်းနိုင်ပါသည်။ စိုထိုင်းနေသည့် ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်းကို ပြန်မသုံးသင့်ပါ။ လျှော်ဖွပ်ပြီးမှသာ သုံးပါ။

၅။ KF 94 ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်းကို တစ်ထပ်တည်း တပ်ရင် ကိုဗစ်ပိုးကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ပါသလား။

KF 94 ဆိုသည်မှာ (N 95 နည်းတူ) ကိုရီးယားနိုင်ငံ၏ စံနှုန်းတစ်ခု (Korean standard) ဖြစ်ပါသည်။ ရောဂါပိုးစစ်ထုတ်နိုင်စွမ်း ၉၄% ရှိသည်ဟု ဆိုပါသည်။

KF 94 သော်လည်းကောင်း၊ N 95/ KN 95 သော်လည်းကောင်း တစ်ထပ်တည်းသာ တပ်ဆင်ရပါမည်။

၆။ အဝတ်ဖြင့်ချုပ်လုပ်ထားသော ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်းများက ရောဂါပိုးကို ဘယ်လောက်ထိ ကာကွယ်နိုင်ပါသလဲ။

အဝတ်ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်းများသည် ချုပ်လုပ်သော ပိတ်သား၊ ပါဝင်သော အလွှာအရေ အတွက်ပေါ်မူတည်၍ ကာကွယ်မှုရာခိုင်နှုန်း အမျိုးမျိုး ကွာခြားပါသည်။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်း (WHO) မှ ညွှန်းဆိုသော အဝတ်ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်းတွင် အလွှာ ၃ လွှာ ပါရှိရပါမည်။ ထိုသို့သော အဝတ်ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်းကို နေရောင်ထဲ ထောင်ကြည့် သည့်အခါ အလင်းမပေါက်လောက်အောင် ထူထဲရမည်။

အပြင်ဆုံးအလွှာ - အရည်မစုပ်နိုင်သော ပိတ်စ (ဥပမာ - polyester ပိတ်စ) ဖြစ်ရမည်။ သို့မှသာ တစ်ဖက်လူမှ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည့်အခါ ထွက်လာသည့် အမှုန်အမွှားများ အထဲသို့ ရောက် မလာဘဲ ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်းတွင် တင်ကျန်နေမည် ဖြစ်သည်။

အလယ်လွှာ - ရက်လုပ်ထားဘဲ အရည်မစုပ်နိုင်သည့် ပိတ်သား (ဥပမာ - polypropylene အစမျိုး) ဖြစ်ရမည်။ အပြင်မှ ဝင်ရောက်လာနိုင်သည့် အမှုန်အမွှားများကို စစ်ထုတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

အတွင်းဆုံးအလွှာ - အလွယ်တကူ ရေစုပ်ယူနိုင်သော ပိတ်စ (ဥပမာ - cotton ချည်သား) ဖြစ်ရမည်။ သို့မှသာ မိမိစကားပြောစဉ်နှင့် အသက်ရှူထုတ်သည့်အခါ ထွက်လာသည့် အမှုန် အမွှားများကို တစ်ပါးသူထံ မပျံ့နှံ့စေဘဲ ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်းတွင် စစ်ထုတ်ထားနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ဖြစ်နိုင်လျှင် မိမိမျက်နှာနှင့် ထိကပ်နေသော ဤအတွင်းဆုံးအလွှာကို ပိတ်စအဖြူ သုံးပါ။ သို့မှသာ ညစ်ပေ၊ စိုစွတ်သည့်အခါ အလွယ်တကူ သိရှိမည် ဖြစ်သည်။

ထိုကဲ့သို့ အလွှာ ၃ လွှာ ပါရှိသော အဝတ် ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်း၏ ကာကွယ်နိုင်စွမ်းမှာ ၅၀-၇၀% ရှိပါသည်။ အဝတ် ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်း စနစ်တကျတပ်ဆင်ပုံ၊ ချုပ်လုပ်သော ပိတ်သားတို့ ပေါ်မူတည်၍ ရာခိုင်နှုန်း ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။

၇။ N 95, KN 95 ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်းများကို ပြန်လည်အသုံးပြုလို့ရပါသလား။

N 95, KN 95 ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်းများကို အောက်ပါနည်း ၄ ခုဖြင့် ပိုးသတ်သန့်စင်၍ ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

(၁) ၃ ရက် (သို့မဟုတ်) ၄ ရက်တစ်ခါ N 95 ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်းများကို လှည့်သုံးခြင်း

- ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်း ၄ ခုကို နံပါတ်စဉ် ၁ မှ ၄ တပ်၍ နံပါတ်စဉ်အတိုင်း ၄ ရက်တစ်ခါ လှည့်သုံးနိုင်ပါသည်။
- သုံးပြီးသော ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်းကို အခန်းအပူချိန်တွင် ခြောက်သွေ့၍ လေလုံသော စက္ကူ အိတ်ဖြင့် သိမ်းနိုင်ပါသည်။ (ပလတ်စတစ်အိတ်နှင့် သိမ်းပါက ရေငွေ့ရိုက် အစိုပြန်နိုင် သောကြောင့် မသိမ်းသင့်ပါ)
- ယေဘုယျအားဖြင့် ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်းပေါ်ရှိ ကိုဗစ်ရောဂါပိုးအားလုံးသည် ၃ ရက်ကြာ လျှင် သေပြီးဟု ယူဆသောကြောင့် ဤနည်းကို သုံးနိုင်ပါသည်။

(၂) N 95 ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်း များကို အပူချိန် ၇၀°C (၁၅၈°F) တွင် မိနစ် ၆၀ ကြာ စက်ဖြင့် အပူပေးခြင်း

- ထိုသို့အပူပေးရန် သီးသန့်စက် (သို့မဟုတ်) ဆေးရုံတွင် စောင်အပူပေးသည့်စက်များ (ရှိလျှင်) သုံးနိုင်ပါသည်။
- သစ်သားတန်းတစ်ခုတွင် ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်းများချိတ်ဆွဲကာ အောက်ခံ မီးအပူပေးသည့် ကွိုင်နှင့် အနည်းဆုံး ၆ လက်မ အကွာထားကာ သတ်မှတ်အပူချိန်တွင် မိနစ် ၆၀ ကြာ အပူပေးနိုင်ပါသည်။
- ဤနည်းအားဖြင့် ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်းရဲ့ ပိုးစစ်နိုင်စွမ်း (filtering efficiency) ကို ၉၈.၅% ထိန်းထားနိုင်သည်ဟု ဆိုပါသည်။

(၃) N 95 ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်းများကို အပူချိန် ၁၂၅°C (၂၅၇°F) တွင် ရေနှေးငွေ့ဖြင့် ၅ မိနစ်ကြာ ပေါင်းခံခြင်း

- ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်းပျက်စီးနိုင်ပါသဖြင့် အချိန်ကြာကြာ ပေါင်းမခံရပါ။
- ဤနည်းအားဖြင့် ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်း၏ ပိုးစစ်နိုင်စွမ်းကို ၉၁.၇% မှ ၉၈.၅% အထိ ထိန်းထားနိုင်သည်ဟု ဆိုပါသည်။

(၄) N 95 ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်းများ များကို ရေနွေးဆူဆူတွင် ၅ မိနစ်ကြာ ပြုတ်ခြင်း

- ကျုံ့နိုင်/ ဆန့်နိုင်သည့် နားရွက်ချိတ်သည့် ကြိုးများကို ရေနွေးထဲ မစိမ်ရပါ။
- ပြုတ်နေစဉ်အိုးကို မမွေ့ရပါ။
- ပြုတ်ပြီးလျှင် လေဖြင့်သာ သဘာဝအတိုင်း အခြောက်ခံရပါမည်။
- ဤနည်းအားဖြင့် ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်း၏ ပိုးစစ်နိုင်စွမ်းကို ၉၂.၄% ထိန်းထားနိုင်သည်ဟု ဆိုပါသည်။
- ပြုတ်လိုက်သည့်အတွက် ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်း၏ ပုံစံပျက်သွားပြီး မျက်နှာနှင့် အံဝင်ခွင် ကျ မဖြစ်လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ အလျင်အမြန် ခြောက်ချင်စေရန်အတွက် အပူပေး အခြောက်ခံလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ မခြောက်ဘဲ ရေစိုနေစဉ် ဝတ်လျှင်သော် လည်းကောင်း ပိုးစစ်နိုင် စွမ်း ပို၍ ကျနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။

N 95, KN 95 ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်း များကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေ သုံး၍ လျှော်ခြင်း၊ အရက်ပြန်သုံး၍ ပိုးသတ်ခြင်း ပြုလုပ်ပါက ရောဂါပိုးစစ်ပေးသည့် အလယ်အလွှာပါးကလေးများကို ပျက်စီးစေပြီး ပိုးစစ်နိုင်စွမ်းကို ထက်ဝက်ကျော်မျှ လျော့ကျစေသောကြောင့် ထိုနည်းများဖြင့် ပိုးသတ်သန့်စင် ခြင်း မပြုသင့်ပါ။

၈။ ကျန်းမာရေးသုံး ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်း (medical/surgical mask) ကို N 95, KN 95 များကဲ့သို့ နံပါတ်စဉ်ထားပြီး လေးရက်တစ်ခါ လှည့်လည်သုံးစွဲလို့ ရနိုင်ပါသလား။

ကျန်းမာရေးသုံး ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်းများသည် တစ်ခါသုံး (Disposable mask) များသာ ဖြစ်ပါ သည်။ ကျန်းမာရေးသုံး ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်းတစ်ခုကို တစ်ကြိမ်သာ ဝတ်ဆင်၍ အသုံးပြုပြီးပါက အဖုံးပါသော အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စွန့်ပစ်သင့်ကြောင်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က လမ်းညွှန်ထားပါ သည်။ အထူးသဖြင့် လူများသော နေရာများသွားထားလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ဆေးရုံဆေးခန်း ပတ်ဝန်းကျင်သို့ သွားထားလျှင်သော်လည်းကောင်း နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်သုံးရန် မသင့်ပါ။

အကယ်၍ ပစ္စည်းမလုံလောက်သောကြောင့် ကျန်းမာရေးသုံး ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်းကို မဖြစ်မနေ ပြန်လည်သုံးစွဲရပါက အောက်ပါအချက်များကို လိုက်နာလုပ်ဆောင်ရပါမည်။

- ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်း မချွတ်ခင် ဆပ်ပြာနှင့်ရေ (သို့မဟုတ်) အနည်းဆုံး အယ်ကိုဟော ၆၀% ပါသည့် ရေမလိုလက်သန့်ဆေးရည်ဖြင့် လက်ကို စနစ်တကျ ဦးစွာဆေးပါ။
- ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်း ချွတ်သည့်အခါ အပြင်မျက်နှာပြင်ကို မထိမိစေဘဲ နားရွက်ချိတ်သည့် ကြိုးကိုသာ ကိုင်၍ ချွတ်ပါ။
- ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်း ၄ ခုကို နံပါတ်စဉ် ၁ မှ ၄ တပ်၍ နံပါတ်စဉ်အတိုင်း ၄ ရက်တစ်ခါ လှည့်သုံးနိုင်ပါသည်။ သုံးပြီးသော ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်း ကို အခန်းအပူချိန်၌ သန့်ရှင်းသောနေရာ တစ်ခုတွင် ခြောက်သွေ့၍ လေလုံသော စက္ကူအိတ် (သို့မဟုတ်) စာအိတ်ဖြင့် သိမ်းနိုင်ပါသည်။ (ပလတ်စတစ်အိတ်နှင့် သိမ်းပါက ရေငွေ့ရိုက် အစိုပြန်နိုင်သောကြောင့် မသိမ်းသင့်ပါ) (ယေဘုယျအားဖြင့် ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်းပေါ်ရှိ ကိုဗစ်ရောဂါပိုးအားလုံး သည် ၃ ရက် ကြာလျှင် သေပြီးဟု ယူဆသောကြောင့် ဤနည်းကို သုံးနိုင်ပါသည်။)
- နောက်တစ်နည်းအနေဖြင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းသုံး ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်းကို မုန့်ဖုတ်စက် (oven) တွင် အပူချိန် ၇၀°C (၁၅၈°F) ထားပြီး မိနစ် ၆၀ ကြာ အပူပေး၍ ပိုးသတ်နိုင် ပါသည်။ (သစ်သားတန်းတစ်ခုတွင် ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်းများချိတ်ဆွဲကာ အောက်ခံ မီးအပူ ပေးသည့်ကွိုင်နှင့် အနည်းဆုံး ၆ လက်မ အကွာထားရပါမည်)
- အားလုံးပြီးဆုံးသည့်အခါ စနစ်တကျ လက်ပြန်ဆေးဖို့ မမေ့ပါနှင့်။
- ပြန်သုံးသည့် ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်းများကို မိမိမှလွဲ၍ အခြားသူများနှင့် မျှဝေသုံးစွဲခြင်း မပြုရပါ။
- သိသာစွာ ပေါက်ပြဲ ပုံပျက်နေသည့်၊ ညစ်ပေနေသည့် ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်းများကို ပြန်လည်သုံးစွဲခြင်း မပြုရပါ။

ကျန်းမာရေးသုံး ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်းများကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေသုံး၍ လျှော်ခြင်း၊ အရက်ပြန်သုံး၍ ပိုးသတ်ခြင်း ပြုလုပ်ပါက ရောဂါပိုးစစ်ပေးသည့် အလယ်အလွှာပါးကလေးများကို ပျက်စီးစေနိုင် သောကြောင့် ထိုနည်းများဖြင့် ပိုးသတ်သန့်စင်ခြင်း မပြုသင့်ပါ။

၉။ အဝတ် ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်းတွေကို ဘယ်နှကြိမ်ခန့် လျှော်၍ အသုံးပြုသင့်ပါသလဲ။

အဝတ်ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်းများ ဘယ်နှကြိမ်ထိ လျှော်သုံးနိုင်သည်မှာ အတိအကျ မရှိပါ။
(တချို့မှလည်း အကြမ်းဖျင်း အကြိမ် ၃၀ ခန့်အထိ လျှော်သုံးနိုင်သည်ဟု ဆိုကြပါသည်)

လျှော်သုံးနိုင်သည့် အကြိမ်အရေအတွက်မှာ ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်း ချုပ်လုပ်သော ပိတ်စ၊
လျှော်ဖွပ် ပုံ လျှော်ဖွပ်နည်း၊ မကြာခဏ ချွတ်/တပ်လုပ်ခြင်း များပေါ်တွင်လည်း မူတည်ပါသည်။

အဝတ် ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်းတစ်ခုတည်းကို အကြိမ်ရေများများ မလျှော်ရစေရန် အဝတ်ပါးစပ်
နှာခေါင်းစည်း ၄ ခု၊ ၅ ခု ထား၍ လဲလှယ်သုံးရန် အကြံပြုလိုပါသည်။

- အဝတ် ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်း သိသာစွာ ပေါက်ပြဲနေခြင်း
- နားချိတ်သည့် ကြိုးများ လျော့ရဲရဲ ဖြစ်နေခြင်း
- နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို လုံအောင် ဖုံးမပေးနိုင်တော့ခြင်း
- ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်းတပ်ပြီး လေမှုတ်ထုတ်ကြည့်ပါက လေများ သိသိသာသာ ထွက်နေ
သည်ကို ခံစားရခြင်း ရှိပါက အသစ်တစ်ခု လဲလှယ်တပ်ဆင်ရပါမည်။

၁၀။ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ကိုဗစ် - ၁၉ မကူးစက်စေရန် မည်ကဲ့သို့ကာကွယ်သင့်ပါသနည်း။

အလုပ်နေရာများကို ဖိပေ ခွါထားခြင်း၊ ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်း အမြဲတပ်ဆင်ခြင်း၊ တစ်ဦး
နှင့် တစ်ဦး အဝေးမှ ပြောဆိုလုပ်ကိုင်ခြင်း၊ အများသုံးအရာဝတ္ထုများ ထိတွေ့ပြီးတိုင်း
လက်ဆေးခြင်း (ရေနှင့်ဆပ်ပြာ သို့ လက်သန့်ဆေးရည် သုံး၍) များဖြင့် ရောဂါပိုး
မကူးစက်အောင် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ အထက်ပါအချက်များကို အစဉ်တစိုက်
ပြုလုပ်သည့်အပြင် ဝန်ထမ်းများ ထမင်းတူတူစုစား ခြင်း၊ နီးကပ်စွာ စုဝေးဝိုင်းဖွဲ့
စကားပြောဆိုခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

**၁၁။ လေအေးပေးစက်တပ် - အဲကွန်း (Aircon) အခန်းထဲတွင် နေထိုင်၍ အတူအလုပ်
လုပ်ရပါက ကိုဗစ်ကူးစက်နိုင်ပါသလား။ ကိုဗစ်ဖြစ်ရင် အဲကွန်းခန်းထဲ နေလို့ရပါသလား။**

အလုံပိတ် အဲကွန်းခန်းသည် အပြင် ဟင်းလင်းပြင် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ယှဉ်ပါက
နေရာကြပ်တည်းမှုနှင့် လေဝင်လေထွက်မကောင်းမှု ရှိနိုင်သောကြောင့် ရောဂါကူးစက်မှု
အန္တရာယ်ပို၍ ရှိပါသည်။

လေဝင်လေထွက်ကောင်းစေရန် အဲကွန်းဇကာစစ်များကို ဖြုတ်ဆေးခြင်း၊ ဖြုတ်လဲခြင်း၊ အဲကွန်းသန့်ရှင်းရေးလုပ်ဆောင်ခြင်း (servicing) တို့ကို အခါအားလျော်စွာ ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။

အလုံပိတ်ခန်းထဲတွင် ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ခြင်းအပြင် တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ဖြစ်နိုင်သမျှ ဝေးဝေးသာ နေသင့်ပါသည်။ စကားပြောဆို စည်းဝေးရန် ရှိပါက တစ်ယောက် တစ်နေရာစီ နေပြီး အွန်လိုင်းအသုံးပြုကာ ဆက်သွယ်စည်းဝေးရန် အကြံပြုလိုပါသည်။

ကိုဗစ်ဖြစ်ခြင်းနှင့် အဲကွန်းခန်းတွင်း နေခြင်း/ မနေခြင်းသည် အထက်ပါအချက်မှ လွဲ၍ ဆက်စပ်မှု မရှိပါ။

၁၂။ ပစ္စည်းပေးပို့ခြင်းဝန်ဆောင်မှုလုပ်ကိုင်သူများအနေဖြင့် ကိုဗစ် - ၁၉ မကူးစက်စေရန် အတွက် မည်သို့သော ကာကွယ်ပြင်ဆင်မှုများ လုပ်သင့်ပါလဲ။

ပုံမှန်ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများဖြစ်သည့် ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်းတပ်ခြင်း၊ လက်ဆေးခြင်း၊ ၆ ပေကွာ ခပ်ခွာခွာနေခြင်းတို့ကို အမြဲလုပ်ဆောင်ပါ။ မသန့်ရှင်းသော လက်ဖြင့် မျက်စိ၊ နှာခေါင်း နှင့် ပါးစပ်တို့ကို မကိုင်မိအောင် သတိပြုပါ။ (မျက်နှာအကာ - face shield တပ်ထားခြင်းဖြင့် လည်း မျက်နှာကို လက်ဖြင့် မတော်တဆကိုင်မိခြင်းမှ ကာကွယ်ရာ ရောက်ပါသည်။)

ပစ္စည်းများကို ပို့ဆောင်ရာတွင် အိမ်ပေါက်ဝတွင် ချထားပေးခြင်းဖြင့် အတတ်နိုင်ဆုံး လူချင်းထိတွေ့မှု မရှိအောင် ဆောင်ရွက်ပါ။ စကားပြောဆိုရန် ရှိပါက ဖြစ်နိုင်လျှင် ဖုန်းဖြင့်သာ အဆက်အသွယ် ပြုပါ။

ကားစီးစဉ်ပြတင်းပေါက်များကို ဖွင့်၍ လေဝင်လေထွက် ရှိအောင် ပြုလုပ်ပါ။ ကားပေါ်တွင် လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ပူးကပ် ကြပ်ညှပ်နေအောင် မထိုင်သင့်ပါ။

ကားထဲ မျက်နှာပြင်များတွင် ကိုဗစ်ပိုးကပ်ငြိနေနိုင်သဖြင့် အခါအားလျော်စွာ ပိုးသတ်သန့်စင်ပါ။ အသုံးများသော ကားဖြစ်ပါက နေ့စဉ်ပိုးသတ်သန့်စင်နိုင်လျှင် ကောင်းပါသည်။ (မိမိကားပေါ်တွင် သိသိသာသာ ဖျားနာနေသော ကိုဗစ်အတည်ပြုရောဂါသည် တင်ဆောင်ပြီးသည့်အချိန် ဖြစ်ပါက ပိုးသတ်သန့်စင်ပြီးမှသာ ပြန်လည်အသုံးပြုပါ)

လက်ဖြင့် ထိတွေ့ကိုင်တွယ်မှုများသည့် မျက်နှာပြင်များ (ကားတံခါး/ဆိုင်ကယ်/စက်ဘီး လက်ကိုင်၊ သော့၊ စက်နှိုးသည့် ခလုတ်၊ အဲကွန်းခလုတ်များ၊ အချက်ပြ ခလုတ်များ၊ စတီရာတိုင်ဂွေ

(steering wheel)၊ ဂီယာတံ၊ နေကာပြား)၊ ကားအတွင်းခန်း အခြားမာကျောသည့် မျက်နှာပြင်များအား ဆပ်ပြာနှင့်ရေ၊ အနည်းဆုံး အယ်ကိုဟော ၇၀% ပါသည့် အရက်ပြန် (သို့မဟုတ်) အိမ်သုံးပိုးသတ် သန့်စင်ဆေးရည်သုံးပြီး နူးညံ့သောအဝတ်ဖြင့် သုတ်၍ ပိုးသတ် နိုင်ပါသည်။

သားရေမျက်နှာပြင်၊ သားရေထိုင်ခုံ (leather seat) နှင့် လက်ဖြင့် ထိနိုင်သည့် TV မျက်နှာပြင်များအား အရက်ပြန်များ၊ အစွန်းချွတ်ဆေးပါသည့် အိမ်သုံး ပိုးသတ်သန့်စင်ဆေးရည်များ သုံးလျှင် ထိခိုက်ပျက်စီးစေသောကြောင့် ရေနှင့် ဆပ်ပြာရည်အပျော့စားသုံးကာ သန့်ရှင်းနိုင်ပါသည်။

သားရေသား မဟုတ်သော ကား/ဆိုင်ကယ်/ စက်ဘီးထိုင်ခုံများအား အိမ်သုံးပိုးသတ်သန့်စင်ဆေးရည် ဖျန်းကာ အခြောက်ခံပါ။

မိမိသုံးမည့် ပိုးသတ်သန့်စင်ဆေးရည်အမျိုးအစား မသေချာပါက ယာဉ်အကြောင်း တတ်ကျွမ်းနားလည်သူများနှင့် တိုင်ပင်သင့်ပါသည်။

၁၃။ ကိုဗစ်ပိုးက အဆုတ်ကို ဖျက်ဆီးသည်ဆိုသောကြောင့် အဆုတ်ကို ကာကွယ်ရန် ဘာတွေလုပ် ဆောင်ဖို့လိုပါသလဲ။

အဆုတ်ကိုထိခိုက်စေသည့် အပြုအမူများဖြစ်သော

- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း
- ကိုယ်တိုင်ဆေးလိပ်မသောက်သော်လည်း ဆေးလိပ်ငွေ့ရှူရှိုက်မိခြင်း (passive smoking)
- အရက်သောက်ခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ (အရက်သောက်ခြင်းက အသည်းလုပ်ဆောင်ချက်ကို အဓိက ထိခိုက်စေသော်လည်း ရေရှည်တွင် အဆုတ်ပါ ထိခိုက်နိုင်ကြောင်း တွေ့ရပါသည်။)

၁၄။ အခြားရောဂါအခံ (အသည်းရောင် အသားဝါရောဂါ (ဘီပိုး၊ စီပိုး)၊ သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊ ကင်ဆာ စသည်) ရှိသူများတွင် ကိုဗစ်ပိုးမကူးစက်အောင် မည်ကဲ့သို့ကာကွယ်သင့်ပါသနည်း။

အခြားရောဂါအခံ (အသည်းရောင် အသားဝါရောဂါ (ဘီပိုး၊ စီပိုး)၊ သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊ ကင်ဆာ စသည်) ရှိသူများသည် ကိုဗစ်ရောဂါပိုး ကူးစက်ခံရပါက သာမန်လူများထက် ပို၍

ရောဂါပြင်းထန် နိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ရောဂါအခံထိန်းချုပ်မှုမကောင်းသည့်သူများတွင် ရောဂါပြင်းထန်နိုင်ခြေ များပါသည်။

ထို့ကြောင့် ထို့ကဲ့သို့ ရောဂါအခံတစ်ခုခု ရှိသူများသည် မိမိ၏ အခံရောဂါကို ထိန်းချုပ်မှုကောင်းအောင် ဆရာဝန်နှင့် ပုံမှန်ပြသ၍ ဆေးကုသမှု ခံယူသင့်ပါသည်။

ထိုသူများအဖို့ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကာကွယ်ဆေးထိုးရန် အခွင့်သင့်လျှင် ထိုးထားပါ။ ကျန်သည့် ကာကွယ်နည်းများဖြစ်သော ပုံမှန်အတိုင်း အများနည်းတူ ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်းတပ်၊ လက်ဆေး၊ ခပ်ခွာခွာ နေပေးပါ။

၁၅။ အေအာတီ (ART) ဆေးသောက်နေသူနဲ့ ဆင်တုပ်ကွေးဖြစ်ဖူးသူများတွင် ကိုဗစ်မဖြစ်ဘူးဆိုတာ ဟုတ်ပါသလား။

အေအာတီဆေးသောက်နေသည့် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ (HIV) ပိုးရှိသူ နှင့် ချီကွန်ဂျီးညား (chikungunya) ခေါ် ဆင်တုပ်ကွေးဖြစ်သူတို့တွင် ကိုဗစ်မဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုသော အထောက်အထား မရှိပါ။

ရောဂါသဘာဝအခြေအနေ၊ ကူးစက်သည့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအမျိုးအစားပါ ကွာခြားသည့်အတွက် ကြောင့် မည်သူမဆို ကိုဗစ်ရောဂါကူးစက်မှု အန္တရာယ် ရှိနေနိုင်ပါသည်။

၁၆။ ကိုဗစ်ရောဂါဖြစ်ပြီး ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာချိန်၌ ရုတ်တရက် အသက်ဆုံးရှုံးမှု မဖြစ်စေရန် မည်ကဲ့သို့ ကာကွယ်သင့်ပါသနည်း။

ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါမှာ အဆုတ်ကို တိုက်ခိုက်သော ရောဂါဟု ကနဦးပိုင်းတွင် ယူဆခဲ့ကြသော်လည်း နောက်ပိုင်းတွေ့ရှိချက်များအရ အခြား ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအဖွဲ့အစည်းများ ဖြစ်သည့် နှလုံး၊ အရေပြား၊ သွေးနှင့် သွေးကြောများ၊ အသည်း၊ ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြော၊ ကျောက်ကပ်၊ အစာအိမ်အူလမ်းကြောင်းတို့နှင့် ပတ်သက်သော နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများပါ ရှိလာသည်ကို တွေ့လာရပါသည်။

ကိုဗစ်ရောဂါ ပြန်ကောင်းပြီးမှ ရုတ်တရက် အသက်ဆုံးရှုံးရသည့် အဓိကအကြောင်းရင်းမှာ သွေးခဲပျော်ဆေးပေးထားသည့်တိုင် ကိုဗစ်ရောဂါပိုးသည် သွေးကြောများတွင် သွေးခဲစေနိုင်ပြီး ရုတ်တရက် သွေးကြောပိတ်ကာ နှလုံးသွေးကြောပိတ်ခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်း၊ အဆုတ်သွေးကြော

သွေးခဲခြင်းတို့ကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးရနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကိုဗစ်ရောဂါစဖြစ်ပြီး ၂ ပတ် မှ ၅ ပတ် အကြာတွင် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအဖွဲ့အစည်းများ၌ ရောဂါဒဏ်ကြောင့် လွန်ကဲစွာ ရောင်ရမ်း တတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကိုဗစ်နလန်ထလူနာများတွင် ဖျား/ ချောင်းဆိုး/ ရင်ခေါင်းထဲ မအီမသာဖြစ်/ ခေါင်းထိုးကိုက်ခြင်း ကဲ့သို့သော လက္ခဏာများ ခံစားရပါက လျစ်လျူရှုမထားဘဲ ဆရာဝန်နှင့် ပြန်လည်ပြသကာ ကုသမှု ခံယူရပါမည်။

ထို့ကြောင့် နလန်ထလူနာများတွင်

- ပေါ့ပါးသော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ဖြည်းဖြည်းနှင့် ပုံမှန်ပြုလုပ်ပေးခြင်း
- အားရှိစေမည့် အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအသောက်များ စားသုံးခြင်း
- လုံလုံလောက်လောက် အနားယူပြီးမှ မိမိလုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ဖြည်းဖြည်းချင်း ပြန်စခြင်း
- အိပ်ရေးဝဝ အိပ်ခြင်း
- မိမိစဉ်းစားဉာဏ်နှင့် အာရုံစူးစိုက်မှုပြန်ကောင်းလာစေရန် ဉာဏ်စမ်းပဟေဠိပုစ္ဆာများ ဖြေရှင်းခြင်း၊ စာအုပ်ဖတ်၍ တွေးခြင်း
- မိမိချစ်ခင်သူများ၏ အားပေးကူညီမှုကို ယူခြင်း၊ ရင်ဖွင့်ပြောဆိုခြင်း တို့ လိုအပ်ပါသည်။

ကိုယ်ကာယအင်အား စိုက်ထုတ်ရသည့် အလုပ်များကို နလန်ထပြီးစတွင် လုပ်ဆောင်ရန် မသင့်ပါ။

၁၇။ ကိုဗစ် - ၁၉ ကာကွယ်ရန် အပြင်မှ ဝယ်လာသော ပစ္စည်းများ၊ ပိုက်ဆံတို့ကို အရက်ပြန်ပါသော ပိုးသန့်စင်ဆေးရည်ဖြင့် ဖျန်းပေးခြင်းသည် အကာကွယ်ဖြစ်ပါသလား။

ကိုဗစ်ရောဂါပိုးသည် ရောဂါပိုးရှိသူမှတစ်ဆင့် နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည့်အခါ ထွက်လာ သော အမှုန်အမွှားများကို ရှူရှိုက်မိခြင်းမှ အဓိကကူးစက်ပါသည်။

ပိုက်ဆံ၊ သားငါးပစ္စည်းများ၊ ပြင်ပမှ ဝယ်ယူလာသော ပစ္စည်းများတွင် ကိုဗစ်ပိုးအပြင် အခြားသော ရောဂါပိုးများ ကပ်ငြိနေနိုင်သည်မှာ မှန်သော်လည်း လူကို ကူးစက်နိုင်စွမ်း အလွန်နည်းပါသည်။ အကြောင်းမှာ ကိုဗစ်ရောဂါပိုးသည် သက်ရှိသတ္တဝါ (လူ/တိရစ္ဆာန်)

ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင်သာ အသက် ရှင်သန် ပွားများနိုင်ပြီး သက်မဲ့အရာဝတ္ထုများတွင် ပွားများဖို့ မဖြစ်နိုင်ပါ။

ယခုအချိန်အထိ ထိုပစ္စည်းများမှတစ်ဆင့် ကိုဗစ်ရောဂါကူးစက်သည်ဟူသော အထောက်အထား မရှိသေးပါ။ ထို့ကြောင့် ထိုပစ္စည်းများ (ထုတ်ပိုးထားသည့် ကျွတ်ကျွတ်အိတ်များအပါအဝင်) ကို အရက်ပြန်ဖျန်းခြင်း၊ အခြားပိုးသတ်ဆေးဖျန်းခြင်း၊ နေလှန်းခြင်း သီးခြား ပြုလုပ်ရန် မလိုအပ်ပါ။ သားငါးအပါအဝင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုလည်း ပုံမှန်အတိုင်း ဆေးကြောသန့်စင်နိုင်ပါသည်။

အဓိကလိုက်နာရမည်မှာ ပစ္စည်းများ ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်းနှင့် အစာမစားခင် ရေနှင့်ဆပ်ပြာ (သို့မဟုတ်) အနည်းဆုံး အယ်ကိုဟော ၆၀% ပါသည့် ရေမလိုလက်သန့်ဆေးရည်သုံးပြီး လက်ကို စနစ် တကျ အနည်းဆုံး စက္ကန့် (၂၀) ကြာအောင် ဆေးရပါမည်။

ရှောင်ကြဉ်ရမည့်အချက်မှာ ပစ္စည်းများ ကိုင်တွယ်ပြီးနောက် လက်မဆေးဘဲ မျက်လုံး၊ နှာခေါင်း နှင့် ပါးစပ်တို့ကို ထိကိုင်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

၁၈။ ကိုဗစ်ပိုးတွေ့ (Positive) လူနာ အသုံးပြုထားသော စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ (ဥပမာ - ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်း၊ တစ်ရှူး၊ စားကြွင်း စားကျန်၊ ရေဘူးခွံ) ကို မည်ကဲ့သို့ စွန့်ပစ်သင့် ပါသနည်း။

အသုံးပြုပြီးသား ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်း၊ တစ်ရှူးများစွန့်ပစ်ရာတွင် အဖုံးပါသော အမှိုက်ပုံး ထဲသို့ ချက်ချင်း စွန့်ပစ်ပါ။ ကျန်အမှိုက်များကို အမှိုက်အိတ်ဖြင့် စနစ်တကျ လုံအောင် ထုတ်ပြီးမှ စွန့်ပစ်ပေးပါက အမှိုက်သိမ်းဆည်းသူများသို့ မကူးစက်နိုင်ပါ။

ဖြစ်နိုင်ပါက ပိုးတွေ့လူနာ၏ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများအတွက် သီးခြားအမှိုက်ပုံး ထားရှိပါ။ အမှိုက်များကို ကိုင်တွယ်စွန့်ပစ်ပြီးတိုင်း လက်ဆေးဖို့ မမေ့ပါနှင့်။

၁၉။ ကိုဗစ်ပိုးတွေ့ထားတဲ့သူနှင့် ဘယ်နှရက်နေမှ ထိတွေ့သင့်ပါသလဲ။

ကိုဗစ်စစ်ဆေးပြီး ပိုးတွေ့ကြောင်းအတည်ပြုသည့်နေ့ (သို့မဟုတ်) ရောဂါလက္ခဏာစပြု သည့်နေ့မှ စ၍ အနည်းဆုံး ၁၀ ရက်ကြာသည်အထိ မိမိဘာသာ တစ်ယောက်တည်း သီးသန့်နေဖို့ လိုအပ်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာပြသတွင် အနည်းဆုံး ၁၀ ရက်အပြင် ရောဂါလက္ခဏာများ သက်သာခြင်း၊ အဖျားမရှိဘဲ (ဆေးသောက်၍ အဖျားကျခြင်း မဖြစ်ရပါ) အနည်းဆုံး ၂၄ နာရီအကြာမှသာ အခြားသူများနှင့် ပုံမှန်အတိုင်း ထိတွေ့နိုင်ပါသည်။ ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်းတပ်၊ လက်ဆေး၊ ခပ်ခွာခွာနေခြင်းတို့ကို မဖြစ်မနေ ဆက်လက်လိုက်နာဖို့ လိုပါသည်။

၂၀။ ကိုဗစ်လူနာ နှင့် မျှဝေသုံးစွဲရသော အခန်း၊ ရေအိမ် အစရှိသည်တို့မှ ရောဂါပြန့်ပွားခြင်း မရှိစေရန် မည်ကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်ရမည်နည်း။

ဖျားနာနေသူ (သို့မဟုတ်) ကိုဗစ်ကူးစက်ခံနေရသူ လူနာကို အိမ်သားများနှင့် ခွဲကာ တစ်ဦးတည်း သီးသန့်ထားပါ။ လူနာအတွက် သီးသန့်ခန်းမရှိလျှင်လည်း လူနာနေရမည့် သီးသန့် နေရာတစ်ခုကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ပေးပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင်တော့ အိမ်သာ၊ ရေချိုးခန်းများကို သီးသန့် ခွဲခြားထားသင့်ပါသည်။

လူနာနှင့် ထိတွေ့မှုကို လျော့ချနိုင်စေရန် လူနာအတွက် သတ်မှတ်ပေးထားသော နေရာ (သို့မဟုတ်) အခန်းအား လိုအပ်လာမှသာ ပိုးသတ်သန့်ရှင်းရေး လုပ်ပေးသင့်ပါသည်။ လူနာကိုယ်တိုင် ပိုးသတ်သန့်ရှင်းရေး လုပ်နိုင်ပါက လူနာနေထိုင်ရာနေရာကို ပိုးသတ်သန့်ရှင်း ရေး လုပ်ရန် အတွက် လိုအပ်သည့် ပစ္စည်းများကိုပေးထားပါ။

လူနာနှင့် မဖြစ်မနေမျှဝေသုံးစွဲရသည့် နေရာ၊ ပစ္စည်းများနှင့် အရာဝတ္ထုမျက်နှာပြင်များကို တစ်ခါ အသုံးပြုပြီးတိုင်း လူနာကိုယ်တိုင် ပြန်လည်ပိုးသတ်သန့်ရှင်းခိုင်းပါ။ လူနာကိုယ်တိုင် ပိုးသတ် သန့်ရှင်းရေး မလုပ်နိုင်ပါက လူနာနေထိုင်ရာ နေရာ (သို့မဟုတ်) အခန်းအား မဖြစ်မနေ ပိုးသတ်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရန် လိုအပ်လာမှသာ အခြားသူတစ်ဦးက ရောဂါကာကွယ်ရေး နည်းလမ်းများ လိုက်နာပြီး ဝင်ရောက်ပိုးသတ် သန့်ရှင်းပေးပါ။ ပိုးသတ်သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ် နေစဉ်တွင်လည်း အခန်းကို လေဝင်လေထွက်ကောင်းမွန်အောင် ထားရှိပါ။ လူနာအနေဖြင့် ကျန်းမာရေးသုံး ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်းကို တပ်ဆင်ထားရပါမည်။ လူနာကို အနီးကပ်ပြုစုမည့် သူသည်လည်း ကျန်းမာရေး သုံးပါးစပ်နှာခေါင်းစည်း ကို စနစ်တကျ တပ်ဆင်ထားရပါမည်။

လူနာအတွက် သီးသန့်အမှိုက်ပုံး ထားရှိဖို့ လိုအပ်မည်ဖြစ်ပြီး အမှိုက်ပုံးကိုလည်း ပလတ်စတစ် အိတ်ဖြင့် စွပ်ပြီး စနစ်တကျ အသုံးပြုရပါမည်။

လူနာပြုစုခြင်းပြီးဆုံးပါက (သီးသန့်နေထိုင်ရက်ပြည့်သွားပြီးပါက) နေအိမ်တစ်ခုလုံး ပိုးသတ် သန့်စင် သန့်ရှင်းရေး ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

၂၁။ ကိုဗစ်လူနာအသုံးပြုထားသော အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ (ခေါင်းအုံး၊ စောင်၊ အိပ်ရာခင်း၊ အဝတ်အစား) ကို မည်ကဲ့သို့ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရမည်နည်း။

လူနာ၏ အဝတ်အစားများ၊ သဘက်များ၊ အိပ်ယာခင်း၊ စောင်၊ ခေါင်းအုံးစွပ်များကို သီးခြားခွဲလျှော်ပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် အဝတ်များကို ရာဘာလက်အိတ်ဖြင့် ကိုင်တွယ်ပါ။ မိမိခန္ဓာကိုယ် နှင့် ကပ်၍ မသယ်ဆောင်ရပါ။ လက်တစ်ကမ်းအကွာထား၍သယ်ပါ။ အဝတ်များကို မခါရပါ။

အဝတ်တွင် သိသာစွာ ပေကျံနေသောအရာ (ဥပမာ - လူနာ၏ အန်ဖတ်/ မစင် စသည်) ရှိပါက မလျှော်မီ ဦးစွာဖယ်ရှား၍ လူနာအသုံးပြုသည့် အိမ်သာ (သို့မဟုတ်) အဖုံးပါသော ပုံးတစ်ခုထဲသို့ စွန့်ပစ်ပါ။

အဝတ်များကို ဆပ်ပြာမှုန့်နှင့် ရေနွေးပူ (အပူချိန် ၆၀-၉၀°C (သို့) ၁၄၀-၁၉၄°F) အသုံးပြုကာ အဝတ်လျှော်စက်ဖြင့် လျှော်နိုင်ပါသည်။ အဝတ်လျှော်စက်မရှိပါက ပုံးအကြီးတစ်ခုထဲတွင် ဆပ်ပြာမှုန့်နှင့် ရေနွေးပူဖြင့် စိမ်ကာ တုတ်တစ်ချောင်းဖြင့် မွှေပါ။ (မိမိကို ရေပြန်မစင်အောင် ဂရုပြုပါ။) ထို့နောက် ရေသွန်ကာ ၀.၀၅% ကလိုရင်း ပိုးသတ်သန့်စင်ဆေးရည်ဖြင့် မိနစ် ၃၀ ကြာစိမ်ပါ။ နောက်ဆုံးတွင် ရေဖြင့် သန့်စင်ပြီး နေပူထဲ လှန်းကာ အခြောက်ခံပါ။ အားလုံးပြီး လျှင် စနစ်တကျ လက်ဆေးဖို့ မမေ့ပါနှင့်။

ခေါင်းအုံးနှင့် ဖက်လုံးတို့ကိုလည်း အစွပ်များ ချွတ်ကာ အထက်ပါနည်းအတိုင်း လျှော်ကာ နေပူလှန်း၍ အခြောက်ခံနိုင်ပါသည်။

၂၂။ ၀.၀၅% ကလိုရင်း ပိုးသတ်သန့်စင်ဆေးရည် ဖျော်စပ်ပုံကို သိလိုပါတယ်။

အစွန်းချွတ်ဆေးရည် - ၅% ဆိုဒီယမ်ဟိုက်ပိုကလိုရိတ် (5% sodium hypochlorite) ၂၀၀ မီလီလီတာ (200 ml) ကို ရေအေး ၂၀ လီတာ (20 L) တွင် ထည့်၍ နှံ့အောင် မွှေကာ ဆေးရည်နှင့် ရေအချိုး ၁:၁၀၀ (1:100) ဖြစ်အောင် ဖျော်စပ်ပါ။ ထိုအခါ ၀.၀၅% (0.05%) ကလိုရင်းဆေးရည်ကို ရရှိမည် ဖြစ်ပါသည်။ (ဖျော်စပ်ပြီးသားဆေးရည်ကို ဖျော်စပ်ပြီး ၂၄ နာရီအတွင်းသာ အသုံးပြုရန်၊ ၂၄ နာရီကျော်ပါက အာနိသင်လျော့ကျနိုင်ပါသည်။)

အစွန်းချွတ်ဆေးမှုန့် - ၃၅% ကယ်လ်စီယမ်ဟိုက်ပိုကလိုရိတ် (35% calcium hypochlorite) ကို အသုံးပြုပါက ထမင်းစားခွန်း ၂ ခွန်းမောက်မောက် (၃၀ ဂရမ် - 30 gram) ကို ရေအေး ၂၀ လီတာ (20 L) တွင် ထည့်၍ နွံအောင် မွေပါက ၀.၀၅% ကလိုရင်းဆေးရည်ကို ရရှိမည် ဖြစ်ပါသည်။

- ဆေးရည်ဖျော်စပ်ပြီးပြီးချင်း မသုံးရပါ။ ဓာတ်ပြုစေရန် အနည်းဆုံး မိနစ် ၃၀ ခန့်စောင့်ရပါမည်။
- ဆေးရည်ဖျော်စပ်ချိန်တွင် တစ်ကိုယ်ရည်သုံး အကာအကွယ်ပစ္စည်းများ (personal protective equipment) ဖြစ်သည့် ခေါင်းစွပ်၊ ပလတ်စတစ်အကာအကွယ်မျက်မှန်၊ mask၊ ရင်ကာ (apron)၊ ရာဘာလက်အိတ်၊ လည်ရှည်ဖိနပ်တို့ကို ဝတ်ဆင်ထားရန် မမေ့ပါနှင့်။ သို့မှသာ ဓာတုဆေးရည်များနှင့် ထိတွေ့မှု အန္တရာယ်ကင်းမည် ဖြစ်ပါသည်။
- ဆေးရည်ကို မျက်စိနှင့် ပါးစပ်ထဲမဝင်အောင် အထူးဂရုစိုက်ပါ။
- ၀.၀၅% ကလိုရင်းဆေးရည်မှာ အပျော့စားဖြစ်သောကြောင့် ဆေးဖျော်ပြီးသည့်အခါ အကာအကွယ်မပါဘဲ လက်ဗလာဖြင့် ကိုင်တွယ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ပါးစပ် နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်ထားရပါမည်။

၂၃။ လူနာအဝတ်အစားများကို အဝတ်လျှော်စက်ဖြင့် လျှော်ဖွပ်ပြီးသောအခါ အဝတ်လျှော် စက်ကို ပိုးသတ်ရန်လိုအပ်ပါသလား။

လူနာအဝတ်အစားများကို ဆပ်ပြာမှုန့်နှင့် ရေနွေးပူ (အပူချိန် ၆၀-၉၀°C (သို့) ၁၄၀-၁၉၄°F) အသုံးပြုကာ အဝတ်လျှော်စက်ဖြင့် လျှော်လျှင် အဝတ်အစားများ ပိုးသတ်ပြီးသား ဖြစ်သလို အဝတ်လျှော်စက်အတွင်းကိုလည်း ပိုးသတ်သန့်စင်ပြီး ဖြစ်တယ်လို့ မှတ်ယူနိုင် ပါတယ်။ ထို့ကြောင့် အဝတ်လျှော်စက်အတွင်းပိုင်းကို ထပ်မံ ပိုးသတ်သန့်စင်ရန် မလိုအပ်ပါ။

အဝတ်လျှော်စက် အပြင်ဘက် မျက်နှာပြင်နှင့် အထိအကိုင်များသော ခလုတ်နေရာများကိုတော့ အိမ်သုံးပိုးသတ်သန့်စင်ဆေးရည် (သို့မဟုတ်) အဝတ်လျှော်စက်အတွက် သီးသန့်ရည်ရွယ်ထုတ် ထားသော ပိုးသတ်သန့်စင်ဆေးရည်သုံးကာ ပိုးသတ်နိုင်ပါတယ်။

၂၄။ ကိုဗစ်အတည်ပြုဖြစ်သူနှင့် သီးသန့်ခွဲနေ၍ အခန်းအတွင်းမှ မည်သည့်ပစ္စည်းမှ အပြင် မထုတ်ဘဲ ၂၁ ရက် ပြည့်ပြီးလျှင် ထိုအခန်းအတွင်းမှ ပစ္စည်းများအား အခြားသူများမှ ကိုင်တွယ်၍ ရပါပြီလား။

ယေဘုယျအားဖြင့် ထိုပစ္စည်းများကို ကိုင်တွယ်၍ ရသော်လည်း လူနာပြုစုခြင်းပြီးဆုံး ပါက (သီးသန့်နေသည့် ရက်ပြည့်သွားပြီးပါက) ပိုးတွေ့အတည်ပြုလူနာ အခန်းတွင်းရှိ မျက်နှာ ပြင်များ အပါအဝင် နေအိမ်တစ်ခုလုံး ပိုးသတ်သန့်စင် သန့်ရှင်းရေး ဆောင်ရွက်သင့် ပါသည်။

ပိုးသတ်ဆေးနှင့် မျက်နှာပြင်ထိတွေ့ချိန် အနည်းဆုံး ၁ မိနစ်ရှိပြီးမှသာ အခန်း၊ ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပါ။

၂၅။ ရေမလိုလက်သန့်စင်ဆေးရည်မသုံးဘဲ အရာဝတ္ထုကိုင်ပြီးတိုင်း အရက်ပြန်နှင့် ခဏခဏ ဆေးလို့ ရပါသလား။

အရက်ပြန်တွင် အယ်ကိုဟော ၇၀% ပါဝင်လေ့ ရှိပြီး ရေမလိုလက်သန့်ဆေးရည်ခေါ် hand gel တွင် အယ်ကိုဟော ၆၀ % ပါ ပါသည်။

အရက်ပြန်တွင် အယ်ကိုဟောပါဝင်မှုရာခိုင်နှုန်း ပိုများသောကြောင့် လက်ကို အရက်ပြန်ဖြင့် မကြာခဏဆေးပါက အရေပြား ခြောက်သွေ့ခြင်း၊ လောင်ခြင်း၊ ပျက်စီးခြင်း ဖြစ်စေတတ် ပါသည်။ အရေပြားပျက်စီးပါက နောက်ဆက်တွဲအနေဖြင့် အရေပြားမှတစ်ဆင့် ရောဂါပိုး ဝင်ရောက်နိုင်ပါ သည်။ ထို့ကြောင့် အရက်ပြန်ကို အနာဆေးထည့်ရန်နှင့် သက်မဲ့မျက်နှာပြင်များ ပိုးသတ်ရန်သာ သုံးသင့်ပါသည်။

၂၆။ ဒက်တော - Dettol (သက်မဲ့အရာဝတ္ထု၊ မျက်နှာပြင်ပိုးသတ်ဆေးရည်) သည် ကိုဗစ်ကို သေစေပါသလား။ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဒက်တော သို့မဟုတ် အလားတူဆေးများ ဖျန်းလို့ရပါ သလား။

ကိုဗစ်အတွက် ဒက်တော (Dettol) သုံးရန် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ လမ်းညွှန်ထားခြင်း မရှိပါ။ အစွန်းချွတ်ဆေး (bleaching powder) နှင့် ရေအချိုးကျရောစပ်၍ ရသော ၀.၁% ပါသည့် ကလိုရင်းဆေးရည်ဖြင့်သာ မျက်နှာပြင်များ ပိုးသတ်ခြင်း နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ဆေးဖျန်းခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

၂၇။ မျက်နှာပြင်များ ပိုးသတ်ခြင်း နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ဆေးဖျန်းခြင်းများအတွက် ကလိုရင်းဆေးရည်ကို မည်သို့ ရောစပ်ရပါသနည်း။

အစွန်းချွတ်ဆေးရည် - ၅% ဆိုဒီယမ်ဟိုက်ပိုကလိုရိုက် (5% sodium hypochlorite) လက်ဖက် ရည်ခွက် ၄ ခွက် (20 ml) ကို ရေအေး (၁) လီတာတွင် ထည့်၍ နို့အောင် မွှေကာ ဆေးရည်နှင့်ရေ အချိုး ၁:၅၀ ဖြစ်အောင် ဖျော်စပ်ပါ။ ထိုအခါ ၀.၁% ကလိုရင်းဆေးရည်ကို ရရှိမည် ဖြစ်ပါသည်။ (ဖျော်စပ်ပြီးသားဆေးရည်ကို ဖျော်စပ်ပြီး ၂၄ နာရီအတွင်းသာ အသုံးပြုရန်၊ ၂၄ နာရီကျော်ပါက အာနိသင်လျော့ကျနိုင်ပါသည်။)

အစွန်းချွတ်ဆေးမှုန့် - ၃၅% ကယ်လ်စီယမ်ဟိုက်ပိုကလိုရိုက် (35% calcium hypochlorite) ကို အသုံးပြုပါက ထမင်းစားခွက် ၂ ခွက်မောက်မောက် (30 gram) ကို ရေအေး (၁၀) လီတာ တွင် ထည့်၍ နို့အောင် မွှေပါက ၀.၁% ကလိုရင်းဆေးရည်ကို ရရှိမည် ဖြစ်ပါသည်။

- ဆေးရည်ဖျော်စပ်ပြီးပြီးချင်း မသုံးရပါ။
- ဓာတ်ပြုစေရန် အနည်းဆုံး မိနစ် ၃၀ ခန့် စောင့်ရပါမည်။
- အထိအတွေ့များသော မျက်နှာပြင်များ (ဥပမာ - လှေကားလက်ရန်း၊ တံခါးလက် ကိုင်၊ မီးခလုတ်၊ ဓာတ်လှေကားခလုတ်စသည်) ကို ပိုးသတ်သန့်စင်နိုင်ပါသည်။
- ပိုးသတ်ဆေးနှင့် မျက်နှာပြင်ထိတွေ့ချိန် အနည်းဆုံး ၁ မိနစ်ရှိရပါမည်။
- ဆေးရည်ဖျော်စပ်ချိန်တွင်သော်လည်းကောင်း၊ ဆေးရည်ဖျန်းချိန်တွင်သော်လည်းကောင်း တစ်ကိုယ်ရည်သုံး အကာအကွယ်ပစ္စည်းများ (personal protective equipment) ဖြစ်သည့် ခေါင်းစွပ်၊ ပလတ်စတစ်အကာအကွယ်မျက်မှန်၊ ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်း ၊ ရင်ကာ (apron)၊ ရာဘာ လက်အိတ်၊ လည်ရှည်ဖိနပ်တို့ကို ဝတ်ဆင်ထားရန် မမေ့ပါနှင့်။ သို့မှသာ ဓာတုဆေးရည်များနှင့် ထိတွေ့မှု အန္တရာယ်ကင်းမည် ဖြစ်ပါသည်။
- ဆေးရည်ကို မျက်စိနှင့် ပါးစပ်ထဲမဝင်အောင် အထူးဂရုစိုက်ပါ။
- ကလိုရင်းဆေးရည်ကို အခြားသော သန့်ရှင်းရေးသုံးဆေးရည်များနှင့် ထပ်မံ ရောစပ်ခြင်း မပြုရပါ။

၂၈။ ကလိုရင်းပိုးသတ်ဆေးရည်ကို လူကိုယ်ပေါ်ဖျန်းပြီး ပိုးသန့်စင်ရန် အသုံးပြုလို့ရပါသလား။

ကလိုရင်းပိုးသတ်ဆေးရည်ကို လူ့ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်သို့ ဖျန်းခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။ ထိုသို့ ဖျန်းခြင်းသည် မထိရောက်သည့်အပြင် လူ့ကျန်းမာရေးထိခိုက်စေသောကြောင့် မပြုလုပ်ရပါ။

ကလိုရင်းပိုးသတ်ဆေးရည် သက်မွဲမျက်နှာပြင်များကို ပိုးသတ်ရန်အတွက်သာ ဖြစ်ပါသည်။ သက်မွဲမျက်နှာပြင်များကို ၀.၁% ကလိုရင်းဆေးရည်ဖျန်းသည့်အခါတွင်လည်း တစ်ကိုယ်ရည် သုံး အကာအကွယ်ပစ္စည်းများ ပြည့်ပြည့်စုံစုံသုံးပြီးမှသာ ဖျန်းရပါသည်။ ထို့ကြောင့် လူကို တိုက်ရိုက်ဖျန်းခြင်း (လုံးဝ) လုံးဝ မပြုရပါ။

ထို့အတူ မည်သည့်ပိုးသတ်ဆေးရည်ကိုမှ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တိုက်ရိုက်ဖျန်းရန် ကျွမ်းကျင် ပညာရှင် များက ညွှန်ကြားထားခြင်းမရှိပါ။ လုပ်ရမည့် အချက်မှာ ရေနှင့်ဆပ်ပြာသုံးပြီး လက်ကို စနစ်တကျ အနည်းဆုံး စက္ကန့် (၂၀) ကြာအောင် မကြာခဏ ဆေးပါ။ ရေမရှိနိုင်ပါက အနည်းဆုံး အယ်ကိုဟော ၆၀% ပါသည့် ရေမလိုလက်သန့်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။

၂၉။ ကိုဗစ်ပိုးသေအောင် လေ့ကားအိမ်၊ ဓါတ်လေ့ကားအတွင်း ခြင်ဆေးဖျန်းလို့ရပါသလား။

ကိုဗစ်ပိုးသတ်ရန် ခြင်ဆေးဖျန်းခြင်းကို ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များမှ ညွှန်းဆိုထားခြင်း မရှိပါ။

အခန်းထဲတွင် ခြင်ဆေးဖျန်းလျှင် ခြင်ဆေးငွေ့ရှူရှိုက်မိရာမှ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးပြဿနာဖြစ်နိုင်သောကြောင့် ထိုသို့ မလုပ်ရပါ။ လက်တွေ့ပြုလုပ်ရန်မှာ လူအများ မကြာခဏ ထိတွေ့မှုများသော ဓာတ်လေ့ကားခလုတ်နှင့် လေ့ကားလက်ရန်းများကို အနည်းဆုံး အယ်ကိုဟော ၇၀% ပါသည့် အရက်ပြန်ဖြင့် ပိုးသတ်သန့်စင်နိုင်ပါသည်။ (ဖြစ်နိုင်လျှင် ၂ နာရီလျှင် ၁ ကြိမ် ပြုလုပ်ပေးပါ)

၃၀။ သတ်မှတ်ထားသော အချိုးအဆအတိုင်း ဖျော်ထားသော ကလိုရင်းဆေးရည်ကို အိပ်ရာ၊ စောင်၊ ခြင်ထောင်နဲ့ အဝတ်အစားများအား ဖျန်းလို့ရပါသလား။

ကလိုရင်းဖျန်းခြင်းကို မျက်နှာပြင်များ ပိုးသတ်သန့်စင်ရာတွင်သာ သုံးပါသည်။ အိပ်ရာ၊ စောင်၊ ခြင်ထောင်နဲ့ အဝတ်အစားများကို ကလိုရင်းဖျန်းရုံဖြင့် ပိုးသတ်သန့်စင်ရာ မရောက် သည့်အပြင် မတော်တဆရှူရှိုက်မိပါက အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ထိခိုက်နိုင် သောကြောင့် မလုပ်ရပါ။ ကလိုရင်းဆေးရည်ဖြင့် စိမ်ပြီး လျှော်၍သာ ပိုးသတ်သန့်စင်ရပါမည်။

အဝတ်အစားများကို ကလိုရင်းဆေးရည်ဖြင့် စိမ်၍ ပိုးသတ်သန့်စင်ပုံကို မေးခွန်း - ၂၁ တွင် ဖတ်ရှုပါ။

၃၁။ ကိုဗစ်ကာလအတွင်း အများသုံးယာဉ်(လေယာဉ်၊ ကား၊ ရထား) အသုံးပြု၍ ခရီးသွားရန် အခြေအနေပေါ်ပေါက်လာပါက ခရီးစဉ်အတွင်း လုပ်ဆောင်လိုက်နာသင့်သည်များကို သိလိုပါ တယ်။

ဤကိုဗစ်ကာလတွင်

- * လတ်တလော ဖျားနာ၊ ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် အခြား ကိုဗစ်လက္ခဏာ ရှိသူများ
- * မကြာသေးမီကမှ ကိုဗစ်ပိုးစစ်ဆေးရာမှ ပိုးတွေ့ (positive) ဖြစ်သူများ
- * ကိုဗစ်ပိုးစစ်ဆေးခြင်းအဖြေကို စောင့်ဆိုင်းနေဆဲ ဖြစ်သူများ
- * လက်ရှိ မည်သည့်လက္ခဏာမှ မရှိသော်လည်း ကိုဗစ်ပိုးစစ်ဆေးရာမှ ပိုးတွေ့ (positive) ဖြစ်သူများ
- * ပိုးတွေ့အတည်ပြုလူနာနှင့် လွန်ခဲ့သည့် ၁၄ ရက်အတွင်း အနီးကပ်ရှိနေခဲ့သူများ ခရီးသွားခြင်း မပြုသင့်ပါ။

မဖြစ်မနေ လိုအပ်ချက်ကြောင့် ခရီးသွားရပါက အောက်ပါအချက်များကို လိုက်နာပေးပါ။

- ခရီးစဉ်တိုင်ခင် ကိုဗစ်ကာလကွယ်ဆေးထိုးထားနိုင်လျှင် ကောင်းပါသည်။
- ခရီးစဉ်တစ်လျှောက်နှင့် ကားဂိတ်၊ ဘူတာရုံ၊ လေဆိပ်တွင် ရှိနေစဉ်အတွင်း ပါးစပ် နှာခေါင်းစည်း တပ်ထားရမည်။
- အဆောက်အဦအတွင်းတွင် ဖြစ်စေ၊ ကား/ရထား/လေယာဉ် တက်/ဆင်းရန် တန်းစီ စောင့်ဆိုင်းနေစဉ်ဖြစ်စေ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး အနည်းဆုံး ၆ ပေအကွာ နေရပါမည်။ (လေယာဉ်ရှိ အဲကွန်းများသည် အတွင်းလေကို အပြင်သို့ စစ်ထုတ်နိုင်အောင် စီမံထား သည့်အတွက် လေယာဉ်ခုံ ကပ်လျက်ထိုင်ရလျှင် မစိုးရိမ်ပါနှင့်။)
- အိမ်သာအသုံးပြုရန် လူများနေပါက နေရာတွင်သာ စောင့်ဆိုင်းပြီး လူရှင်းမှသာ သွားသင့် ပါသည်။ တန်းစီ စောင့်ဆိုင်းနေခြင်းမျိုးအား တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ပါ။
- အယ်ကိုဟော ၆၀% ပါသည့် ရေမလိုလက်သန့်ဆေးရည်ဘူး အသေး (အများဆုံး ၁၀၀ ml ပါဝင်သည့်ဘူး) ကို ကိုယ်နှင့်မကွာ ဆောင်သွားပါ။

- မည်သည့်မျက်နှာပြင်မဆို ထိကိုင်ပြီးတိုင်း လက်ကို ရေနှင့်ဆပ်ပြာ (သို့မဟုတ်) ရေမလို လက်သန့်ဆေးရည်ဖြင့် မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။
- မိမိ မျက်စိ၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်တို့ကို လက်ဖြင့် မကိုင်မိစေရန် သတိထားပါ။
- နှာချေ/ ချောင်းဆိုးသည့်အခါ တစ်သျှူးစက္ကူ/ တံတောင်ကွေးဖြင့် ဖုံးအုပ်ပါ။ အသုံးပြုပြီးသား တစ်ရှူးကို အမှိုက်အိတ်ထဲ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပြီး လက်ဆေးဖို့ မမေ့ပါနှင့်။
- ယာဉ်ပေါ်ပါ ခရီးသွားဖော်များနှင့် အစားအသောက်အတူစားခြင်း၊ အနီးကပ် ပြောဆိုနေထိုင်ခြင်း ကို မပြုရပါ။
- ခရီးစဉ်အတွင်း ခြေထောက်သွေးကြောခဲခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ၁ နာရီကြာတိုင်း ၃ - ၄ မိနစ်ခန့် ခြေဖဝါးကို အပေါ်ကော့လိုက်/ အောက်ပြန်ဆန့်လိုက် ပြုလုပ်ပေးပါ။ ရေများများ သောက်ပါ။ အိပ်ဆေး သောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- သက်ဆိုင်ရာ ဝန်ထမ်းများမှ အခါအားလျော်စွာ ညွှန်ကြားသော အချက်များကို တိကျစွာ လိုက်နာရပါမည်။
- ခရီးစဉ်အတွင်း နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ပါက သက်ဆိုင်ရာ ဝန်ထမ်းကို အကြောင်းကြားပါ။
- မိမိသွားလိုသည့်ဒေသသို့ ရောက်လျှင် နေအိမ်အခန်းတစ်ခု၌ ၁၄ ရက် သီးခြားခွဲနေစောင့် ကြည့်သင့်ပါသည်။ ထိုအတွင်း နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ပါက နီးစပ်ရာ ဆေးကုဌာနတွင် ဆေးကုသမှု ခံယူရပါမည်။

၃၂။ ဈေးကွက်တွင် ရောင်းချနေသော လည်ပင်း ချိတ်ဆွဲရသည့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး တားဆီးကတ် (virus shut out card) သည် အမှန်တကယ် ကာကွယ်ပါသလား။ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီပါသလား။

ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး တားဆီးကတ် (Virus shut out card)ကို လည်ပင်းမှာ ချိတ်ဆွဲထားရုံနှင့် ကိုဗစ်ရောဂါမှ မကာကွယ်နိုင်ပါ။ ထိုကဲ့သို့ လူအများ ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်အောင် ကြော်ညာ ရောင်းချနေသောကြောင့် ထိုပစ္စည်းများကို အမေရိကန် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး အေဂျင်စီ (US Environmental Protection Agency) က နိုင်ငံတွင်း တင်သွင်းခွင့် ပိတ်ပင်ထားသော ပစ္စည်းဖြစ်သည်ကို သတိပြုသင့်ပါသည်။

ကိုဗစ်ပိုးကာကွယ်ရန်မှာ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းအပြင် ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်းတပ်၊ လက်ဆေး၊ ခပ်ခွာခွာနေခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

၃၃။ မုန့်ဖက်ထုပ်၊ ကောက်ညှင်းထုပ်ကဲ့သို့ ဖက်နှင့်ထုပ်ထားသောအစားအစာများ ဝယ်ယူစား သုံးလျှင် ရောဂါပိုးမွှားရန်မှ ကင်းဝေးအောင် မည်ကဲ့သို့သန့်ရှင်းပြီးမှ စားသုံးသင့်ပါသလဲ။

ဖက်မျက်နှာပြင်ကို အထွေအထူး သန့်ရှင်းရန်မလိုအပ်ပါ (အရက်ပြန်ဖြန်းခြင်း/ ပိုးသတ် ဆေး ဖျန်းခြင်း လုံးဝ (လုံးဝ) မပြုရပါ။)

အစားအစာ မကိုင်မီ လက်ကို ရေနှင့်ဆပ်ပြာသုံးပြီး စက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင် စနစ်တကျ လက်ဆေး ပါ။ ဖက်ကို ခွာပြီး အစားအစာကို သန့်ရှင်းသော ပန်းကန်တစ်ခုထဲ ပြောင်းထည့်ပါ။ လက်ပြန် ဆေးပြီးမှ စားသုံးပါ။

ဖြစ်နိုင်ပါက ဖက်နှင့်ထုပ်ထားသော အစားအစာများကို မစားခင် ပူပူနွေးနွေး ပြန်ပေါင်းပြီးမှ စားသုံးပါ။

၃၄။ ရေနွေးကြမ်း အခါးရည် များများသောက်ရင် ကိုဗစ်ကို ကာကွယ်နိုင်ပါသလား။

ရေနွေးကြမ်းသောက်ခြင်း/ ရေနွေးပူပူသောက်ခြင်းဖြင့် ကိုဗစ်ရောဂါ မကာကွယ်နိုင်သည် ကို သတိပြုပါ။ လည်ချောင်းကို ပူအောင်ထားခြင်းဖြင့် ကိုဗစ်ရောဂါပိုး မဝင်ရောက်နိုင် ဟူသည်မှာ အယူအဆအမှားသာ ဖြစ်ပါသည်။

ယေဘုယျအားဖြင့် ရေနွေးကြမ်းသောက်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုနိုင်သော် လည်း လွန်ကဲစွာ သောက်သုံးပါက အသည်းနှင့် ကျောက်ကပ်ပျက်စီးခြင်း၊ ကျောက်ကပ် ကျောက် တည်ခြင်းစသည်တို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ပမာဏအားဖြင့် တစ်နေ့လျှင် ရေနွေးကြမ်း သောက်သည့် ခွက်အသေးနှင့် ၁၀ ခွက်အထိ သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။

၃၅။ ကိုဗစ်လူနာကို ကြက်ပေါင်း၊ ငှက်သိုက် တိုက်လျှင် ကိုဗစ်ရောဂါကုသနိုင်တယ်၊ သက်သာ စေတယ်ဆိုတာ ဟုတ်ပါသလား။

အဆင်သင့်ပေါင်းပြီး လာသော ကြက်ပေါင်းဘူး၊ ငှက်သိုက်များတွင် အာဟာရဓာတ်များ များစွာ ပါသည်မှာ မှန်ပါသည်။ သို့သော် ဈေးနှုန်းကြီးမြင့်သောကြောင့် အလားတူ အာဟာရများ

ကို ကိုယ်တိုင်ပေါင်းသော ကြက်ပေါင်း၊ အရိုးပြုတ်ရည် နှင့် နေ့စဉ်လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ချက်ပြုတ်စားသောက်နေသည့် ဟင်းလျာများမှ ရရှိနိုင်သည်ကိုလည်း သတိပြုရပါမည်။

ထိုကြက်ပေါင်း၊ ငှက်သိုက်များကို လူနာအား တိုက်နိုင်သော်လည်း ထိုအရာများသည် ကိုဗစ်ရောဂါ အတွက် ကာကွယ်ဆေး၊ ကုသမှုတွင် သုံးသည့်ဆေးများကဲ့သို့ အားထားရမည့် အရာမဟုတ်ပါ။ လူနာအာဟာရအတွက် ထိုအရာများမဖြစ်မနေသောက်မှ အားရှိမည်ဟူ၍ မဟုတ်ပါ။

ထို့အပြင် ငှက်သိုက်တွင် ပစ္စည်းမသန့်၍ မှိုကဲ့သို့သော အညစ်အကြေးများ စွဲကပ်နေနိုင်ခြင်း၊ အချို့သူများတွင် ငှက်သိုက်နှင့် ဓာတ်မတည့်မှုဖြစ်ခြင်းတို့ ရှိနိုင်သည်ကိုလည်း သတိချပ်စေလိုပါသည်။

၃၆။ ကိုဗစ်ကူးစက်ပြီး နောက်ထပ် ၂ လ၊ ၃ လ လောက် ပြန်မကူးနိုင်ဘူးဆိုတာ ဟုတ်ပါသလား။

ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါဖြစ်ပွားပြီးပါက ရောဂါခုခံကာကွယ်နိုင်စွမ်း (Immunity) အထိုက်အလျောက် ကျန်ရှိသော်လည်း အချိန်နှင့်အမျှ ရောဂါခုခံကာကွယ်နိုင်စွမ်း ကျဆင်းလာနိုင်ခြင်းကြောင့် ရောဂါ ပြန်လည်ကူးစက်ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

ယေဘုယျအားဖြင့် ကိုဗစ် - ၁၉ ကူးစက်ခံရပြီးနောက် ထွက်လာသော ပဋိပစ္စည်း (antibody) ကြောင့် နောက်ထပ် ကူးစက်မှု မဖြစ်စေရန် သုံးလမှ ခြောက်လအထိ ကာကွယ်နိုင်သည်ဟု ဆိုကြသော်လည်း ရောဂါကူးစက်ပြီးသည့်တိုင် တစ်ကိုယ်ရည်ကာကွယ်ခြင်း နည်းလမ်းများဖြစ်သည့် လက်ဆေးခြင်း၊ ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်းကို စနစ်တကျတပ်ခြင်း၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးခပ်ခွါခွါနေခြင်း စသည် တို့ကို ဆက်လက်လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

သို့ရာတွင် ရောဂါအသစ်ဖြစ်သည့်အလျောက် ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါဆိုင်ရာသုတေသနများ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်လျက်ရှိပြီး ပဋိပစ္စည်းသည် လူနာထံတွင် အချိန်မည်မျှကြာအောင် ရှိသည်၊ မည်သည့်ပမာဏဆိုလျှင် ရောဂါကူးစက်မှုကို ကာကွယ်နိုင်သည်၊ နောက်တစ်ကြိမ် ကူးစက်ခံရလျှင် မည်မျှအထိ အကျိုးသက်ရောက်စေသည် စသော ဘုံသဘောတူညီချက် မတွေ့ရှိသေးသဖြင့် သုတေသနပြုမှုများ လုပ်ဆောင်နေဆဲပင် ဖြစ်ပါသည်။ (ထို့ကြောင့်

ရောဂါဖြစ်ပြီးသူတွင် ၃ လမှ ၆ လအတွင်း ရောဂါပြန်မဖြစ်နိုင်ဟု တရားသေသတ်မှတ်၍ မရပါ။ ဒုတိယအကြိမ် ကိုဗစ် ထပ်မံကူးခံရချိန်တွင် ရောဂါပြင်းထန်ခြင်း ရှိ/မရှိမှာ ထိုအချိန်တွင်ရှိသည့် ကိုယ်ခံအား၊ မိမိ ကျန်းမာရေးအခြေအနေနှင့် ကိုဗစ်ကိုခုခံနိုင်သော ပဋိပစ္စည်းပမာဏ (antibody level) တို့အပေါ် တွင် မူတည်နိုင်ပါသည်။

ပညာရှင်များအဆိုအရ ကိုဗစ်ဖြစ်၍ ဝေဒနာများမှ သက်သာလာပြီးနောက် သီးသန့် နေထိုင်ချိန် (isolation) ပြီးဆုံးချိန်တွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးသင့်သည်ဟု ဆိုကြပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဖြင့် နဂိုရောဂါကာကွယ်နိုင်စွမ်းပါမြင့်တက်လာသည့်အပြင် ကူးစက်ခံရပါကလည်း ရောဂါပြင်းထန်၍ ဆေးရုံတက်ရခြင်းကိုလျော့ပါးစေသည်ဟု ဆိုပါသည်။

၃၇။ ကိုဗစ်လူနာ (သို့) ကိုဗစ်သံသယလူနာ သေဆုံးသွားရာတွင် အကြောင်းကြောင်းကြောင့် နာရေး ကိစ္စ ချက်ချင်းပြုလုပ်ရန် အခက်အခဲရှိ၍ ရုပ်အလောင်းအား သေဆုံးသည့်နေရာတွင်ပင် တစ်ညတာထား၍ ရပါသလား။ မည်ကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်ထားသင့်သနည်း။

ကိုဗစ်ရောဂါနှင့် ဆုံးသွားသော ရုပ်အလောင်းမှတစ်ဆင့် ကိုဗစ်ရောဂါ ကူးစက်နိုင်ခြေ အလွန် နည်းပြီး ယနေ့အချိန်အထိ ထိုသို့ ကူးစက်ခြင်းကို အတည်ပြုနိုင်ခြင်း မရှိသေးပါ။ (မှတ်ချက်။ သက်မဲ့ခန္ဓာကို ရင်ခွဲစစ်ဆေးရာတွင် တစ်ကိုယ်ရည်ကာကွယ်မှုများ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ မလုပ်ပါက အဆုတ်နှင့် အခြား ကလီစာများ ကိုင်တွယ်ခြင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်ခြေ ရှိပါသည်)

ကိုဗစ်လူနာရုပ်အလောင်းကို အဝတ်ဖြင့် ပတ်၍ ဖြစ်စေ၊ ရုပ်အလောင်းထည့်သည့် အိတ် (body bag) ဖြင့် ထည့်၍ ဖြစ်စေ သုဿာန်သို့ အမြန်ဆုံးပို့ဆောင်နိုင်ပါကအကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါသည်။

သို့သော် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် သေဆုံးသည့်နေရာတွင် ခေတ္တထားရပါက အအေးခေါင်းဖြင့် ထည့်ထားနိုင်လျှင် ပိုကောင်းပါသည်။

အအေးခေါင်းဖြင့် ထည့်ထားခြင်းကြောင့် (ခန္ဓာကိုယ်မှ စိမ့်ထွက်သော အရည်များအပါအဝင်) သေဆုံးသူရုပ်အလောင်းနှင့် ကျန်ရစ်သူမိသားစုဝင်များ တိုက်ရိုက်ထိမိရန် အခွင့်အလမ်း နည်းစေ ပါသည်။ အထဲတွင် လေလုံနေသောကြောင့် အချိန်နှင့်အမျှ ရုပ်အလောင်းပျက်စီးရာမှ အရည်များ ထွက်ခြင်းကိုလည်း နည်းစေပါသည်။

ကိုဗစ်ဖြင့် သေဆုံးသူ (သို့) ကိုဗစ်သံသယဖြင့် သေဆုံးသူရုပ်အလောင်းအား ကိုင်တွယ်ရာတွင် သတိပြုလုပ်ဆောင်ရမည်များကို ကိုဗစ်-၁၉ လူနာများအားနေအိမ်တွင်ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း လမ်းညွှန်ချက်တွင် အသေးစိတ်ဖော်ပြထားပါသည်။

ကိုးကား။ ။

World Health Organization: COVID – 19 Questions and answers hub

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

UNICEF: Novel coronavirus 2019 frequently asked questions

John Hopkins Medicine: Coronavirus frequently asked questions

Cleaning and disinfection of environmental surfaces in the context of COVID-19 – WHO Interim Guidance (Updated May 15, 2020)

N95 Respirator Cleaning and Reuse Methods proposed by the inventor of the N95 mask material (May 2020)

Vitamins and Minerals: How much should you take (July 2020)