



ကိုဗစ် - ၁၉
ကူးစက်မှုနှင့်ပတ်သက်သော
မေးခွန်းများ
(COVID-19 Transmission)

ကိုဗစ် - ၁၉ ကူးစက်မှုနှင့်ပတ်သက်သော မေးခွန်းများ (COVID-19 Transmission)

၁။ ကိုဗစ် -၁၉ ရောဂါပိုးရှိသူမှ မည်သည့်အချိန်(ရက်)တွင် အခြားသူများသို့ ရောဂါကူးစက်စေနိုင်ပါသလဲ။

ရောဂါလက္ခဏာမပြမီ ၁-၂ ရက်မှ စတင်ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။ အနည်းဆုံး တပတ်မှ အချို့ပြင်းထန်လျှင် ၂ ပတ်ကြာသည်ထိ ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။ ကိုဗစ်ရောဂါပြင်းထန်သူများနှင့် ကိုယ်ခံအားနည်းသူတို့တွင် ရက်ပေါင်း ၂၀ကျော် သည်အထိ အခြားသူအား ကူးစက်စေနိုင်ပါသည်။

၂။ အသံတိတ် ပိုးသယ်ဆောင်သူ (Silent carrier) နှင့် စကားပြောကြာချိန်၊ ထိတွေ့မိချိန် ဘယ်လောက်ကြာရင် ကိုဗစ် - ၁၉ ပိုး ကူးစက်နိုင်ပါသလဲ။

ကိုဗစ်ဖြစ်စေသောပိုးသည် နှာချေချောင်းဆိုးခြင်း၊ စကားပြောခြင်း၊ သီချင်းဆိုခြင်း ပြုလုပ်ရာမှ ထွက်လာသော အရည်အမှုန်များမှတစ်ဆင့် ပျံ့နှံ့နိုင်ပါသည်။ အမှုန်၏ အရွယ်အစားပေါ် မူတည်၍ လေထုထဲတွင် ပျံ့နှံ့ချိန် ကွာခြားပါသည်။ အရွယ်အစား ပိုမိုသေးငယ်သော အမှုန်များသည် လေထုထဲတွင် ၁၄ မိနစ်ခန့်အထိ တည်ရှိနိုင်သည်ဟု ဆိုပါသည်။

လူနာနှင့်နီးကပ်စွာရှိခြင်း (တစ်မီတာအကွာ)၊ လေဝင်လေထွက် မကောင်းသောနေရာတွင် အတူရှိခြင်း၊ ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်း မတပ်ထားခြင်း၊ မသန့်ရှင်းသောလက်ဖြင့် မျက်စိ၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်တို့ကို ထိတွေ့ခြင်းသည် ကူးစက်မှု ပိုဖြစ်စေပါသည်။

၃။ ကိုဗစ် - ၁၉ ပိုးက လေထဲတွင် မည်သည့် အကွာအဝေးထိ ပျံ့နှံ့၍ ကူးစက်နိုင်ပါသနည်း။

အမေရိကန် ကူးစက်ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးအဖွဲ့ (CDC) ၏ ၂၀၂၀၊ ဇူလိုင်လထုတ် ဂျာနယ် တစ်ခုတွင် တရုတ်နိုင်ငံ၊ ဝူဟန်မြို့ရှိ ဆေးရုံတစ်ခုတွင် ပြုလုပ်သည့် ဆေးရုံအတွင်း ကိုဗစ် - ၁၉ ပြန့်ပွားမှုကိုသိရှိရန် ပြုလုပ်သော လေ့လာမှုတစ်ခုအရ ကိုဗစ်ပိုးသည် လေထဲတွင် (၁၃) ပေထိ ပြန့်နိုင်သည်ဟု ခန့်မှန်းကြသည်။ သို့သော် ထိုလေ့လာမှုသည် မျက်နှာပြင်များပေါ်တွင် အသက်ရှင်နေသော ပိုးကောင်ရေပမာဏမည်မျှရှိသည်ကို မရှာဖွေနိုင်သလို ကိုဗစ်ပိုးပြန့်နိုင်သည့်

အကွာ အဝေး အတိအကျကိုလည်း မပြောနိုင်ပါ။ ကိုဗစ်ကိုကာကွယ်ရန် ယခုအသိအမှတ်ပြုထားသော ခပ်ခွာခွာနေရမည့်အကွာအဝေးမှာ (၆) ပေအကွာဖြစ်ပါသည်။

၄။ ကိုဗစ် ကူးစက်ခံရပါက ဘယ်နှရက်လောက်ထိ ရောဂါဖြစ်တတ်ပါသလဲ။ ရောဂါလက္ခဏာ စတင်ခံစားရသည်မှ ဘယ်နှရက်လောက်ဆို ပြန်ကောင်းတတ်ပါသလဲ။

လူနာ၏ ရောဂါအခြေအနေပေါ် မူတည်၍ နှစ်ပတ် မှ ခြောက်ပတ်အထိ ကြာနိုင်ပြီး ရောဂါ ပြင်းထန်ပါက ပိုကြာနိုင်ပါသည်။

၅။ ကိုဗစ်ပိုးတွေ့ (positive) လူက ဘယ်နှရက်ကြာပြီးလျှင် အခြားသူများကို ပြန်မကူးနိုင်တော့ဘူးလဲ။

ရောဂါလက္ခဏာမပြမီ ၁-၂ ရက်မှ စတင်ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။ အနည်းဆုံး တစ်ပတ်မှ အချို့ ပြင်းထန်လျှင် ၂ ပတ်ထိ ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။

၆။ ကိုဗစ် - ၁၉ သံသယရှိသူနဲ့ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်မိပါက ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်ပါသလား။

ကိုဗစ်ရောဂါပိုးသည် ရောဂါရှိသူ နှာချေ ချောင်းဆိုးရာမှ ထွက်လာသော အမှုန်အမွှားများ မှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်ပြီး ထိုအမှုန်အမွှားများသည် ရောဂါရှိသူ၏လက်ပေါ်တွင် ရှိနေနိုင်ပါသည်။

ရောဂါရှိသူနှင့် လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ပါက ရောဂါပိုးသည် လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်သူ၏ လက်သို့ ကူးသွားနိုင်ပြီး ထိုရောဂါပိုးရှိနေသော လက်ဖြင့် မျက်စိ၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်တို့ကို ထိတွေ့မိပါက ကိုဗစ်ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် အနီးကပ် လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်နေစဉ်အတွင်း နှစ်ဦးလုံး ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်း မတပ်ထားပါက ရောဂါရှိသူဆီမှ ထွက်လာသော အမှုန်အမွှားများသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း မှတစ်ဆင့် ဝင်ရောက်ပြီး ရောဂါကူးစက်နိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် တစ်ခုခုနှင့်ထိတွေ့ပြီးတိုင်း လက်ဆေးခြင်း၊ အပြင်သွားတိုင်း ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်း တပ်ခြင်း၊ ၆ ပေ ခွာနေခြင်းတို့သည် ကိုဗစ်ကာကွယ်ရန်အတွက် အထူးလိုအပ်ပါသည်။

၇။ ကိုဗစ် - ၁၉ က ရောဂါလက္ခဏာမပြသေးခင် ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်းမပါဘဲ ခြောက်ပေအတွင်း စကားပြောဖူးသောသူကို ကူးနိုင်သည်ဆိုသောကြောင့် အသက်ရှူထုတ်လိုက်သည့်လေ (သို့) ပါးစပ်မှထွက်သည့်လေထဲက ကူးတာပါလား။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ အဆိုအရ ကိုဗစ်ရောဂါရှိသူမှ နှာချေခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ စကားကျယ်လောင်စွာပြောခြင်း၊ သီချင်းဆိုခြင်းတို့မှ ထွက်လာသော ၅ - ၁၀ မိုက်ခရိုမီတာထက် ကြီးသည့် အမှုန်အမွှားများမှတစ်ဆင့် (၆) ပေအတွင်းတွင်ရှိသောသူ၏ မျက်စိ၊ နှာခေါင်း နှင့် ပါးစပ်တို့ကို ရောက်ရှိပြီး ရောဂါကူးစက်နိုင်ပါသည်။ ကိုဗစ်သည် သာမန်စကားပြောခြင်း၊ အသက်ရှူခြင်းမှ ထွက်လာသော ပိုမိုသေးငယ်သည့်အမှုန်အမွှား (၅ မိုက်ခရိုမီတာ ထက်သေး သော) များမှ တစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်သည်ဆိုသော အဆိုကြမ်းတစ်ခုရှိသော်လည်း လေ့လာနေဆဲ ဖြစ်သည်။

၈။ ကိုဗစ် - ၁၉ ပိုးရှိနေကြောင်း မသိသောသူနှင့် အနီးကပ်နေတိုင်းမျှ ရှိခဲ့ပါက နှစ်ဦးစလုံး ပါးစပ်နှာ ခေါင်းစည်းတပ်ထားသော်လည်း ကိုဗစ်ပိုး ကူးစက်နိုင်ပါသလား။

မိမိတပ်ဆင်သော ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်း အမျိုးအစားပေါ်မူတည်၍ ကာကွယ်နိုင်မှု ကွာခြား ပါသည်။ မည်သည့် ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်း မှ ၁၀၀% မကာကွယ်နိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် ကာကွယ်မှုအ ပြည့် ရရှိနိုင်ရန် ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်းတပ်ခြင်းအပြင်၊ လက်မကြာခဏဆေးခြင်း၊ ဖိပေခွာနေခြင်း၊ မျက်စိ၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်တို့ကို လက်ဖြင့် မထိခြင်း၊ လူထူထပ်သောနေရာ၊ အလုံပိတ် အဆောက် အအုံများကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း စသည်တို့ကိုပါ လုပ်ဆောင်ရပါမည်။ ကိုဗစ်ရောဂါရှိသူနှင့် အချိန်ကြာမြင့်စွာ အနီးကပ်ရှိနေခြင်းသည် ကူးစက်နိုင်ခြေ ပိုမိုမြင့်တက်စေသည်။

၉။ ကိုဗစ်ပိုးတွေ့၍ သီးခြားနေထိုင်ပြီး ၁၄ ရက်ပြည့်မြောက်ချိန်တွင် စစ်ဆေးမှုအရ ကိုဗစ်ပိုး ဆက် လက်တွေ့ရှိနေသေးပါက အခြားသူကို ပိုးကူးစက်နိုင်သေးပါသလား။

ကိုဗစ်ဖြစ်ပြီးနောက် ၃ လ အထိ ကိုဗစ်ပိုးတွေ့ (positive) ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။ သို့သော် တခြားသူကို မကူးစက်နိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် ကိုဗစ်သံသယလက္ခဏာအသစ်များ ထပ်မပေါ်ပါက ပြန်လည်စစ်ဆေးရန်မလိုပါ။

၁၀။ ကိုဗစ်ရောဂါဖြစ်၍ ပြန်လည်သက်သာပြီးချိန် ရက်အနည်းငယ်အတွင်း ရောဂါလက္ခဏာများ ထပ်မံခံစားရ၍ ပိုးစစ်ကိရိယာဖြင့် စစ်ဆေးရာတွင် ပိုးတွေ့ရှိဖြစ်နေလျှင် မည်ကဲ့သို့ လုပ်သင့်ပါ သနည်း။ အခြားသူများကို ရောဂါထပ်မံ ကူးစက်စေနိုင်ပါသလား။

ကိုဗစ်ဖြစ်ပြီး ပြန်ကောင်းလာသူ အချို့တွင် ရောဂါလက္ခဏာပေါ်သည့်ရက်မှစ၍ ရက်ပေါင်း (၉၀) ထိ ဗိုင်းရပ်စ်အစိတ်အပိုင်းများ ဆက်လက်ထွက်ရှိခြင်း (viral shedding) ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ ထိုသို့ ဗိုင်းရပ်စ်အစိတ်အပိုင်းများ ဆက်လက်ထွက်ရှိခြင်း ဖြစ်နေပါက ပြန်ကောင်းပြီး သည့်နောက်တွင်လည်း ပီစီအာ စစ်ဆေးမှု (PCR test) ပြုလုပ်လျှင် ပိုးတွေ့ (positive) ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ပီစီအာစစ်ဆေးမှုတွင် ပိုးတွေ့ဟု ပြောသော်လည်း ထွက်လာသော ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် အသေ/အရှင် ဖြစ်ခြင်းကို မပြနိုင်ပါ။ (ဆိုလိုသည်မှာ ပိုးသည် ရောဂါဖြစ်စေနိုင်ခြင်း ရှိသည်/မရှိသည်ကို မသိနိုင်ပါ။) ထို့ကြောင့် ပီစီအာစစ်ဆေးမှုတွင် ပိုးတွေ့ထပ်ဖြစ်သူသည် အခြားသူအား ကူးစက်နိုင်ခြင်းရှိ/မရှိ သိရှိနိုင်ရန် ရောဂါဖြစ်စေနိုင်သော ပိုးပမာဏကိုတိုင်းသည့် စမ်းသပ်မှု များ ထပ်မံလုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ပီစီအာစစ်ဆေးမှုတွင် ပိုးတွေ့ပြန်ဖြစ်ခြင်းသည် နောက်ထပ်တစ်ခါ ကူးစက်ခံရခြင်း (Re-infection) ကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် အောက်ပါအချက်များရှိသူကို နောက်ထပ်တစ်ခါ ကူးစက်ခံရခြင်းအတွက် စစ်ဆေးရန် အကြံပြုထားပါသည်။

- ပထမရောဂါမှ ရက်ပေါင်း ၉၀ အကျော်တွင် ရောဂါလက္ခဏာရှိသည်ဖြစ်စေ၊ မရှိသည်ဖြစ်စေ ပီစီအာစစ်ဆေးမှုတွင် ပိုးတွေ့ထပ်ဖြစ်လျှင်
- ပထမရောဂါမှ (၄၅ မှ ၈၉) ရက်အတွင်း ကိုဗစ်သံသယလက္ခဏာရှိပြီး (ထိုရောဂါလက္ခဏာ သည် အခြားအကြောင်းကြောင့်မဟုတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ကိုဗစ်ဖြစ်သူနှင့် ထိတွေ့ခဲ့ပြီးသည့် နောက် ရောဂါလက္ခဏာပေါ်လာခြင်း) ပီစီအာစစ်ဆေးမှုတွင် ပိုးတွေ့ထပ်ဖြစ်လျှင်

ပထမဖြစ်သောပိုးနှင့် ဒုတိယအကြိမ်ရောဂါထပ်ဖြစ်စေသောပိုး ကွဲပြားခြင်းရှိ၊ မရှိကို သိရှိရန် မျိုးဗီဇစစ်ဆေးခြင်း (genetic testing) လုပ်ပါသည်။

နိုင်ငံတကာတွင် ကိုဗစ်ဖြစ်ပြီး ပြန်ကောင်းလာသူများတွင် သံသယရှိပါက ပီစီအာစစ်ဆေးမှုကိုသာသုံးပြီး၊ ယခု မြန်မာနိုင်ငံတွင် လူအများအသုံးပြုသော အမြန်စစ်ကိရိယာကိုအသုံးမပြုပါ။ ထို့ကြောင့် အမြန်စစ်ကိရိယာဖြင့်စစ်ဆေး၍ ပိုးတွေ့တစ်ခုတည်းနှင့် ရောဂါပြန်လည်ကူးစက်ခြင်း ဖြစ်သည်ဟု မပြောနိုင်ပါ။ နေကောင်းပြီးသူတွင် ရောဂါလက္ခဏာထပ်ပေါ်ပါက ထိုရောဂါလက္ခဏာသည် အခြားအကြောင်းကြောင့် (ဥပမာ - ဘတ်တီးရီးယားပိုးဝင်ခြင်း) လည်း ဖြစ်နိုင်

ပါသည်။ ထို့ကြောင့် နားလည်တတ်ကျွမ်းသည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် တိုင်ပင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

၁၁။ အတူနေအိမ်သားအားလုံး ကိုဗစ် ဖြစ်နေပါက ကိုဗစ်ပိုးတွေ့သူအချင်းချင်း သီးခြား နေထိုင်ရန် လိုအပ်ပါသလား။ ကိုဗစ်ပိုးကူးစက်ခံရသူ အချင်းချင်း ပါးစပ် နှာခေါင်းစည်း မတပ်ဘဲ တစ်ခန်းတည်း နေထိုင်လိုရပါသလား။

တစ်အိမ်သားလုံး ကိုဗစ်ရှိ၊ မရှိ ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေးပြီး၍ ကိုဗစ်ပိုးတွေ့ သေချာပါက (positive test result) သီးခြားခွဲနေရန် (Isolation) မလိုဘဲ အတူစုပေါင်း၍ သီးခြားနေထိုင်ခြင်း လုပ်နိုင်ပါ သည်။ သို့သော် ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်းတပ်ခြင်း၊ လက်မကြာခဏဆေးခြင်း၊ ၆ ပေခွာနေခြင်းတို့ကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရပါမည်။

သို့သော် တစ်အိမ်သားလုံးသည် ကိုဗစ်ရှိ၊ မရှိ ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေးထားခြင်း မရှိဘဲ ရောဂါလက္ခဏာ အရသာ ကိုဗစ်သံသယရှိသူများဖြစ်ပါက ဖြစ်နိုင်လျှင် တစ်ဦးချင်း သီးခြားခွဲနေထိုင်ရပါမည်။

၁၂။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွင် ကိုဗစ်ကူးစက်ပါက ကလေးတွင် ဘယ်လို သက်ရောက်မှုမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါသလဲ။ မည်သို့နေထိုင်သင့်ပြီး ဘယ်လိုလုပ်သင့်ပါသလဲ။

နိုင်ငံတကာလေ့လာတွေ့ရှိချက်များအရ ကိုဗစ်ဖြစ်စေသော ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် ကိုယ်ဝန် ဆောင်ခြင်း၊ မီးဖွားခြင်းမှတစ်ဆင့် မိခင်မှကလေးသို့ ကူးစက်နိုင်ခြေ အလွန်နည်းပါးကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။ ကလေး၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုကိုလည်း ထိခိုက်မှု မရှိနိုင်ပါ။ သို့သော် ရောဂါပြင်းထန်သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များတွင် လမစေ့ဘဲ ကလေးမွေးဖွားနိုင်ခြေရှိကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိရပါ သည်။

ကလေးမွေးဖွားပြီးလျှင်လည်း ရောဂါပိုးသည် မိခင်နို့ရည်မှတစ်ဆင့် ကလေးသို့ မကူးစက်နိုင် သောကြောင့် အောက်ပါအချက်များကို လိုက်နာ၍ ကလေးအား မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း ဆက် လက်လုပ်ဆောင်ရန် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ အကြံပြုထားသည်။

- ကလေးအား နို့တိုက်စဉ်တွင် မိခင်သည် ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်း တပ်ရန်
- ကလေးကို မကိုင်တွယ်ခင်နှင့် ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်းတွင် လက်သေချာဆေးရန်
- ကလေးထားမည့် နေရာများနှင့် အသုံးအဆောင်များကို သန့်ရှင်းရေးသေချာလုပ်ရန်

○ နို့တိုက်ချိန်မှအပ ကျန်သည့်အချိန်များတွင် အတတ်နိုင်ဆုံး ကလေးနှင့် ဖိပေခွာနေရန်

မိခင်တွင် အနည်းဆုံး ၁၀ ရက်အပြင် ရောဂါလက္ခဏာများ သက်သာခြင်း၊ အဖျားမရှိခြင်း (ဆေး
သောက်၍ အဖျားကျခြင်း မဖြစ်ရပါ) အနည်းဆုံး ၂၄ နာရီအကြာမှသာ လက်ဆေးခြင်း၊ သန့်ရှင်း
ရေးဂရုစိုက်ခြင်းမှအပ ကျန်သည့်အချက်များကို လုပ်ဆောင်စရာ မလိုတော့ဘဲ ပုံမှန်အတိုင်း
ကလေးကို ထိတွေ့နိုင်ပါသည်။

**၁၃။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်မှတစ်ဆင့် သူမ၏ရင်သွေး (သန္ဓေသား) သို့ ကိုဗစ် - ၁၉
ကူးစက်နိုင်ပါသလား။**

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်မှ သူမ၏ရင်သွေး (သန္ဓေသား)ထံသို့ ကိုဗစ် - ၁၉ ပိုးကူးစက်နိုင်
ကြောင်း သို့မဟုတ် ကလေးအပေါ်သက်ရောက်မှုရှိကြောင်း လုံလောက်သော အထောက်အထား
များ လက်ရှိအချိန်ထိ မတွေ့ရှိရသေးပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် ရောဂါပိုး
မကူးစက်စေရန် သင့်တော်သောကာကွယ်မှုများကို လိုက်နာလုပ်ဆောင်ပြီး ဖျားနာခြင်း၊
ချောင်းဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း စသည့်ရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားရပါက
စောစီးစွာ ဆေးကုသမှု ခံယူသင့်သည်။

၁၄။ ကိုဗစ် ဖြစ်ပွားသူ နို့တိုက်မိခင်၏ နို့ရည်မှတစ်ဆင့် ကလေးသို့ ကိုဗစ်ကူးစက်နိုင်ပါသလား။

မိခင်၏ နို့ရည်မှတစ်ဆင့် ကလေးသို့ ကိုဗစ်ကူးစက်နိုင်ချေ အလွန်နည်းပါးပါသည်။
သို့ရာ တွင် ကလေးနို့တိုက်ပါက နီးကပ်စွာထိတွေ့မှုကြောင့် လူနာအမေထံမှ ကလေးသို့
ရောဂါကူးစက် နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးအား မကိုင်တွယ်ခင်၊ ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း လက်ကို
ရေနှင့် ဆပ်ပြာ ဖြင့် စက္ကန့် (၂၀) ကြာ (သို့) အယ်ကိုဟော ၆၀% ပါသည့် လက်သန့်စင်
ဆေးရည်ဖြင့် သေချာစွာ ဆေးကြောပါ။ ကလေး မိမိနားမရောက်ခင်၊ နို့တိုက်ချိန်အတွင်း
ပါးစပ်၊နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင် ပါ။ ကလေးပေါ်သို့ နှာချေချခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းများ
မပြုလုပ်ရပါ။

**၁၅။ ကိုဗစ် - ၁၉ ပိုးရှိ ကလေးဆီကနေ လူကြီးတွေကို ကူးစက်နိုင်ပါသလား။ ကလေးတွင်
လက္ခဏာ များ မပြဘဲ ပိုးသယ်ဆောင်သူ ဖြစ်နိုင်ပါသလား။**

ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ ကလေးများသည်လည်း အသံတိတ်ပိုးသယ်ဆောင်သူ (silent carrier) ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

၁၆။ အသက် ၆ နှစ်အောက်ကလေးများတွင် ကိုဗစ် - ၁၉ မကူးစက်နိုင်ဘူးဆိုတာ ဟုတ်ပါသလား။ မည်သည့်အရွယ်မှ စတင်ကူးစက်နိုင်ပါသလဲ။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO)၏ အချက်အလက်များအရ ကိုဗစ်ဖြစ်သူများ၏ ၈.၅% သည် အသက် ၁၈နှစ်အောက် ကလေးများဖြစ်ကြသည်။ ကလေးများသည် လူကြီးများထက်

- ကူးစက်မှုနည်းခြင်း
- ရောဂါပြင်းထန်မှုနည်းခြင်း
- ကိုဗစ်ကြောင့်သေဆုံးမှုနည်းခြင်း စသည့်အားသာချက်များရှိပါသည်။

သို့သော် ကလေးများတွင် ပြင်းထန်ရောဂါဖြစ်သည့်ဖြစ်စဉ်များလည်း အနည်းငယ်ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် လူကြီးများ၏ ကြီးကြပ်မှုဖြင့် ကလေးအား ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်းတပ်ပေးခြင်း (အသက် ၆ နှစ်ကျော်မှ ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်း တပ်ပေးရန် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ အကြံပြုထားသည်)၊ လက်မကြာခဏဆေးခြင်း၊ ဖိပေခွာနေခြင်း ၊ လူထူထပ်သောနေရာများ အလုံပိတ်အဆောက်အအုံများကို တတ်နိုင်သမျှရှောင်ကြဉ်ခြင်း စသည့် ကာကွယ်မှုများလုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

၁၇။ ခရီးသွားရာဇဝင်မရှိ၊ ကိုဗစ်ပိုးရှိသူ/အတည်ပြုလူနာနှင့်လည်းထိတွေ့မှုမရှိဘဲ နေအိမ်တွင် နေထိုင်ရင်း ကိုဗစ် - ၁၉ မည်ကဲ့သို့ ကူးစက်ခံရပါသနည်း။

ပိုးရှိနေသောမျက်နှာပြင်အား လက်ဖြင့်ကိုင်မိပြီး ထိုလက်ဖြင့် မျက်စိ၊ နှာခေါင်း နှင့် ပါးစပ် တို့ကို ထိမိပါကလည်း ပိုးကူးစက်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အရာဝတ္ထုများအား ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း လက်ကိုသေချာစွာ ဆေးကြောရန်လိုအပ်ပါသည်။

၁၈။ ကိုဗစ်ပိုး ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုမရှိစေရန် ကြိုတင်ကာကွယ်သည့်အနေဖြင့် မိမိအိမ်ရှေ့၊ တိုက်လှေကား၊ လမ်းတို့တွင် ထုံးများဖြူးထားဖို့ လုပ်သင့်ပါသလား။

ထုံး (Calcium oxide) ကို သားသတ်လုပ်ငန်းများတွင် ပိုးသတ်သန့်စင်ရန်နှင့် စိုက်ပျိုးရေး လုပ်ငန်းများတွင်သာ အသုံးများပါသည်။

ထုံးဖြူးခြင်းဖြင့် ကိုဗစ်ရောဂါပိုး သေစေသည်ဆိုပြီး ပိုးသတ်သန့်စင်နည်းလမ်းများတွင် နိုင်ငံ တကာမှ အသိအမှတ်ပြုထားခြင်း မရှိပါ။ ထို့ကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ထုံးမှုန့်ဖြူးခြင်းသည် ကိုဗစ်ရောဂါကာကွယ်ရာမရောက်ပါ။ (ထုံးဖြူးလျှင် ပိုးက ထုံးမှာ ကပ်ပြီး ပွားသည်ဆိုသည်မှာလဲ မဟုတ်ပါ။ ကိုဗစ်ပိုးသည် ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပ သက်မဲ့အရာပေါ်တွင် ပွားများဖို့ မဖြစ်နိုင်ပါ။)

ထုံးဖြူးရာတွင် ထုံးမှုန့်ကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်း၊ ရှူရှိုက်မိခြင်းတို့ကြောင့် ဓာတ်မတည့်ခြင်း၊ မူးဝေအော့အန်ခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ ကျောက်တည်ခြင်းစသော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကိုပါ ခံစားရနိုင်သည်ကိုပါ သတိပြုစေလိုပါသည်။

အပြင်ပတ်ဝန်းကျင် လမ်းများ၊ ဈေးများကို ဆေးဖျန်းခြင်း၊ ဆေးမှုတ်ခြင်းကို ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး အဖွဲ့မှ ညွှန်းဆိုထားခြင်းမရှိပါ။ အကြောင်းမှာ အပြင်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် သဲများ၊ ဖုန်မှုန့်များ များစွာရှိသောကြောင့် ပိုးသတ်ဆေးဖျန်းခြင်းသည် ထိရောက်မှု မရှိနိုင်ပါ။ ထို့အပြင် ပတ်ဝန်းကျင်ကို အမှိုက်သရိုက်များ လုံးဝကင်းစင်သွားအောင် ပြုလုပ်ရန်မှာ လက်တွေ့ မဖြစ်နိုင် ပါ။ အပြင်မျက်နှာပြင်များအားလုံးကို ပိုးသတ်ဆေးရည်နှင့် လုံလုံလောက်လောက် ထိတွေ့ရန်မှာ ခဲယဉ္ဇးလှပါသည်။

ထို့အတူ အတွင်းပတ်ဝန်းကျင် (ဥပမာ - တိုက်ခန်းလှေကား၊ ခြံဝန်း၊ အိမ်ခန်းစသည်) ကိုလည်း ဆေးဖျန်းခြင်း၊ ဆေးမှုတ်ခြင်းပြုလုပ်ရန် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ ညွှန်းဆိုထားခြင်းမရှိပါ။ ဖျန်း လိုက်သည့် ပိုးသတ်ဆေးများကြောင့် မျက်စိ၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း၊ အရေပြားများ ထိခိုက် ခြင်းစသည့် ဆိုးပြစ်များသာ ဖြစ်ပေါ်စေသောကြောင့် မလုပ်ဆောင်သင့်ပါ။

လက်တွေ့ပြုလုပ်ရန်မှာ ထိတွေ့မှုများသော တံခါး/ ပြတင်းပေါက် လက်ကိုင်များ၊ လှေကား လက်ရန်းများ၊ မီးဖိုချောင် အစားအသောက်ပြင်ဆင်ရာ မျက်နှာပြင်၊ ရေချိုးခန်း/ အိမ်သာရှိ မျက်နှာပြင်များ၊ ရေပိုက်ခေါင်းများ အစရှိသည်တို့ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေ အသုံးပြုကာ တစ်ထပ် ဆေးကြောပြီး မျက်နှာပြင်ပေါ်ရှိ ဖုန်/ သဲ အမှိုက်သရိုက်များကို ကင်းစင်အောင် လုပ်ပါ။ ပြီးလျှင် အိမ်သုံးပိုးသတ်သန့်စင်ဆေးရည် (သို့မဟုတ်) ကလိုရင်းဆေးရည်ကို အသုံးပြုကာ ရောဂါပိုး ကင်းစင်အောင် လုပ်ပါ။ (ကလိုရင်းဆေးရည် ဖျော်စပ်ပုံကို ကိုဗစ်ကာကွယ်ခြင်းဆိုင်ရာမေးခွန်း များ၏ မေးခွန်းအမှတ် - ၂၂ တွင် ဖတ်ရှုပါ။)

၁၉။ ကိုဗစ်ကြောင့် သေဆုံးသူ၏ ရုပ်အလောင်းကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်မိလျှင် ရောဂါကူးစက်နိုင်ပါ သလား။

သေဆုံးပြီး ရုပ်အလောင်းဆီမှတစ်ဆင့် ကိုဗစ်ကူးစက်ခြင်းကို မတွေ့ရှိရသော်လည်း လေ့လာနေဆဲဖြစ်သည့်အတွက် သတိထားပြီး ကိုင်တွယ်ရန် အမေရိကန် ရောဂါကာကွယ် ထိန်း ချုပ်ရေးအဖွဲ့ (CDC) မှ အကြံပြုထားပါသည်။ ရုပ်အလောင်းကို ပွေ့ဖက်ခြင်း၊ နမ်းခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

ခလေးထုံးစံအရ ရုပ်အလောင်းကို ဆေးကြောသန့်စင်ခြင်း၊ အဝတ်လဲလှယ်ခြင်းလုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ပါက ဆောင်ရွက်ပေးသူက အကာအကွယ်ဝတ်စုံပြည့် (PPE) ဝတ်ဆင်ရန် အကြံပြုထား ပါသည်။ မီးသင်္ဂြိုဟ်ရာမှ ရရှိသော ပြာမှုန့်မှတစ်ဆင့် ပိုးမကူးစက်နိုင်ပါ။

၂၀။ ကိုဗစ် - ၁၉ ပိုး ဒယ်လ်တာမျိုးစိတ် (Delta variant) က လေထဲကနေ ကူးဖို့ ၁၄ စက္ကန့် ဘဲ ကြာ တယ်ဆိုတာ ဟုတ်ပါသလား။

ကိုဗစ်ပိုး ဒယ်လ်တာမျိုးစိတ် ကူးစက်ခံထားရသူနှင့် ၁၀ စက္ကန့်ခန့် စကားပြောရာတွင် လေထဲမှ တစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်ခြေရှိသည်ဟု ဆိုသော်လည်း အတည်ပြုကြာချိန် မတွေ့ရှိသေးပါ။ သို့သော် ဒယ်လ်တာမျိုးစိတ်သည် မူလကိုဗစ်မျိုးစိတ်ထက် (၂-၃) ဆ ပိုမိုကူးစက်လွယ်ပြီး အသက်ရှူလမ်းကြောင်းတွင် ပိုမိုပွားများနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။

၂၁။ အို (၀) သွေးပိုင်ရှင်များဟာ ကိုဗစ် ကူးစက်မှုရာခိုင်နှုန်း နည်းတယ်ဆိုတာ ဟုတ်ပါသလား။

ကမ္ဘာပေါ်တွင် ကိုဗစ်စဖြစ်စဉ်ကာလများ၌ အေ (A)သွေးအုပ်စုသည် ကိုဗစ်ကူးစက်နိုင် ခြေများပြီး အို (၀) သွေးအုပ်စုများသည် ကိုဗစ်ကူးစက်နိုင်ခြေနည်းသည်ဟု ဆိုသော်လည်း ယခု နောက်ဆုံးတွေ့ရှိချက်များအရ ကိုဗစ်ကူးစက်နိုင်ခြေသည် သွေးအုပ်စုနှင့် မသက်ဆိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။

၂၂။ ကိုဗစ် - ၁၉ ပိုးသည် ချွေးမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်ပါသလား။

ကိုဗစ် - ၁၉ ပိုးသည် ချွေးမှတစ်ဆင့် မကူးစက်နိုင်ကြောင်းတွေ့ရှိရသည်။

၂၃။ ကိုဗစ် - ၁၉ ပိုးက မျက်လုံးမှတစ်ဆင့် ဝင်ရောက်နိုင်ပါသလား။

ကိုဗစ်ရောဂါရှိသောသူ နှာစေး၊ ချောင်းဆိုးရာမှ ထွက်လာသော အမှုန်အမွှားများ မျက်လုံး ထဲဝင်ရာမှတစ်ဆင့်သော်လည်းကောင်း၊ ကိုဗစ်ပိုးရှိသော လက်ဖြင့် မျက်စိကိုကိုင်တွယ်မိလျှင် သော်လည်းကောင်း ကိုဗစ်ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် မျက်နှာအကာ (face shield) ကို လူထု ကြားတပ်ဆင်ရန် လို၊ မလိုကို လေ့လာနေကြဆဲဖြစ်သည်။ လက်ဖြင့် မျက်စိ၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ် တို့ကို မထိတွေ့ရန် အကြံပြုထားပါသည်။

၂၄။ ကိုဗစ် - ၁၉ ပိုးက ဆံပင်မှာ ကပ်ငြိပါလာပြီး ကူးစက်နိုင်ပါသလား။

ကိုဗစ်ပိုးသည် ခန္ဓာကိုယ်အပြင်ဘက်၊ သက်မဲ့အရာပေါ် ရောက်သွားပြီးသည်နှင့် အားပျော့ သွားပြီဖြစ်သောကြောင့် ဆံပင်တွင် ကပ်ငြိသော ကိုဗစ်ပိုးမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ဖို့ရာ မဖြစ်နိုင် သလောက် ဖြစ်ပါသည်။ ဆံပင်တွင် ကပ်ငြိပါလာခြင်းကို ကာကွယ်လိုပါက အပြင်မှ ပြန်လာပြီး တိုင်း ရေချိုးခေါင်းလျှော်ပါ (သို့) အပြင်သွားသည့်အချိန်တွင် ခေါင်းစွပ် (surgical cap) ဆောင်း ပါ။

၂၅။ ကိုဗစ် - ၁၉က သွေးမှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်ပါသလား။

ယေဘုယျအားဖြင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ဗိုင်းရပ်စ် ပိုးများသည် သွေးသွင်းခြင်းမှတစ်ဆင့် မကူးစက်တတ်ပါ။ ကိုဗစ်နှင့်ပတ်သက်၍ သွေးသွင်းခြင်း မှတစ်ဆင့် ကူးစက်သည့်ဖြစ်စဉ် မရှိသေးပါ။

သွေးလှူဒါန်းလိုသူများအတွက် ဥရောပရောဂါကာကွယ်ရေးနှင့် ထိန်းချုပ်ရေးအဖွဲ့ (European Center for Disease Prevention and Control - ECDC)၏ အကြံပြုချက်များမှာ

- ကိုဗစ်ဖြစ်သူနှင့်ထိတွေ့မှုရှိခဲ့ဖူးသူသည် ထိတွေ့ခဲ့သည့်ရက်မှစ၍ (၂၁) ရက်အထိ သွေးလှူဒါန်းမှု မပြုရန်
- ကိုဗစ်ဖြစ်ဖူးသူသည် ရောဂါသက်သာသည့်ရက်မှစ၍ အနည်းဆုံး (၂၈) ရက်အထိ သွေးလှူ ဒါန်းမှု မပြုရန် တို့ဖြစ်ပါသည်။

၂၆။ ကိုဗစ်က ယင်ကောင်ကတစ်ဆင့် ကူးနိုင်ပါသလား။

လေ့လာစမ်းသပ်မှုတစ်ခုအရ ကိုဗစ်ပိုးသည် ယင်ကောင်၏ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် ၂၄နာရီအထိ ရှိနေနိုင်သည်ဟု တွေ့ရှိသော်လည်း ထိုယင်ကောင်ထိတွေ့ခဲ့သောမျက်နှာပြင်ဆီမှ နမူနာယူ စစ်ဆေးရာတွင် ရောဂါဖြစ်စေနိုင်မည့်ပိုး မတွေ့ရှိကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ ထို့ကြောင့် ကိုဗစ်သည် ယင်ကောင်မှတစ်ဆင့် အဓိက ပြန့်ပွားကူးစက်ခြင်း မရှိပါ။

၂၇။ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ (ကြောင်၊ ခွေး)မှတစ်ဆင့် လူသို့ ကိုဗစ် ကူးစက်နိုင်ပါသလား။ လူမှ တစ်ဆင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များသို့လည်း ကိုဗစ်ကူးစက်နိုင်ပါသလား။

ကိုဗစ် - ၁၉ သည် လင်းနို့ကဲ့သို့သော တိရစ္ဆာန်မှ စဖြစ်သည် ဖြစ်သော်လည်း လေ့လာတွေ့ ရှိချက်အချို့အရ တိရစ္ဆာန်မှ လူသို့ ကူးစက်နိုင်နှုန်းသည် အလွန်နည်းပြီး တိကျသော သက်သေ များ မရှိသေးပါ။

လူမှတစ်ဆင့် တိရစ္ဆာန်သို့ အချို့အခြေအနေများတွင် ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ ဥပမာ - ကိုဗစ်ပိုးရှိသူ မှ တိရစ္ဆာန်များနှင့် အနီးကပ် ထိတွေ့သည့်အခါ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ရောဂါရှိသူများသည် တိရစ္ဆာန်များနှင့် ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန် အမေရိကန် ကူးစက်ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးအဖွဲ့ (CDC) မှ အကြံပြုထားပါသည်။

၂၈။ အစားအစာ (အသားငါး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံ၊ အသင့်စား စသည်) များမှ တစ်ဆင့် ကိုဗစ် - ၁၉ ပိုး ကူးစက်နိုင်ခြေရှိပါသလား။

ယခုအချိန်အထိ အစားအစာများအား စားသောက်ခြင်း၊ ကိုင်တွယ်ခြင်း၊ အစားအစာ ထည့်သည့် အထုပ်အပိုးများကို ကိုင်တွယ်ခြင်းဖြင့် ပိုးကူးစက်သည့်ဖြစ်စဉ်မရှိသေးပါ။ အစား အစာထည့်ထားသည့် အထုပ်အပိုး၏ မျက်နှာပြင်အား လက်ဖြင့်ကိုင်တွယ်ပြီး ထိုလက်ဖြင့် ပါးစပ်၊ နှာခေါင်း နှင့် မျက်စိတို့ကို ထိမိပါက ကိုဗစ်ပိုးကူးစက်နိုင်ခြေရှိသော်လည်း ကူးစက်နိုင် နှုန်း အလွန်နည်းပါသည်။ ကိုဗစ်သည် ရေမှတစ်ဆင့်လည်း မကူးစက်နိုင်ပါ။

ထို့ကြောင့် ဈေးသွားပြီးတိုင်း၊ အစားအစာအထုပ်အပိုးများကို ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း၊ အစားအစာ များကို မကိုင်တွယ်ခင် နှင့် မစားခင်တိုင်း လက်ကို ရေနှင့်ဆပ်ပြာဖြင့် စက္ကန့် ၂၀ သေချာစွာ

ဆေးကြောရန်လိုအပ်ပါသည်။ ဆပ်ပြာနှင့်ရေ မရှိပါက အယ်ကိုဟော အနည်းဆုံး ၆၀% ပါဝင်သော လက်သန့်ဆေးရည်ဖြင့် လက်ကိုဆေးကြောနိုင်ပါသည်။

အစားအစာထုတ်လုပ်သောနေရာတွင် အလုပ်လုပ်သောသူအချို့တွင် ကိုဗစ်ပိုးကူးစက်ခံရသော်လည်း ထိုသူများပြင်ဆင်သော အစားအစာများမှတစ်ဆင့် ကိုဗစ်ပိုးကူးစက်ခြင်း မတွေ့ရကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။

အစားအစာများမှတစ်ဆင့် ကိုဗစ်ရောဂါသာမက အခြားအစာကြောင့် ဖြစ်တတ်သောရောဂါများကို ကာကွယ်ရန် အောက်ပါအချက်များကို လိုက်နာရန် လိုအပ်ပါသည်။

- အသားများ၊ ပင်လယ်စာများ၊ ဥအမျိုးမျိုး နှင့် ပုတ်သိုးလွယ်သောအစားအစာများကို ဝယ်ယူပြီးနောက် ၂နာရီ အတွင်း ရေခဲသေတ္တာကဲ့သို့သော အအေးခံနိုင်သည့်နေရာတွင် သိမ်းဆည်းပါ။
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံနှင့် အသားငါးများကို **ရေဖြင့် သေချာစွာ ဆေးကြောပါ။** ဆပ်ပြာ၊ ပိုးသတ်ဆေးရည်၊ အယ်လ်ကိုဟော၊ အစွန်းချွတ်ဆေး (bleach) တို့ဖြင့် မဆေးရပါ။
- အာလူး၊ သခွားသီး၊ ဖရဲသီးကဲ့သို့သော အသီးများကို သန့်စင်သော ဘရပ်ရှ် (brush) ဖြင့် ပွတ်တိုက်ဆေးကြောနိုင်သည်။
- ဆား၊ ငရုပ်ကောင်းမှုန့်၊ သံပုရာရည် နှင့် ရှောက်ရည် တို့သည် ပိုးသတ်မပေးနိုင်ပါ။
- မာသောမျက်နှာပြင်များအား ပိုးသတ်ရန်သုံးသော ပိုးသတ်ဆေးရည်များ (ဥပမာ - အစွန်းချွတ်ဆေး, အမိုးနီးယား - ammonia) ကို အစားအစာထည့်သွင်းသော အထုပ်အပိုးများတွင် ပိုးသတ်ရန်မသုံးရပါ။
- ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သော အိတ်များ ညစ်ပေသွားပါက ဆပ်ပြာဖြင့်လျှော်၍ အခြောက်ခံပြီး ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- အစားအစာချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်မည့် မျက်နှာပြင်အား ပိုးသတ်ဆေးရည်ဖြင့် ပုံမှန်ပိုးသတ်သန့်စင်ရပါမည်။ ထိုမျက်နှာပြင်ပေါ်ရှိ ပိုးသတ်ဆေးရည်များအား အစားအစာ ချက်ပြုတ်ရန်အတွက် ပြင်ဆင်မှုမပြုခင် ရေဖြင့်သေချာစွာ ဆေးကြောပေးပါ။

- အစားအစာများအား သက်မှတ်အပူချိန်အတိုင်း သေချာစွာ ချက်ပြုတ်ပါက ပိုးသေပါသည်။

၂၉။ ကိုဗစ် - ၁၉ ပိုးသည် ရေထဲတွင် အသက်ရှင်ပြီး ကူးစက်စေနိုင်ပါသလား။

ကိုဗစ် - ၁၉ ပိုးသည် သောက်ရေ၊ သုံးရေများတွင် ရှင်သန်နိုင်သည်ဆိုသည့် သက်သေအထောက်အထားများ ယခုအချိန်ထိ မရှိသေးပါ။ ကိုဗစ်ပိုးသည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (Coronaviruses) အုပ်စုဝင်ဖြစ်သည်။ အခြားကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်များသည်လည်း ရေထဲတွင် ၂၀ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် အပူချိန်၌ (၂) ရက်အထိ ရှိနိုင်သည်ဟု ဆိုသော်လည်း ရေမှတစ်ဆင့် မကူးစက်တတ်ပါ။ ထို့အပြင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်များသည် ကလိုရင်း (chlorine)ဖြင့် လျှင်မြန်စွာ သေစေနိုင်သည့်အတွက် သောက်ရေ၊ သုံးရေများကို ကလိုရင်းခတ်၍ သုံးနိုင်ပါသည်။

၃၀။ ရေကူးကန်၊ ကန်ရေ၊ ချောင်းရေ၊ မြောင်းရေကတစ်ဆင့် ကိုဗစ်ပိုး ကူးစက်နိုင်ပါသလား။

ကိုဗစ် - ၁၉ ပိုးသည် ရေမှတစ်ဆင့်ကူးစက်သည်ဟု ယနေ့အထိ မတွေ့ရှိရသေးပါ။ သို့သော် ရေကူးကန်၊ ရေကန်တို့တွင် လူထူထပ်နေပါက (သို့မဟုတ်) ကိုဗစ်ပိုးရှိသူနှင့် ရေကူးကန်၊ ရေကန်တို့တွင် အနီးကပ်နေမိပါက လေထဲမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

၃၁။ ကိုဗစ် - ၁၉ ပိုးက အရာဝတ္ထုတွေကတစ်ဆင့် ဘယ်လိုကူးစက်နိုင်ပါသလဲ။

ကိုဗစ်ရောဂါရှိသူ နှာချေခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းတို့မှ ထွက်လာသော အမှုန်အမွှားများသည် အရာဝတ္ထုမျက်နှာပြင်ပေါ်ကျပြီး ထိုမျက်နှာပြင်အား တစ်စုံတစ်ယောက်က ကိုင်မိပါက ပိုးများသည် လက်ပေါ်ရောက်ရှိသွားပါသည်။ ထိုပိုးကပ်ငြိနေသောလက်ဖြင့် မျက်စိ၊ နှာခေါင်း နှင့် ပါးစပ် တို့ကို ထိမိပါက ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အရာဝတ္ထုများကို ထိတွေ့ပြီး တိုင်း ဆပ်ပြာနှင့် ရေကိုသုံး၍ စနစ်တကျလက်ဆေးခြင်း (သို့မဟုတ်) အယ်ကိုဟော ၆၀% ပါသော လက်သန့်ဆေးရည်ဖြင့် လက်ကိုစနစ်တကျဆေးခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ပေးရပါမည်။ ထို့အပြင် လက်ဖြင့် မျက်စိ၊ နှာခေါင်း နှင့် ပါးစပ်တို့ကို မထိတွေ့ရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။

၃၂။ အဝတ်အထည်မှတစ်ဆင့် ကိုဗစ်ရောဂါပိုး ကူးစက်နိုင်ပါသလား။ အဝတ်အထည်တွင် ကပ်ပါလာပါက အချိန်မည်မျှကြာမှ ရောဂါပိုးသေပါသလဲ။

အဝတ်အထည် အမျိုးအစားပေါ်မူတည်၍ (၂) ရက်မှသည် (၂) ပတ်အထိ ကိုဗစ်ရောဂါပိုးသည် အဝတ်အထည်တွင် ကပ်ငြိနေနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ကိုဗစ်ပိုးသည် သက်ရှိသတ္တဝါ၏ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ၌သာ ရှင်သန်ပွားများနိုင်ပြီး လူ့ခန္ဓာကိုယ်အပြင်ဘက် သက်မဲ့အရာပေါ် ရောက်ပြီးသည်နှင့် မပွားများနိုင်သောကြောင့် အားပျော့သွားပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ---

- အပြင်ဝတ်ထားသော အဝတ်အထည်များကို ဖြန့်ခါခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။
- တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ၆ ပေအကွာ ခပ်ခွာခွာနေခြင်းဖြင့် မိမိအင်္ကျီတွင် ကိုဗစ်ပိုးကပ်ငြိခြင်းမှ ကာကွယ်ရာ ရောက်ပါသည်။ (လူသူမရှိချိန် မိမိတစ်ယောက်တည်း ပြေးခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြင့် ရောဂါပိုး ကပ်ငြိနိုင်ခြေ အလွန်နည်းပါသည်)
- တစ်ခုခုကိုင်းပြီးတိုင်း လက်သေချာမဆေးဘဲ မိမိမျက်လုံး၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်တို့ကို မထိကိုင်ပါနှင့်။

၃၃။ အပြင်သို့ဝတ်သွားသော (သို့) အပြင်မှ ဝယ်လာသော အဝတ်များတွင် ကိုဗစ် - ၁၉ ပိုး ကပ်ပါ၍ ကူးစက်နိုင်ပါသလား။

သက်မဲ့အရာဝတ္ထုများတွင် ကိုဗစ်ပိုးကပ်ငြိနေနိုင်သော်လည်း ကိုဗစ်ပိုးသည် လူ့ခန္ဓာကိုယ်အပြင်ဘက် သက်မဲ့အရာပေါ်ရောက်ပြီးသည်နှင့် မပွားများနိုင်သောကြောင့် အားပျော့သွားပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ကိုဗစ်ပိုးသည် သက်ရှိသတ္တဝါ၏ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ၌သာ ရှင်သန်ပွားများနိုင်ပါသည်။ (ကိုဗစ်ပိုးအဓိကကူးစက်သည့်နည်းလမ်းမှာ ရောဂါပိုးရှိသူမှတစ်ဆင့် နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးရာတွင် လွင့်စင်လာသော အမှုန်အမွှားများကို ရှူရှိုက်မိခြင်း ဖြစ်သည်ကိုလည်း သတိပြုစေချင်ပါသည်။)

ထို့ကြောင့် လတ်တလော ဝယ်လာသော အဝတ်အစားအသစ်ကိုပင် ဖြစ်စေ၊ လက်ရှိ ဝတ်သွားသော အပြင်ဝတ်အင်္ကျီကို ဖြစ်စေ ပုံမှန်အတိုင်း ရေလျှော် မီးပူတိုက်နိုင်ပါသည်။ အပြင်ဝတ်အင်္ကျီကို အခြားအဝတ်များနှင့် အတူရော၍ ပုံမှန်အတိုင်း လျှော်နိုင်ပါသည်။ (အဝတ်အသစ်ကို မဝတ်ခင် အရင်လျှော်ခြင်းသည် ပိုးမွှားကင်းစင်စေသကဲ့သို့ အဝတ်ရှိ ဓာတုဆိုးဆေးနှင့် အရေပြား တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ခြင်းကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်ပြီးသား ဖြစ်စေပါသည်။)

၃၄။ အပြင်က ပြန်လာတဲ့အခါ ဖိနပ်ရဲ့ အောက်ခြေတွေမှာ ရောဂါပိုးမွှား ကပ်ပါလာနိုင်သလား။

ဖိနပ်၏အောက်ခြေတွင် ကိုဗစ်ရောဂါပိုးအပါအဝင် အခြားသော ရောဂါပိုးများစွာ ရှိနေနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ဖိနပ်မှတစ်ဆင့် ကိုဗစ်ပိုးကူးစက်နိုင်ခြေမှာ အလွန်နည်းသည်ဟု ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) က ဆိုထားပါသည်။

လက်တွေ့ပြုလုပ်ရမည်မှာ ဖိနပ်ကို အိမ်အပြင်ဘက် (သို့မဟုတ်) အိမ်အဝင်တွင် ချွတ်ခြင်းဖြင့် ဖိနပ်တွင် ကပ်ငြိနေသော ဖုံး၊ အညစ်အကြေး၊ ရောဂါပိုးများနှင့် ထိတွေ့ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် လေးဘက်ထောက်/ ဝမ်းလျားမှောက်သွားသည့်အရွယ် ကလေးငယ်များ၊ ကြမ်းပြင်ပေါ် ဆော့ကစားလေ့ရှိသော ကလေးငယ်များရှိသည့် နေအိမ်တွင် အထူးဂရုပြုသင့်ပါသည်။

၃၅။ တစ်အိမ်တည်းနေ မိသားစုအားလုံးတွင် ကိုဗစ်ပိုးတွေ့သော်လည်း အိမ်သားတစ်ဦးတွင် ကိုဗစ်ပိုးမတွေ့ခြင်း အခြေအနေမျိုး ဖြစ်တတ်ပါသလား။

ကိုဗစ်ကို စစ်ဆေးရာတွင် ပိုးရှာခြင်း (Antigen test နှင့် PCR) နှင့် ပဋိပစ္စည်းစစ်ဆေးခြင်း (Antibody test) ဟူ၍ ၂ မျိုးရှိပါသည်။ ကိုဗစ်ဒုတိယလှိုင်းတွင် PCR နှင့် Antigen test ကို အဓိက အသုံးပြုပြီး တတိယလှိုင်းတွင် လူအများအသုံးပြုနေကြသော ကိုဗစ်စစ်ဆေးမှုမှာ Antigen test ဖြစ်သည်။

စစ်ဆေးမှုများသည် ကိုဗစ်ကို ရှာဖွေစမ်းသပ်ရာတွင် အလွန်အသုံးဝင်သော်လည်း မည်သည့် စစ်ဆေးမှု မှ ၁၀၀% မမှန်နိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် တစ်ခါတရံတွင် စစ်ဆေးမှုအဖြေများသည် မှားယွင်းစွာ ပိုးတွေ့ခြင်း/ ပိုးမတွေ့ခြင်း (false positive, false negative) များ ရှိနိုင်ပါသည်။ (False positive ဆိုသည်မှာ လူနာတွင် ကိုဗစ်ပိုးမရှိသော်လည်း စစ်ဆေးမှုတွင် ပိုးတွေ့ - positive - ထွက်နေခြင်းကို ဆိုလိုပြီး false negative ဆိုသည်မှာ လူနာတွင် ကိုဗစ်ပိုးရှိနေသော်လည်း စစ်ဆေးမှုတွင် ပိုးမတွေ့ - negative - ထွက်နေခြင်းကို ဆိုလိုသည်။)

ထို့ကြောင့် လူနာတွင် ရောဂါ ရှိ၊ မရှိ ဆုံးဖြတ်ရာတွင် ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်မှု အဖြေတစ်ခုတည်းနှင့် ဆုံးဖြတ်၍ မရဘဲ

- လူနာတွင် သံသယဖြစ်စရာ ရောဂါလက္ခဏာ ရှိ/ မရှိ
- ဓာတ်ခွဲမှုနည်းလမ်း မှန်ကန်မှုရှိ/ မရှိ

- နှာခေါင်း၊ အာခေါင်တို့ဖတ် နမူနာယူသည့် နည်းလမ်း နှင့် ယူသည့် အချိန် မှန်/ မမှန်
- ကိုဗစ်လူနာနှင့် ထိတွေ့ခဲ့မှု ရှိ/ မရှိ နှင့်
- ရောဂါအဖြစ်များသော နေရာတွင် နေထိုင်ခြင်းရှိ/ မရှိ စသည့်အချက်များစွာပေါ်တွင် မူတည်၍ ဆုံးဖြတ်ရပါသည်။

တစ်အိမ်တည်းနေ မိသားစုအားလုံးတွင် ကိုဗစ်ပိုးတွေ့သော်လည်း အိမ်သားတစ်ဦးတွင် ကိုဗစ်ပိုး မတွေ့ခြင်းသည် ရောဂါပိုး အမှန်တကယ်မရှိသောကြောင့် ဖြစ်နိုင်သလို false negative ကြောင့် လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

၃၆။ လူဦးရေ၏ ၆၀% ခန့် ကိုဗစ်ရောဂါပိုး ကူးစက်ပြီးပါက ရောဂါခုခံအား (herd immunity) ရနိုင် သည်ဆိုတာ မှန်ပါသလား။

ကူးစက်ရောဂါများသည် ရောဂါခုခံအားကို ရောဂါဖြစ်ပွားပြီး ပြန်လည်ကျန်းမာလာခြင်းမှ လည်းကောင်း၊ ရောဂါကာကွယ်ဆေး (vaccines) ထိုးနှံခြင်းမှ သော်လည်းကောင်း ရရှိနိုင် ပါသည်။ သို့သော် ရောဂါခုခံအားကို ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်းဖြင့် ရရှိခြင်းသည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ရောဂါခုခံအားရရန် ကြာချိန်သည်

- ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံမှုလုပ်ငန်းစဉ် အောင်မြင်မှု၊
- လူထု၏ ပါဝင်လုပ်ဆောင်မှုအပြင်
- အသစ်ထွက်ပေါ်လာသော ကိုဗစ်မျိုးကွဲများ၏ အတားအဆီးများပေါ်မူတည်၍ ကွဲပြားနိုင် ပါသည်။

ထို့အပြင် ကိုဗစ်သည် ကူးစက်မြန်သောရောဂါဖြစ်သည့်အတွက် လူဦးရေ၏ ၇၀ - ၉၅% ကို ကာကွယ်ဆေးလွှမ်းခြုံနိုင်မှသာလျှင် ရောဂါခုခံအားကို ရရှိနိုင်မည်ဟု ပညာရှင်များက ခန့်မှန်း ကြသည်။

၃၇။ ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါ ကူးစက်ဖြစ်ပွားပြီးသူတွင် နောက်တစ်ကြိမ် ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါ ပြန်ဖြစ်နိုင်ပါသလား။ ထပ်မံဖြစ်ပွားခဲ့ပါက ရောဂါပြင်းထန်မှုရှိပါသလား။

ကိုဗစ်ဖြစ်ပြီး ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာသူများတွင် ပြန်လည်ကူးစက်ခြင်းနည်းသော် လည်း ထပ်မံကူးစက်သည့်ဖြစ်စဉ်များရှိပါသည်။ တောင်အာဖရိကတွင်ပြုလုပ်သော လေ့လာမှု

တစ်ခုတွင် ကိုဗစ်ဖြစ်ပြီး ပြန်ကောင်းလာသူများ၏ ၂% သည် ထိုနိုင်ငံတွင်ဖြစ်နေသော ကိုဗစ် မျိုးကွဲအသစ် ထပ်မံကူးစက်ခံရကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ တစ်ချို့မှာ ပထမအကြိမ် ကူးစက်ခံရပြီး နောက် (၃) လ မှ (၆) လ အတွင်း ထပ်မံမကူးစက်ပါဟု ဆိုကြပါသည်။

ကိုဗစ်ဖြစ်ပြီးနောက် ထွက်ပေါ်လာသော ကိုယ်ခံစွမ်းအား၏ ကြာချိန်နှင့် ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်း သည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးမတူညီပါ။ အများအားဖြင့် ကိုဗစ်ဖြစ်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာသော ကိုယ်ခံ စွမ်းအားသည် (၆) လကြာရှိတတ်သည်ဟု ဆိုသည်။ အချို့တွင် လအနည်းငယ်သာ ရှိတတ် သည်။

ထပ်မံဖြစ်ပွားချိန်တွင် ပြင်းထန်မှု ရှိ၊ မရှိမှာ မိမိ၏ ကိုယ်ခံစွမ်းအားနှင့် သက်ဆိုင်ပါသည်။

၃၈။ ကိုဗစ်ပိုးရှိကြောင်း အတည်ပြု (Positive) ၍ ဆေးကုသမှုခံယူပြီးနောက် ကိုဗစ်ပိုးမရှိ (negative) တော့ခြင်းသည် ဘယ်အချိန်တွင်ဖြစ်နိုင်ပါသလဲ။

အချို့သူများတွင် ကိုဗစ်ပိုးမရှိ ပြန်ဖြစ်ရန် အချိန်ကြာပါသည်။ အကြမ်းဖျဉ်းအားဖြင့် ရောဂါပိုးရှိသူ မှ အခြားသူများကို ကူးစက်နိုင်သောကာလမှာ လက္ခဏာမပြခင် (၁-၂) ရက်မှ နေ့၍ ပြပြီး (၁၀) ရက်လောက်ထိ ကူးနိုင်ပါတယ်။

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)