

Covid-19 nɔt mvrɔp za we vsvng kaq vdèchòmývng lvjànglým dvtú we dang”

Covid-19 zònlì vnā nɔ kapà ie?

Covid -19 nɔ Coronavirus kení bòn we zònlì vnā íe. Coronavirus zònlì nɔ vsvng góvrvm svng zínké sháò pvn íe. Denila bòn we Coronavirus zònlì nɔ vzínke we taq lvwvn pvn írvt kupgarshílým dangrì svng mvdòngcònlým gvza vchvkngè.

Téka nɔ Coronavirus zònlì vnā zínke bóò (5-6) ni vdòng taq zònlì vnā gòmlarì dvtanshì nɔ sháshì longè. Tiqmaq nɔ (14) ni vlérake wa gòmla dvtanshì we gò vle. Zònlì vnā zínke bóò we vsvng téka nɔ angwà dɔ (mòíni) dvduram/ zimbàcè íwe záyàng gòmla vhomò rì nɔ zìróng dinò zì lvjàngshì hòq nɔ mvrà.

Shvróng we shaqrèrì (vsak 60 nóng nvng mvdvm), dvgá dɔ zònlì vnā (nvròm, rvshó, cícho / dwídú, dvbópó we, mùng) vlwe vsvnggrì kaq Covid -19 zònlì vzínke bóò ke gvza rvnaq we záyàng vhom vduvme.

(1) Zònlì vnā gòmlarì

Té bòn we zònlì gòmlarì

- Za we (99.5 F (mòíni) 37.C
nèng mvdvm góng vkatshì we)
- Shaq vhor we
- Mvjòr/nònggwòn yúm we

Rvnaq we zònli gòmlarì

- Shaqheshì yak we, shaqheshì mvká we
- Gvngza we (mòini) gvng mvdòm yíng vlishì pvní shvnlv dø dvdvmshì we
- Kà shòn mvngutnò we (mòini) góngmà shulshì we
- Nøt shuk we

Yúm vtvng bònwe zònli gòmlarì

Angshøng màpvnímshì we (mòini) vyaqda vmvng we

- Shvná shøke we / shvmór í we
- Vnē za we / vne mvshè we
- Pvyung za we
- Vgo ke we
- Dvjù (mòini) sharø ciqrì za we
- Shing pòrlàng mvdòm mvshé dvngwa í we
- Duq dvzòl we
- Puqwá vshungkéò we
- Zøng we (mòini) Vgo rī we



(2) Vdè nvng tiqdø vl we vsvngri taq Covid -19 zònli vle wa nøt mvrøpshì we vsvng la vlni (mòini) angwàdø zìmbàcè í we zònli gòmlarì la yíngshì nì nø



- Dvgá vsvngri nvng gatgat èvl. Bóndaqni shøngshang kok tiqkok yíng èvl. Mòini chòm yíng nìmbòng lúnshì we tiqzàng taq èvl.
- Dvgá vsvngri nvng tiqdø èvlkv t kení nònggøp/shvná wvm (Mask) shvlá wa ègwashì.
- Shvlá wa ènarshì. Luqtvmðø èyøp.

- Covid -19 zònli vnā gòm̃la ṽlpvngshì ni kení (14) ni d̃øp shòñgshang ṽl ràe.
- Zònli vnā gòm̃la ṽl we tiqchòm vs̀vngrì (m̃óini) gòm̃la ṽl we vs̀vngnvng vtoqvtip ṽzòmshaq íb̃ø gó d̃vpvt ñø gòm̃la màdvtanò nìg̃ø (10) ni shòñgshang ṽl ràe. Wenila vdòngtaq gòm̃la ỳvngshìra kṽt m̃vd̀m ỳvng d̃vtanshaqd̃ø shòñgshang ṽl ràe.
- Covid-19 zònli vnā ṽl, màṽl we ch̃vk sháshìl̀ṽm jipmò we zìdap / jip d̃vbvngwe ṽl nìñø jipshì lúnshìe. Lṽwvnd̃ø jipmò we d̃vrè (Rapid Diagnostic Test/ RDT) kení jipshì nìñø zònli vna “màṽl “(Negative) wa l̃vmala d̃vtanò nìg̃ø zònli vnā gòm̃la ṽl nìñø z̀ṽndvtut shòñgshang ṽl ràe.
- Shòñgshang ṽl d̃vgvpmí rṽnaqwe / sòñgwe záyàng gòm̃la la ṽl long nìñø shiqshàn dang lṽjvng we dap sṽng dinò tiqdvshaqí lṽjvngshì ràe.

(3) Covid-19 zònli vnā gòm̃la vl̃rì ñø góng nònggwòn ṽll̀ṽmpṽn kòm̃z̃øp d̃ø ṽm aq l̀ṽm ṽchvk̃nge.

- Ṽm aq m̃vzuq ṽshòm̃pṽn ỳvng vbá we ṽm aq l̀ṽm rì kòm̃d̃ø ni vr̃ṽm shòrkung vr̃ṽm taq lún d̀ṽngte vbá d̃ø ṽmràe.
- Ṽm aq m̃vzuq ṽshòm̃ p̃ṽn ñø



(1) Ṽmpà, l̃vgong, zong waqsi, hòbì, só d̃ø í we nònggwòn ṽll̀ṽm p̃ṽnrì

(2) Kvnyúng kvnỳvng, nṽmcì nṽmsorì d̃ø zònli vna vgámkèò we ṽm aq l̀ṽm p̃ṽnrì.



(3) Sha, ngā , vñø angp̃ṽnpṽn, nṽngwa nung , kalòm, angshí angye d̃ø í we góng tél̃ṽm p̃ṽnrì



- Vm bódò we vmpàrì puqkèi jòk yùlvím dvpvt vmpà kònkòn wacè angpoq angpoq (tiqnitaq 6 kvt) vm ràè.
- Tì, nvmcìtì, sha, sharò kòttì, kvntì , vmpà kòttì dò ìrì aq ràè.
- Ngúng gvza ngùng we, puqwá vshung we la í ninò dvtsàtì aq lúnshìè.
- Só, kípvn dò ìrì puqwá záyùl pvnri chvk shvdiqshì nò vm ràè.

(4) Covid- 19 zònlì vna gòmla vlri nò shòngshang vl we rvtò taq kapàrì wá lúnshì má

- Góng vkat /màkatshì dáy shìrae. Angwà góng vkat shì we nò 98 .6 F (37.5 C), góng bəbəlòmchè vkatshì we (low grade fever) nò 99.5 F (37.5 C) kení 100.3 F (38.3 C) ínò gónggi mvrà.
- Shvwi vsangshì (pulse rate) dvm dáy ràè. Angwà shvwi vchvngshì we nò tiqmvnit taq 60-100 dvm íe. Góng vkatshì ninò shvwi vsangshì long lvwvn shàòe.
- Shvwi vdòng Oxijin kadvngte vl we gò Oxijin dáyò pvn (pulse oximeter) í jipshì lúnshìè. Góngshìqshàn we tiqgò nò shvwi vdòng oxijin 95% nòng mvdvm vle. Lvmala oxijin 95% lèngpvng vjāvm ninò zì lvjàngò gò nvng vhøm nò dvmvn ràè.
- Vdè taq dwídú , cícho zònlì vnāri la vlni dwí bong ching, shvwi vdòng dvjá datrì dáy /jipshì ràè.



(5) Angwà dɔ zɔmbàcè í we Covid -19 zònlì gòmlarì vllong ni chòmýng kadɔ wa gymvn lúnshìe má



- Góng vkatshì we, hí wur ke we, vgo ke we vl nìnɔ paracidvmó aq lúnshìe. (Shaqré dvpvt tiqpoq aq lým 500 miligvram 1chvng (mòíni) 2 chvng, tiqni 4 poq mvdùm nɔ aq mvdaq.
- Góng vkatshìlòng mvyúm nìnɔ dǝnggang mvdùm taq gwit we laqtun cè hvp lúnshìe. Góng gvza vkatshì nɔ za nìnɔ tǝgwitní shòqshì we , tì shólshì we wá lúnshìe.
- Zònlì vnā dvshízì (Antibiotics), Svdiroid (Steroids) nvng Covid dvpvt aq lúnshìe wa we zìrì svng

zì lǝjàngò góí mà dvtú shaq mèaq ni.

- Dvgá dɔ zònlì vnarì (dwídú, cícho dɔ írì...) dvpvt aq we zìrì gò zvndvtut aq lúnshìe.

(6) Cǝmré nongdvcòqshì we angmèrì taq Covid zònlì gòmlarì yǝngshì long we ínìgò cǝmré gósvng zvndvtut nongdvcòq lúnshìe.

- Nong mèdècòqò vzǝng,/ dvcòq dǝngbòd mepvng, cǝmré svng mèzòmò ke/ zómdǝng bòòke wur svng tì, sapbya (dvtiqrèt) í 20 mvnit dǝng shvláwa èzálshì. (mòíni) Alchohol (vyet byan) 60% vbá we wurzál zì èlàngò.
- Cǝmré nvng 6 be vsar vdòng taq èdi daq we ínìgò, nong dècòq daqò we ínì gò, angmè gó nɔ nonggòp, shvná wǝmshì ràe.
- Cvmré svng nonggòp, shvná bvtut wǝma mvdaq.
- Cvmré nong dècòqò rvtò, cvmré svng èzòmò rvtøtaq cvmré mvdùm yǝng vtí we, shaq vhor we bvtut wá mvdaq
- Cvmré svng nong dècòqòke yúmvm we nònggwònri vtǝng lým dvpvt tǝdvt luqtǝm dɔ lúnshìlým nǝng góng nonggwòn vllǝmpǝn kòmzòp dɔ vmlým vchaknge.

(7) Covid-19 za vsvng kaq lvjànglvmgói wàrà we dangrì.

- Za gó nvng tiqkok yíng tiqdø vl rvtø vròm nònggøp, shvná shvlá mvcha w̄mshì ràe.
- Za gó svng zòmlvm ídaq ke bóndaqni tiqkv̄t l̄vng í we wur dvchøp (လက်အိတ်) dèchøpshì / ègwashì. Wurdvchøp (လက်အိတ်) shi mègwāshìke / gwāshì bø mepvng poqvròm wur èzálshì.
- Za gó svng dèzøm bòò lèjàngbòò vròm, v̄m aq l̄vmrì dvgó d̄vng bòò poq vròm wur èzálshì.
- Dvzøm dvzi dvrèrì (belaq, laqtun, kung ki bàn, wurshøq laqtun, yøprà pvl̄u gòm ..) rì za gó nvng tiqdø l̄vng mvdaq.
- Za góí zòmbòò we dvrè, shvràrì (kàshvdún, b̄vngkà wurzøm, sv̄mi kv̄luk) rì svng (zònlì dvshìzì íwe 0.1 % ဟိုက်ပိုကလိုရိတ်ဖျော်ရည် / 0.1% Hypochlorite solution) í ni vròm dvshàn dvshér ràe.
- Za gó nvng za gó kaq lvjàngò góí l̄vngbòò we gurlvm dvrèrì (vmaik, shvná nònggøp w̄m, zì dvrèrì) svng shvlá mvcha ègu:rò.
- Za gó taq rvnaq we záyàng gòm̄la vl long nìnø shiqshàn dang lvjàngò gó yíng dèm̄v̄n nø zì lvjàngshì ràe.

(8) Covid-19 nvng shvwi vdòng Oxijin

Covid -19 za vsvnggrì nø shvwi vdòng Oxijin v̄ja longkv̄t kení nø mvjòr we, shaq v̄hèshì yak we, shaq v̄hèshì mvká we, bònshào nø shvwi vdòng Oxijin dáy / jip we jvk (Pulse Oximeter) í tiqni taq yúm vtvng 3 poq dáy / jipshì ràe.

Angwà góngshiqshàn we tiqgò nø shvwi vdòng Oxijin 95% nvng mvd̄vm vle.

1. Shvwi vdòng Oxijin 94% ǹ̀ng mvd̀̀m vl kení ǹ̀ mvd̀̀m ỳ̀ng dvtanshaq d̀̀ zvdvtut dáy ràe.
2. Shvwi vdòng Oxijin 90% ǹ̀ng mvd̀̀m vl nì g̀ 94% ǹ̀ng l̀̀ngpvng ram vl kení ǹ̀.

- Puqwá k̀̀ngkupshì ǹ̀ ỳp we (m̀̀ini) Oxijin shvlá wa l̀̀nshìl̀̀m dvpvt g̀̀ng angp̀̀np̀̀n vsangshì we ewáshì. (kad̀̀ wáshìl̀̀m dang l̀̀ngpvnggram s̀̀mla ỳ̀ng èyàngò)
- Shiqshàn dang lvjàngò g̀́ Oxijin h́shì ràe wa paqzì zi ǹ̀ǹ (mvrà ǹ̀g̀) Oxijin nàh́shì
- Shiqshàn dang lvjàngg̀́ svdíroid (steriod) zì aql̀̀m dvtú ra ǹ̀ǹ t̀̀p wa shvlá wa èc̀̀ǹ. Svdíroid (Steroid) zì ǹ̀ vdè ǹ̀t shà í aq mvl̀̀nshì zì ie.

3. Shvwi vdòng Oxijin 90% l̀̀ngpvng vl kvt kení rvnaq we Covid -19 z̀̀ǹlì ie

- Shiqshàn dang lvjàngò g̀́ ǹ̀ng vrashì ǹ̀ tiqdvshaqí zìr̀̀ng kaq zìlvjàngshì ràe.
- Shiqshàn dang lvjàngò g̀̀ò paqzì zi d̀̀ Oxijin nà h́rshì.
- Shiqshàn dang lvjàngò g̀̀ò dvtú d̀̀ svdíroid (Steroid) nvng dvgá d̀̀ cìrì èaq.
- Ỳ̀prà ỳ̀ng kulvp yalvp (Vgwé, vbàng poshì we), puqwá k̀̀ngk̀̀p kupshì we, gálá kaq ỳ̀p we, r̀̀ng ngutshì ǹ̀ǹ d̀̀ng d̀̀ng rung we (2) nari tiqpoq wáshì ràe.

Shvwi vdòng Oxijin kad̀̀ngte vl we ínì g̀́ shaq vh́shì yak we, ỳ̀prà kení kungshì m̀̀ngutǹ̀ we (m̀̀ini) vdè wa g̀̀ng dv sh́rshì mvngutshì we, g̀̀ng za we (m̀̀ini) ǹ̀t shok wè / ỳ̀pyó dvzì we, ỳ̀p d̀̀ng wa we yad̀̀ írì b̀̀n ǹ̀ǹ shiqshàn dang lvjàngò g̀́ kení dvbvng we tiqdvshaqí r̀̀tshì ràe.

Puqwá kóngkøp kupshì we

Vgo mvkøm (5) chvng ètà mò.

- Vgo lèngpvng yíng (1) chvng
- Gvng lèngpvng yíng (1) chvng
- Niqtít lèngpvng yíng (1) chvng
- Pvniciq lèngpvng yíng (1) chvng

Shaq vhèshì shvlálvím dvpvt puqwá lèngpvng yíng wur zívngshì shvla gvp chóngràe.

Za gó svng hwèram vzvng yøp dvzvr dýngí vgo mvkøm mvdòm yíng kóngkupshì dèzá:rò.

Ým dýngshì bø mèpvng (1) nari vdòng taq kupshì mvdaq.



**(1) Nvmlat dvtvng taq
kóngkup yøp ràe.**

(mvnit 30 kení 2 nari)



**(2) Vbàngpa lvp poshì
nø yøp ràe.**

(mvnit 30 kení 2 nari)



**(3) 30-60 digvri hwèram
rúng ràe.**

(mvnit 30 kení 2 nari)



**(4) Vgwépa lvp poshìnø
yøp ràe.**

(mvnit 30 kení 2 nari)



**(5) Tiqka wa po shìnø
kóngkup yøpràe.**

(mvnit 30 kení 2 nari)



**(6) Lèngdòm dvtvng taq
kóngkupshì nø yøp ràe.**

(mvnit 30 kení 2 nari)
**dýngbø mèpvng nvmlat
dvtvng kení vrá pýngràe.**

Pulse Oximeter lǐngnø shvwi vdòng Oxijin kadǎngte vl we dáy lǐm

- Jvk kení shvwi vdòng Oxijin (SPO2) nǎng shvwi vchangshìdǎm (PR) svng dvtanòe.
- 5-10 mvnit ram narshì dǎngí rungno dáy ràe.
- Wur gwit rvtò (mǎini) wur shaq rvtò taq dáy mvdaq. Dáy lǐm wurham svng lòmdø nàzøpmò.
- Jvk mvdǎm kvlut chǎng nung dǎngí nvmwa gál ràe. Wuryǎng 30 setgat kení 1 mvnit hòq shvnip ràe.
- Jvk yǎng wurmè hǎm (mǎini) wur rvwè hǎm wur mvsuq yǎng shènipmò. Dvgá wurhǎm layǎngø shvnip lúnshìe.
- Tì ma dǎ ang bvløpløp vngytshì lòng zìmvǎm ke wa vpye rǎràe.
- Covid -19 zǎnlì vnā gǎmla m dvtan shaq, mvjǎrwe màvl shaq Oxijin vja we (silent hypoxia) té bǎnshào rvt nvnnvn dáy ràe.

Shvwi vdòng Oxijin vpye mvjǎvm we mvtú rì...

- Wur mvsuq yǎng moya tiqpǎnpǎn zǎshì we (nǎ cì zǎshì shaq í we, nǎ vduq dvsuqshì shaq í we, wurmvsú yǎng séminjaung túshì shaq í we, vbǎn vl we, mvløt rvt wurnaq we vsvng)
- Jvk mvdǎm yǎng gá dǎngwa tiqpǎnpǎn sar we / vhpv we
- Carbon monoxide pvla vnang we (Carbon monoxide poisoning)
- Shvwi nǎnggwǎn yúmwe nǎng dvgá shvwi zǎnlì rì

References (ကျမ်းကိုး)

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