

# “ဟံဉ်ဃီအတၢ်ကူးစါယါဘျါ ပုၤလၢအဘဉ်ခိဝံး-၁၉ တၢ်ဆါတဖၣ် အလံာ်န့ၣ်ကျဲ”

## ခိဝံး-၁၉ တၢ်ဆါန့ၣ် မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်

ကိၣ်ဘံး-၁၉ တၢ်ဆါန့ၣ် မ့ၢ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဆါတခါလၢအလဲကဲထီၣ်အသးလၢ ကိၣ်ရိၣ်န့ၣ်တၢ်ဆါဃာ် (Coronavirus) န့ၣ်လီၤ. ပုၤကိးဂၤဒဲးဒီးန့ၣ်ဘဉ် ကိၣ်ရိၣ်န့ၣ်တၢ်ဆါဃာ်အံၤသ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ. ခိၣ်ရိၣ်န့ၣ်တၢ်ဆါဃာ်လၢအလဲကဲထီၣ်အသးလၢဆါကတီၢ်ခဲအံၤ ဘဉ်ကူဘဉ်ကဲတၢ်ချ့သဒဲးဒီး အလီၢ်အိၣ်လၢတၢ်ကဘဉ်လူၤပိာ်မၤထွဲဝဲဒၣ် တၢ်ဒိသဒါအကျဲတဖၣ်လီၢ်တၢ်လီၢ်ဆဲးန့ၣ်လီၤ.

အါတက့ၢ် ခိၣ်ရိၣ်န့ၣ်တၢ်ဆါဃာ်အံၤဘဉ်ကူပုၤကညိဝံးအလီၢ်ခံ ၅-၆ သီအတီၢ်ပုၤ တၢ်ဆါတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲဒၣ် မ့တမ့ၢ် ပုၤတနီၤနီၤတခီ ၁၄ သီမးတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤလၢအဘဉ်တၢ်ဆါအါဂၤတဖၣ် တူၢ်ဘဉ်ဒၣ်တၢ်ဆါပနီၣ်တဆံးတက့ၢ်ဒီး တလီၣ်လၢကဘဉ်လဲၤကူးစါယါဘျါသးလၢတၢ်ဆါဟံဉ်ဘဉ်.

ပုၤသ့ၣ်ကုသးပုၤလၢအသးအိၣ် ၆၀ နံၣ်ဒီးဆူအဖိခိၣ်တဖၣ်, ပုၤလၢအအိၣ်ယာ်ဒီးတၢ်ဆါယဉ်, (ဒိအမ့ၢ် သးတၢ်ဆါ, ပသိၣ်တၢ်ဆါ, ဆံၣ်ဆါဒီးသ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ဆါ, ပုၤလၢအဘိၣ်တလၢတဖၣ်, ဒီးပုၤလၢအဘဉ်ခဲစၢၣ်တၢ်ဆါတဖၣ်), ပုၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤမ့ၢ်ဒီးန့ၣ်ဘဉ် ခိၣ်ရိၣ်န့ၣ်တၢ်ဆါဃာ်န့ၣ် တူၢ်ဘဉ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်နးနးကလဲၣ်သ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.

## (၁) တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်

### တၢ်ဆါပနီၣ်လၢ ကဲထီၣ်သးအါတဖၣ်

- တၢ်ညဉ်ဂၢၢ်ထီၣ်(လီၤကိာ်ဒီးတၢ်မ့ၢ်ထီၣ်လၢ သမိမံၣ်ထၢၣ် တၢ်ကိာ်အိၣ်ဝဲ ၉၉.၅ ဖၣ်ရၣ်ပဲး မ့တမ့ၢ် ၃၇.၅ နံၣ်ကရၣ်စ့ၣ်တံၣ်ကြွဲးဒီးဆူအဖိခိၣ်)
- တၢ်ကူးယုထီ
- နီၢ်ခိလီၤဘျဲးဒိၣ်ဒိၣ်မုၢ်မုၢ်

### တၢ်ဆါပနီၣ်လၢ အနးတဖၣ်

- ကသါဘဉ်ကီခဲ, သါတလၢသါ
- သးနါပုၤဆါ (မ့) တူၢ်ဘဉ်ဒဲးသီးသးနါပုၤယၢ
- တဲတၢ်တကဲ (မ့) နီၢ်ကစၢ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတအိၣ်
- သးဘဉ်တံာ်တၢ်

### တၢ်ဆါပနီၣ်လၢကဲထီၣ်သးစ့ၤတဖၣ်

- နါဒုလီၤမၢ် (မ့) အိၣ်တၢ်အရိၣ်လီၢ်မၢ်
- နါဒုခံစံာ်ဘံး, နါအုၣ်ထံယုၤ
- မဲာ်ချဲဆါ, မဲာ်ချဲဖျါထီၣ်ဂီၤ
- ကိၣ်ယုာ်ဘိဆါ
- ခိၣ်သၣ်ဆါ
- ညဉ်ထူၣ်ဖျါဆါ, ဃံကွဲဆါ
- ပအုၣ်ဘျိးလီၤ
- ဟၢဖၢလု
- ခိၣ်မူၤ (မ့) တၢ်ညဉ်ဂၢၢ်ထီၣ်



(၂) နမူနာယူရန်သီးနှံပေးပို့ရာမှ နမူနာယူရန်အတွက် ပုလဲအစားအစာအစာအာဟာရနှင့် နေရာအခြေအနေအထားနှင့် တာဝန်ပေးပေးခြင်း (မ) တိုက်တိုက်ဆီပေးခြင်းအကြားနှင့်



- အိပ်စက်ပေးခြင်းပေးခြင်း၊ မှီခို ထူးဖူးနည်းအားဖြင့်နတ်တက၊ မှီခို အိပ်တိုက်လီလီဆီလီ၊ ကလံနက်ဟေးထီဂုအလီ
- နမူနာအိတ်ဘတ်ဖူးခြင်းပေးခြင်းပေးခြင်း ဟံဂ်ဖွဲ့ပူ တပူ ယီနီ ထိယာထေးခိတ်ဒီးနီဒုခံ တာကေးဘာထီဘိ
- အိတ်ဘတ်အိတ်သီဂုဂု၊ ဂုကဲးစားမံလီအလီမံ
- ဖခိဝံး-၁၉ တာဆီဘတ်နီအဆီကတီ အိတ်လီဆီထဲတဂ (၁၄) သီ
- လာဟံဂ်ဖိယီဖိအပူ မှီထံဂ်လိတ်သီးဒီးပေးခြင်းပေးခြင်း ခိဝံး-၁၉ တာဆီ ပနီဂ်၊ ဘတ်ဆတ်တာဆီပနီဂ်တဖျိဒီးဘတ်တဖျိ အိတ်လီဆီထဲတဂ အစု ကတဂ (၁၀) သီ၊ ဒီးဖဲအိတ်လီဆီဆီကတီ တာဆီပနီဂ်မှီဟဲဖျိထီဂ် တခီ လူပိတ်မဲထွဲတာနီဂ်ကျဲလီတာဟဲဖျိအိတ်လီထေးတဖျိတက

- တာလီလီ တာမဲကွာ ခိဝံး-၁၉ တာဆီလီ မှီအိတ်တခီ နလဲမဲကွာတာဆီအိတ်၊ တအိတ်သုဝဲလီ၊ နမဲကွာ (Rapid Diagnostic Test/RDT) ဝံအစမဲအိတ်ဖျိလီ “တာဆီဟဲတဖျိအိတ်” (Negative) ဘတ်ဆတ်၊ တာဆီပနီဂ်မှီ အိတ်တခီ အိတ်လီဆီဒီးပေးခြင်းပေးခြင်း၊ လူပိတ်မဲထွဲဒီးတာနီဂ်ကျဲအိတ်အသီးတက
- ဖဲအိတ်လီဆီထဲတဂအဆီကတီ တာဆီပနီဂ်တဖျိမှီဟဲကဲထီဂ်သီး နးနးကလဲဂ်ဒီး ဂုကဲးစားမံလီနီ တာအိတ်ဆူအိတ် ချဲတာမဲစာတဘျီယီတက

(၃) ဖခိဝံး-၁၉ တာဆီပနီဂ်အိတ်ဖျိဆီကတီနှင့် ကဘတ်အိတ်တာအိတ်လီနီဂ်နီဘီနီ မှီတာလီ အရဲဒိတ်နီလီ

- တာအိတ်တာအိတ်ကလုဂ် ၃ ကလုဂ်လီအဟဲယုဂ်ဒီးတာအိတ်နီဂ်နီဘီကလုဂ်ကလုဂ်တဖျိ ဂုကဲးစားအိတ်အီကဲးနံဒီးတက
- တာအိတ်တာအိတ်ကလုဂ် ၃ ကလုဂ်လီအဟဲယုဂ်ဒီးတာအိတ်နီဂ်နီဘီကလုဂ်ကလုဂ်တဖျိမှီဝဲ



၁. ယုသီး(မှီ), ဘုကူဂ်, ဘုခုသုဂ်, အဂ်လူ, သီတဖျိမှီတာအိတ်လီ အဟုဂ် ထီဂ်ဂံဘီ,



၂. တာဒီးတာလုဂ်, တာသူတာသုဂ် တဖျိမှီတာအိတ်လီအဒီသဒါတာဆီ,

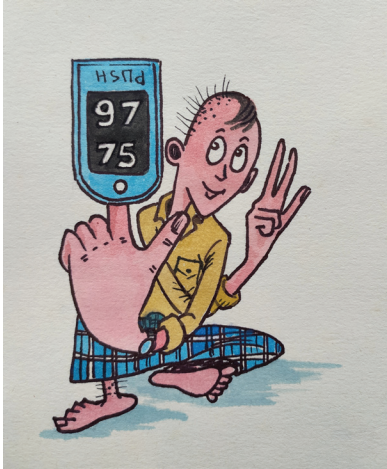


၃. တာညုဂ်, ညုဂ်ဖိ, ဝဲကလုဂ်ကလုဂ်, တာနီထံ, တာတံကလုဂ်ကလုဂ်ဒီး တာချဲတာသုဂ်တဖျိ မှီဝဲတာအိတ်လီ အမဲဒိတ်ထီဂ် နနီဂ်ခိတဖျိနီလီ

- င်သီးတံအိတ်တဖၣ် ကဘျဲးဝဲဒၣ်ချ့ဒီးဂုၤဂုၤအဂီၢ် အိတ်န့ၢ်တံအိတ်လၢအကပၣ် (တနံၤ ၆ ဘျီ) တက့ၢ်.
- ဂုၢ်ကျဲးစးအိန့ၢ် ထံ, တံသုတံသုတံအထံ (Juice), တံညၣ်ဒီးတံလံကသုထံ, ကသုထံ, မ့ၤထံတဖၣ်ခဲအံၤခဲအံၤ တက့ၢ်.
- ကပၤထီၣ်မ့ၢ်အါ, ဟၤဖၤမ့ၢ်လူတခီ အိန့ၢ် ဒးဆါထံတက့ၢ်.
- တံအိတ်တံအိတ်အမ့ၢ် တံသိတံချါ, တံဆါ, တံဟီဒီး တံအိတ်လၢဟၤဖၤလူညီတဖၣ် ကွၢ်ဒီးအိတ်အိၤတက့ၢ်.

**(၄) ပုၤလၢခိၣ်ဝံး-၁၉ တံဆါပနီၣ်အိတ်တဖၣ်, ဖဲအအိတ်လီၤဆီဒီးပုၤအဂၤတဖၣ် ကြးမၤတံမနုၤလဲၣ်**

- ထီၣ်နတံကီၢ်ထီၣ်တက့ၢ်. ညီန့ၢ်တံကီၢ်ကဘၣ်အိတ်ဝဲ ၉၈.၆ နံၣ်ကရံၣ်ဖၣ် ရှၢ်ပး (၃၇.၅ နံၣ်ကရံၣ်စ့ၣ်တံၣ်ကြး) န့ၢ်လီၤ. တံကီၢ်အိတ်တဖၣ် (low grade fever) ၉၉.၅ နံၣ်ကရံၣ်ဖၣ်ရှၢ်ပး (၃၇.၅ ကရံၣ်စ့ၣ်တံၣ်ကြး) တုၤ ၁၀၀.၃ နံၣ်ကရံၣ်ဖၣ်ရှၢ်ပး (၃၈.၃ ကရံၣ်စ့ၣ်တံၣ်ကြး) အဘၢၣ်စၢၤ ဒီးနတံ ကီၢ်မ့ၢ်အိတ်ထံအံၤန့ၢ် တံဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ဂီၤတအိတ်ဘၣ်န့ၢ်လီၤ.
- ထီၣ်ကွၢ် နသ့ၣ်စံၣ်ထီၣ်တက့ၢ်. ညီန့ၢ်ပုၤကညီတဂၤအသ့ၣ်စံၣ် ကအိတ်ဝဲ တမံး နံးန့ၢ် အဘျီ ၆၀ တုၤ ၁၀၀ ဘျီန့ၢ်လီၤ. တံကီၢ်မ့ၢ်အိတ်တခီ နသ့ၣ်စံၣ်ကချ့ဝဲဒၣ်န့ၢ်လီၤ.
- လၢနသ့ၣ်ကျါ အီးကစံၣ်ကွၢ် (Oxygen) အိတ်ဆံးအါလဲၣ်န့ၢ် ထီၣ်ကွၢ်အိၤ လၢ (Pulse Oximeter) သ့န့ၢ်လီၤ. ပုၤကညီလၢအတံအိတ်ဆူၣ်အိတ်ချ့ဂုၤ တဂၤ အသ့ၣ်ကျါ အီးကစံၣ်ကွၢ် (Oxygen) ကအိတ်ဝဲ ၉၅ မျးကယၤ ဒီးဆူအဖီခိၣ်န့ၢ်လီၤ. သ့ၣ်ကျါ အီးကစံၣ်ကွၢ် (Oxygen) မ့ၢ်အိတ်စ့ၢ်န့ၢ်ဒီး ၉၅ မျးကယၤန့ၢ် ဂုၢ်ကျဲးစးတၢၢ်ပိၣ်တံဒီး ပုၤလၢအနံၤပၢ် တံအိတ်ဆူၣ်အိတ် ချ့ဂုၤကျါန့ၢ်တက့ၢ်.
- နမ့ၢ်အိတ်ဒီး သ့ၣ်ထီၣ်တံဆါ, ဆံၣ်ဆါတံဆါတခီ ထီၣ်ကွၢ်နသ့ၣ်ဒီး မၤကွၢ်သ့ၣ်ကျါတံဆါအထီၣ်အလီၤကိးနံၤဒဲးတက့ၢ်.



**(၅) ပုၤလၢ ခိဝံး-၁၉ တံဆါပနီၣ်အိတ်ဖဲအကြးတဖၣ် ကြးကွၢ်ထွဲလီၤအသးလၢဟံၣ်လၢပီၤလဲၣ်**



- တံညၣ်ဂၢ်ထီၣ်, စုခိၣ်ဆါတကး, ခိၣ်ဆါမ့ၢ်အိတ်တခီ အိတ်ရၣ်စံၣ်တမိသ့န့ၢ် လီၤ. (ပုၤသးပုၤ အိတ်ပတ်ရၣ်စံၣ်တမိအဂီၢ် ၅၀၀ မံၣ်လံၢ်ကြါတဖျါ (မ့) ခံဖျါၣ် သ့ဒီး တနံၤ တဘၣ်အိအါန့ၢ် လွံၢ်ဘျီဘၣ်.
- တံကီၢ်မ့ၢ်တလီၤဘၣ်တခီ ဟံထီၣ်တံကိးညၣ်ခုၣ်ခုၣ်လၢ နခိၣ်ဖီခိၣ် တက့ၢ်. တံကီၢ်မ့ၢ်ဒိၣ်တလၢတခီ, ထွါအိၤလၢထံခုၣ်, ဒီးလုၢ်ထံခုၣ်သ့န့ၢ်လီၤ.
- ကသံၣ်ဒဲးအမ့ၢ် Antibiotics ဒီး Steroids ဒီးကသံၣ်လၢအဘၣ် လိာ်ဒီး ခိဝံး-၁၉ တံဆါတခီ နမ့ၢ်တဒီးန့ၢ်ဘၣ် ကသံၣ်သရၣ်အတံဟံးစုန့ၢ်ကျဲ ဘၣ်န့ၢ် တဘၣ်အိအါတဂုၤ.
- ပုၤလၢအသ့ၣ်ထီၣ်တံဆါ, ဆံၣ်ဆါတံဆါ အိတ်တဖၣ်, ဆဲးအိကသံၣ်လၢ အဝဲသ့ၣ်အိညီန့ၢ်ဝဲဒၣ်သ့န့ၢ်လီၤ.

## (၆) မိလ်အဖုးအိဖိနု မုအိဉ်ဒီး ခိဝံး-၁၉ တာဆိပနိဉ်တဖဉ် ဆဲးဒုးအိဖိနုသုနုဉ်လီၤ.

- တချုးဒုးအိဖိနု, ဖိအိနုဝံးလီၤခံ, တချုးဖိဉ်ယဉ်ဖိဆါကတီၢ်, ဖိဉ်ယဉ်ဖိဝံးအလီၤခံ, သုစိနုစုလၢဆးပုဉ်(ချါသိ)အစ့ၤ ကတီၢ် အမံးနံး ၂၀ တက့ၢ်. မ့တမ့ၢ် သုအီၤလၢ ထံသုစုလၢအအိဉ်ဒီး သံးအစိ ၆၀ မျးကယၤထံသုစု သုနုဉ်လီၤ.
- နမ့ၢ်ဟဲအိဉ်ဘူးထီဉ်နသးဒီးဖိသဉ် ၆ ပုဉ်အပူၤ, ဒီးဖဲနုဒုးအိဖိနုဆါကတီၢ်နုဉ် ကးဘၤယး နနုဒုးဒီးထးခိဉ်ပူၤထီဘိတက့ၢ်.
- မ့မ့ၢ်ဖိသဉ်တခီ တလိဉ်လၢ အဝဲကဘဉ်ကးဘၤယဉ် အနုဒုးဒီးထးခိဉ်ပူၤဘဉ်.
- ဖဲဒုးအိနုဆါကတီၢ်, ဖိဉ်ယဉ်ဖိသဉ်ဆါကတီၢ်, နတဘဉ်ကူး, တဘဉ်ကဆဲလုၤတက့ၤဘဉ်.
- ခိဖျိဒုးအိဖိနုအယိ မိဂံၢ်ဘါလၢအလၢာ်တဖဉ် င်သိးဂံၢ်ဘါကက့ၤပုၤထီဉ်အဂီၢ်ဒီး ဒီးနုဘဉ်က့ၤထံဂံၢ်ဘါအဂီၢ်, ကဘဉ်အိဉ်ဝဲ တာဆိဉ်တာဆိလၢအနုဂံၢ်နုဘါတဖဉ်နုဉ်လီၤ.

## (၇) ပုၤလၢအကွၢ်ထွဲ ကိဉ်ဘံး-၁၉ ပုၤဆါတဖဉ် ကြးလူၤပိာ်မၤထွဲဝဲကျဲတဖဉ်

- ဖဲအိဉ်ဒီးပုၤဆါဆါကတီၢ် ကးဘၤယဉ်နနုဒုးဒီး ထးခိဉ်ပူၤဘံဉ်ဘံဉ်ဘၤဘၤထီဘိတက့ၢ်.
- ဖဲနုကဖိဉ်ပုၤဆါတဘျီလၢလၢ မ့ၢ်သု သုစုဖျိဉ်တဘျီဂီၢ်စုဖျိဉ်တက့ၢ်. တချုးဖျိဉ်စုဖျိဉ်ဒီး ဘုဉ်လီၤကွံာ်စုဖျိဉ်ဝံးအလီၤခံ သုကဆိစုထီဘိတက့ၢ်.
- ဖဲနုဖိဉ်ပုၤဆါဝံးအလီၤခံ, ဖဲနုပာ်လီၤဒုးအိဉ် တာဆိဉ်တာဆိဝံးအလီၤခံ သုကဆိနုစုညါသးစုမုာ်ကိးဘိဒဲးတက့ၢ်.
- တာ်ပိးတာ်လီတဖဉ် (ဆုကူဆုကၤ, ထံအိခူး, လီခိ, တာ်ထွါစု, လီၤမံဒါတဖဉ်) တဘဉ်သုယုဉ်ဒီးပုၤဆါလုၤတက့ၤဘဉ်.
- တာ်လီၤလၢ ပုၤဆါအိဉ်ဆိးသုဝဲတဖဉ် (အဖိ - ကြးစုဖိဉ်, တာ်ဆိဉ်မုဉ်အူခလိးတဖဉ်) မၤကဆိအီၤလၢ တာ်မၤသံတာ်ယာ်က သံဉ်လၢအပာ်ယုဉ်ဝဲ (၀.၁ မျးကယၤ Hypochlorite solution) ကိးနုဒဲးတက့ၢ်.
- တာ်ပိးတာ်လီလၢတာ်ကဘဉ်တၢၤကွံာ်အီၤလၢ ပုၤဆါဒီးပုၤကွၢ်ပုၤဆါသုဖိဉ်ဝဲတဖဉ် တၢၤကွံာ်အီၤမုာ်မုာ်နီၢ်နီၢ်တက့ၢ်.
- ပုၤဆါ အတာ်ဆါတာ်ပနိဉ်မုာ်ကထီဉ်သးဒိဉ်ဒိဉ်မုာ်မုာ်နုဉ် ဆဲးကျိးဟံးနုဉ် တာ်ကွၢ်ထွဲတာ်ဆိဉ်ဆုဉ်အိဉ်ချ့တာ်မၤစၢၤတဘျီယိ တက့ၢ်.

## (၈) ခိဝံး-၁၉ ဒီးသွံဉ်ကျါအိးကစံဉ်ကွၢ်

ပုၤလၢအဘဉ် ခိဝံး-၁၉ တဖဉ် အသွံဉ်ကျါအိးကစံဉ်ကွၢ်လီၤဝဲဒီး တာ်ဘုးထီဉ်အီၤ, ကသါဘဉ်ကီ, သါတလၢသါတဖဉ် မုာ်ကထီဉ်နုဉ် တနုၤအစ့ၤကတီၢ်ကဘဉ်ထီဉ်ဝဲ သွံဉ်ကျါအိးကစံဉ်ကွၢ်မျးကယၤ အိဉ်ဆံးအါလဲဉ်လၢ (Pulse Oximeter) တနုၤ အစ့ၤကတီၢ် ၃ ဘျီနုဉ်လီၤ. (တာ်ကဘဉ်ထီဉ်အီၤလဲဉ်နုဉ် ကွၢ်လၢတာ်ဂီၤတက့ၢ်)

ပုၤကညိတဂၤလၢအအိဉ်ဆုဉ်နုဉ် အသွံဉ်ကျါအိးကစံဉ်ကွၢ်ကအိဉ်ဝဲဒဉ် ၉၅ မျးကယၤဒီးဆူးအဖိခိဉ်နုဉ်လီၤ.

### ၁. သွံဉ်ကျါအိးကစံဉ်ကွၢ် မုာ်အိဉ် ၉၄ မျးကယၤဒီးဆူးအဖိခိဉ်နုဉ် ဆဲးထီဉ်ကွၢ် င်တာ်နဲဉ်ကျဲလၢထးအသိးတက့ၢ်



## ၂. သွံင်ကျါအီးကစံင်ကွာ် မှ်အိၣ် ၉၀ မျးကယၤဆူအဖီၣ်ခိၣ်ဘၣ်ဆၣ် မှ်အိၣ်စ့ၤန့ၣ်ဒီး ၉၄ မျးကယၤတခီ

- မံကျါၣ်လီၤနသးနါပှ် မ့တမ့ၢ် ဝဲနမံလီၤဆၢကတီၢ် သးနမိၢ်ပှ်အက့ၢ်အဂီၢ်အကလုာ်ကလုာ် ဒ်သိးကဒီးန့ၣ်ဘၣ်အီးကစံင်ကွာ်ဂ့ၤဂ့ၤအဂီၢ် (ကဘၣ်မၤဒ်လဲၣ်န့ၣ် ကွၢ်လၢတၢ်ဂီၤတက့ၢ်)
- ပှ်ကွၢ်ထွဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့သရၣ် မှ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢ ကဘၣ်သၢလၢအီးကစံင်ကွာ်တခီ (မ့တလိၣ်ဘၣ်ဆၣ်သန့က့) သၢလၢအီးကစံင်ကွာ်တၢ်မၤစၢၤန့ၣ်တက့ၢ်.
- ပှ်ကွၢ်ထွဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့သရၣ် မှ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢကဘၣ်အိ (Steroid) န့ၣ်လူၤပိၣ်မၤထွဲအိၣ်ဒ်အဟ့ၣ်ကူၣ်ဝဲအသိးတက့ၢ်. (Steroid) ကသံၣ်တဖၣ် တဘၣ်အိၣ်အိၣ်ဒ်န့ၣ်ဘၣ်သးအသိးတဂ့ၤ.

## ၃. သွံင်ကျါအီးကစံင်ကွာ် မှ်လီၤစ့ၤန့ၣ်ဒီး ၉၀ မျးကယၤန့ၣ် နကတူၢ်ဘၣ် ခိဝဲ-၁၉ တၢ်ဆါနးနးကလဲၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.

- တၢ်ပိၣ်တၢ်ပိၣ်ဒီး ပှ်ကွၢ်ထွဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့သရၣ်ဝဲ ထီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်တဘျီယီတက့ၢ်
- ဒ်ပှ်ကွၢ်ထွဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့သရၣ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဝဲအသိး ကသၢလၢအီးကစံင်ကွာ်တၢ်မၤစၢၤတက့ၢ်.
- ဒ်ပှ်ကွၢ်ထွဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့သရၣ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဝဲအသိး အိကသံၣ် (Steroid) ဒီးကသံၣ်အဂၤတဖၣ်တက့ၢ်.
- နမ့ၢ်မံလီၤတခီ ဃာ်နသးလၢအစ့ၣ်ဒီးအထွဲ, မံကျါၣ်လီၤနသးနါပှ်, မံအိထီၣ်ခိၣ်, နဆ့ၣ်နီၤမ့ၢ်ကဲတခီ ဆ့ၣ်နီၤအိၣ်, မၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒ်အံၤ ၂ န့ၣ်ရံၣ်အဘၣ်စၢၤတဘျီတက့ၢ်.

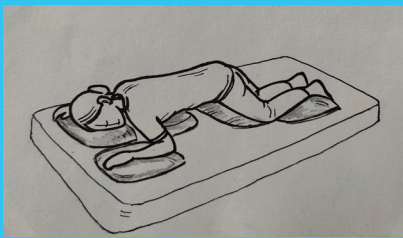
\*သွံင်ကျါအီးကစံင်ကွာ်မျးကယၤ မှ်အိၣ်ထဲလဲၣ်ထဲလဲၣ်ဘၣ်ဆၣ်, နကသၢမ့ၢ်ကီၤခဲ, နဂဲၤဆၢထၢၣ်လၢလီၢ်မံဖီခိၣ်တန့ၢ် မ့တမ့ၢ် နမၤကဆီၣ်နသးလၢနကစၢ်ဒ်ဝဲမ့တန့ၢ်, နသးနါပှ်ဆါ, မံခု, ဘၣ်သးမံဒီးနတၢ်ဆိကမိၣ်အါဟဲအိၣ်ထီၣ်တဖၣ် မှ်ကဲထီၣ်အသးန့ၣ် ဟံးန့ၢ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်မၤစၢၤတဘျီယီတက့ၢ်.

## မံကျက်လီၤနသးနီၤပုၤ

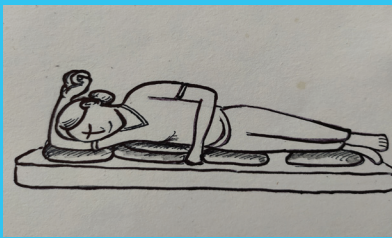
ဟံလီၤရူတခါၣ် ၅ ဖျာၣ်တက့ၢ် (ကွၢ်ဒိတ်ဂီၤနဲဖျါအိၣ်အသိး)

- ဟံအီၤလၢ နအိၣ်သးပံၤဖိလတ်တဖျာၣ်
- ဟံအီၤလၢ နသးနီၤပုၤဖိလတ် ခံဖျာၣ်
- ဟံအီၤလၢ နကံၣ်ဒုၣ်ဖိလတ် တဖျာၣ် ဒီး
- ဟံအီၤလၢ နခိၣ်လိၣ်ပံၤအဖိလတ်တဖျာၣ်တက့ၢ်

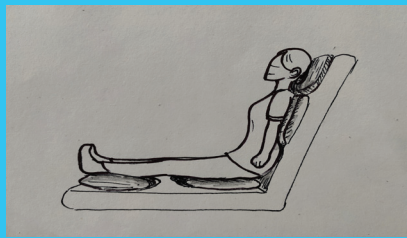
ဒ်သိးနသးထီၣ်သါလီၤကညိအဂီၢ် နကဘၣ်ဟံဟိယာ်နဟၢဖၤလီၢ်, အစ့ၤကတၢၢ်နထၢနစုကဘၣ်တြီၢ်လၢနဟၢဖၤအဖိလတ်န့ၣ်လီၤ. ဟံမံလီၤပုၤဆါလၢ အကပၤဆိ မ့ၢ်ဝံၤမး မၤအမံကျက်လီၤအသးနီၤပုၤလၢ ရူတခါၣ်ဖိခိၣ်တက့ၢ်. (အိၣ်မ့ၢ်ဝံၤ တန့ၣ်ရံၣ်ဆၢကတီၢ် တဘၣ်မၤဘၣ်)



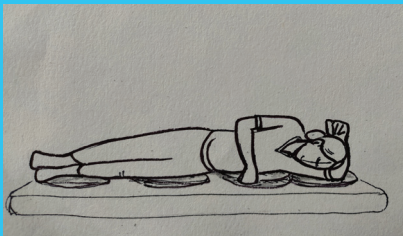
၁. အဆိကတၢၢ် မံကျက်လီၤနသးနီၤပုၤ  
လၢရူတခါၣ်ဖိခိၣ်  
(မၤအီၤဖိးအံၤ အမံးနံး ၃၀ တုၤ  
၂ န့ၣ်ရံၣ်)



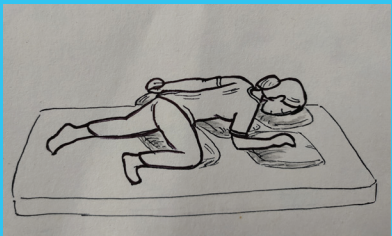
၂. ယာ်မံလီၤကပၤနသးလၢစုထွဲတ  
ကပၤ  
(မၤအီၤဖိးအံၤ အမံးနံး ၃၀ တုၤ  
၂ န့ၣ်ရံၣ်)



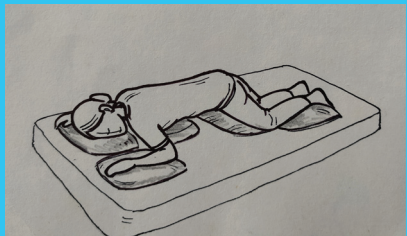
၃. ဆုၣ်နီၤကနူၤလၢနချာပံၤ ၃၀-၆၀  
ဖိၣ်ကရံၣ်  
(မၤအီၤဖိးအံၤ အမံးနံး ၃၀ တုၤ  
၂ န့ၣ်ရံၣ်)



၄. ယာ်မံလီၤကပၤနသးလၢစုစ့ၣ်တ  
ကပၤ  
(မၤအီၤဖိးအံၤ အမံးနံး ၃၀ တုၤ  
၂ န့ၣ်ရံၣ်)



၅. မံကျက်လီၤနသးနီၤပုၤထဲတကပၤ  
(မၤအီၤဖိးအံၤ အမံးနံး ၃၀ တုၤ  
၂ န့ၣ်ရံၣ်)



၆. မံကျက်လီၤနသးနီၤပုၤလၢရူတခါၣ်  
ဖိခိၣ်  
(မၤအီၤဖိးအံၤ အမံးနံး ၃၀ တုၤ  
၂ န့ၣ်ရံၣ်)  
မ့ၢ်ဝံၤ မၤအီၤဖိးန့ၣ် တဝီဘၣ်တဝီတက့ၢ်.  
(ကွၢ်ဒိတ်ဂီၤအိၣ်ဖျါအသိး)

## တၢ်ထီၣ်ကွၢ် သွံၣ်ကျိအိးကစံၣ်ကွၢ်မျးကယၤ အိၣ်ဆံးအါလဲၣ်လၢ **Pulse Oximeter**

- **Pulse Oximeter** အစးတဖျၢၣ် ကအိၣ်ဖျါဝဲဒၣ် (SPO2) အိးကစံၣ်ကွၢ်မျးကယၤ အိၣ်ဆံးအါဒီး သွံၣ်စံၣ် (PR) အိၣ်ဆံးအါလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.
- အိၣ်ဘျး ၅-၁၀ မံးနံး မ့ၢ်ဝံၤမး ထီၣ်ကွၢ်အိၣ်တက့ၢ်.
- စုဒုမ့ၢ်ချီၣ် မ့တမ့ မ့ၢ်ဘၣ်စီၣ်န့ၣ် တဘၣ်ထီၣ်အိၣ်တက့ၢ်, စုလၢနကထီၣ် အိးကစံၣ်ကွၢ်အံၤ မၤကလၢၤအိၣ်တက့ၢ်.
- ထၢန့ၣ်လီၤစုမ့ၢ်န့ၣ်တၢ် မ့တမ့ၢ် နစုမ့ၢ်ခၢၣ်သး ဆူ **Pulse Oximeter** အပူၤဒီးထီၣ်အိၣ်တက့ၢ်. စုမ့ၢ်အဂၤတဖၣ်စ့ၢ်ကိး ထၢန့ၣ်အိၣ်လၢ **Pulse Oximeter** အပူၤဒီးနထီၣ်အိၣ်သ့စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.
- မ့ၢ်ဝံၤ စံၣ်လီၤဝဲဒီးအိၣ်ဂၢၢ်ဂၢၢ် (အိၣ်ယိဒိ) တက့ၢ်, ဒီးထီၣ်နစုမ့ၢ်လၢ **Pulse Oximeter** အပူၤ အစးကး ၃၀ တုၤ ၁ မံးနံးတက့ၢ်.
- ဝဲဖိခိၣ် နီၢ်ဂံၢ်ဖျါထီၣ်တဖၣ် မ့ၢ်အိၣ်ဂၢၢ်ထီၣ်မး ဖးတၢ်ထီၣ်အိးကစံၣ်ကွၢ်မျးကယၤအစၢတက့ၢ်.
- ဖိသၣ်မ့ၢ်တအိၣ်ဂၢၢ်ဘၣ်တခါ နထီၣ်အိၣ်လၢ အခိမ့ၢ်တဖၣ်သ့ဝဲဒၣ်စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.
- ခိဝံး-၁၉ တၢ်ဆါတၢ်ပနီၣ်မ့ၢ်တအိၣ်ဖျါ, တၢ်တဘျးနသးဘၣ်ဆၣ် နအိၣ်ကစံၣ်ကွၢ်အမျးကယၤလီၤ (silent hypoxia) ဟဲအိၣ်ထီၣ်ဝဲသ့အယိ နကဘၣ်မၤဒ်တၢ်န့ၣ်ကျဲအိၣ်အသိးန့ၣ်လီၤ.

## သွံၣ်ကျိအိးကစံၣ်ကွၢ်အမျးကယၤလၢညီၣ်န့ၣ် ဝဲဖးအစၢကမၢ်တဖၣ်

- နစုမ့ၢ်လၢတၢ်ထီၣ်အိၣ်တဖၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်အလွဲၢ်တခါခါ (နဖူယၢၣ်နစုမ့ၢ်, နထီၣ်နစုမ့ၢ်အတူ, နဆးယၢၣ် **Tatoo** လၢ နစုမ့ၢ်ခိၣ်, နစုမ့ၢ်ခိၣ်ဘျးကိၤလိၣ်တဖၣ်အိၣ်ဝဲ, နဆးယၢၣ်ကသံၣ်လၢစုမ့ၢ်ခိၣ်, ဒီး နစုမ့ၢ်ခိၣ်တဖၣ်သ့ဘၣ်အါခိဖျါနဖီၣ်အိၣ်) အယိ
- ဝဲတၢ်ထီၣ် သွံၣ်ကျိအိးကစံၣ်ကွၢ်မျးကယၤအဆၢကတီၢ် နတအိၣ်ဂၢၢ်ဂၢၢ်
- လၢတၢ်ထီၣ်ဝဲအဖိခိၣ် တၢ်ကပီၤဆူၣ်ဆူၣ်ဆးလီၤဘၣ်အိၣ်
- ပုၤလၢအဘၣ် **Carbon monoxide** တၢ်စုၣ်
- သွံၣ်လီၤတၢ်ဆါဒီး သွံၣ်တၢ်ဆါအဂၤတဖၣ် အိၣ်ပၢ်စၢၤယၢၣ်အသး

## လံာ်ကွဲးဒီးဘၣ်ထွဲတဖၣ်(References)

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