

“Tayŭ ba, bakyă ta-u takhwai tacöyŭ-an aò pra să Covid-19 lahan, dŏ hyûnkaŭ arîkaï.”

Covid-19 taimè tară?

Covid-19 mè, (Coronavirus) tasăthû khaučă, htŭhtan tasă preï. Pralau pŭpra ka rănaŭ ba damŏ Coronavirus tasăthû da. Coronavirus tasăthû htŭhtan kanaïkaŭ nu, rănaŭ daphraï khaučă, ba nideïn laicŭ bakyă tareincŭ arîkaï lahan mè, arîdau preï nè.

Aò-ápura mè, beï rănaŭ ba Coronavirus tasăthû htaŭ , (5-6) daŏ akaŭ, ka nikă bamŏ taswî tasă dò, lahan nu, htŭ (14) daŏ , tasă laŏhtan da naò mŏ. Pra rănaŭ tasăthû aò-ápura mè, htŭhtan taswî tasă cŏ dau khaučă, cŏ htan khwaihai dŏ tathŭho (Sëyon) mè da da.

Pra mŏnnein prădau lahan (nein 60 dò khau), tasă kăru aòyaŏ lahan thá (နဝုံးရောဂါ) tasă, thau (အဆုတ်) tasă, pra aò dò săsŭsyŭn/thwîphŭ (ဆီးချို/သွေးတိုး) lahan, prakhlu pwŭnlwăn lahan nu, naŭ ba da tasă ŭraŭ da-á taŏ.

(1) Tasă arîkaï lahan

Htŭhtan ákhlŏn tasă arîkaï lahan

- Nă să (Ba teï-u dò thermometer mè, nănkaŭ aò taŭ 99.5 degree fahrenheit (bacŏmwaï) 37.5 degree centigrade dò khau)
- Tathakhuseïn
- Tathalŭ thaphrwî

Htŭhtandau/htŭhtan hankhlŏn tasă arîkaï lahan.

- Thácein thálai karaï/ thahaò cŏ lein
- Ănda să (bacŏmwaï) ăndakhau thalyŭn bwaiklŏn tahtaŭ
- Mangaŏ cŏ da (bacŏmwaï) kikhyaô cŏ da
- Kaŭthá mimăn

Htŭhtan prŏnkhŏn tasă arîkaï lahan.

- Manyûn (bacŏmwaï) alŭ apha htŭmăkaï
- Niphŭ peï, thahaŭ
- Maïphlon să/ maïphon lî
- Khakraò/khatòn să
- Khauklaò să
- Phei ya (bacŏmwaï) swî lahan să
- Dŏ pheilòn alîpron lahan laŏhtan
- Thapraò
- Săphŭlŏn
- Takhraŭ (bacŏmwaï) tagweïn



(2) Nă/aòbloncŭ pra lahan nu, htŭhtan Covid-19 tasă tacôyŭ-an ba aòhtan (bacômwaï) ba nikăba taswî tasă lakaŭ laki mề



- Aòyŭ dò pra karu ka. Raòkhlŏn mề, aòpăkhu tŏ kalăn karu ka. Bacômwaï aò đŏ hyŭnkaŭ thaghŭ ba kalăn karu kaŭ ka.
 - Ba aòbloncŭ pra karu đŏ daothan laklanhtai mề, mabŭraò niphŭ khaplŏncŏn (mask) ka.
 - Aò hailŭ raò ka. Aòmŭ kaô ka.
 - Beï Covid-19 tasă htŭhtanlao taŭ đŏ bá (14) daò akaŭ, ba aòpă khu.
- Tasă htŭhtan ũpra hyŭnpônkaŭ (bacômwaï) pra htŭba tasă htŭhtan ũpra lahan nu, anănthŭ tasă ba cŏlaò mề, ba aòpăkhu (10) daò akaŭ . Beï ũkhein akaŭ tasă ba laòhtan mề, ba aòpă aòkhu cwaïdò tai arŭ nuraŭ nề.
 - Covid-19 tasăthŭ aò/cŏ aò tacăn-u malanklan da tama lahan ba aò mề, ma da nề. Ba căn-u dò tacăn-u phraï tara (Rapid Diagnostic Test/RDT) nu, “thŭ cŏ aò” (Negative) tasă cŏ aò, ba laòhtan numề, aòpăkhu leïn ka.
 - Beï aòpăkhu khein nu, tasă ba htŭhtandau mề, kwŭ taleïn tamacŭ đŏ pra aòpaò ũdaò tahaitabaŭ lahan aò dò, khwaihai năn ka.

(3) Covid-19 tasă aò pra lahan nu, ludau ba ankaô aòkaô ahtŏn asa nề.

- Đŏ sa-an aphon thyŭnphon akaŭ aò, mwaï sa-an pŭswŭ mề, beï an sa-an pŭdaòkhein , an pabloncŭ saô ka.
- Sa-an aphon thyŭnphon mề,



1) hŭ, jon, baukhi, nwai, nimăn mwaï htŭ da khò-nă sa-an lahan,

2) dŏnkhă lâthyŭn, thŏnphaò thŏnthă mwaï, raincŭ da tasă sa-an lahan,



3) cŭya, tă, bŭ pŭswŭ, paŭ nŭsŭ, cŭ , aphon akŏn mwaï, pheiya dauhtan da sa-an lahan preï nu.



- Makaĩ phũ khã cở khru nu, an saplĩ laplõn lablan (ladaõ 6 blan) ka.
- Aõđau sũ, thõnthãsũ , cĩ/aswĩ sũ, thwĩsũ, dyãnsũ lahan ka.
- Theĩnsũ htandau, sãphũlõn bahtũ mề, aõ đāsã sũ da nề.
- Abaĩ, asyũn, syũnkha dò sa-an sãphũ da lahan nu, an tũ tũ ka.

(4) Covid-19 tasã aò pra lahan, beĩ aòpã taõ akhein nu, ba ma, ba teĩ-u tarã?

- Teĩ-u nãnkaũ ka. Nãnkaũ mề, aò thayãn 98.6 degree fehrenheit (37.5 centigrade) nề. Tasã ba aò laki ki (low grade fever) mề, 99.5 degree feherheit (37.5 centigrade) taũ 100.3 degree fehrenheit (38.3 centigrade) dò cở ba bayõn .
- Teĩ-u thwĩ ka. Thwĩhtõn nu, la minutes mề ba aò blan 60-100 akaũ. Tasã ba aò mề, thwĩhtõn phraĩtaõ nề.
- Thwĩkaũ oxygen aò cwaĩmã nu, teĩ-u dò kalãnteĩ oxygen (Pulse Oximeter) mề, da nề. Pra aõhai aõbaũ lapra nu, thwĩkaũ oxygen aò 95%khau akaũ. Oxygen ba aò đõ 95% kalãn mề, htulwaĩ tở pra aõpaõ tahtaitabaũ aò ka.
- Nãn nu, thwĩphũ tasã, sãsũsyũn tasã ba aõyaõ mề, teĩ-u thwĩ pũdaõ ka.



(5) Ba nikã khanba Covid-19 tasã ciprá/cở sãđau mề, đõ hyũnkaũ ma pũpũrãn da thamã?



- Tasãhtan, khandeĩn cudeĩn ein, khauklaõ sã lahan ba htũ mề, aõ PARACETAMOL da nề. (Nãndau lahan nãnkũ, aõ lablan mề, PARACETAMOL 500 milligram laphlon (bacõmwaĩ) nũphlon, ladaõ cở ba aõ lũ dò lwĩblan.)
- Tasã ba cở lansai mề, bwai hwãnyãcaò đõ khaudãlõn ka. Tasã bahtũđau mề, cãn aõnda dò sũkhlau, wansũ numề da nề.
- Tathu (Antibiotics), tathũ (Steroids) dò, tathũ mahai da Covid lahan nu, pra paõ tahaitabaũ lahan, tamacũ tayũkhlai ba cở aò mề, cở aõ ka.
- Tasã karu aõyaõ lahan (thwĩphũ, sãsũsyũn) nãnkũ, kalãn aõ thayãn thathũ lahan numề, aõleĩn thayãn da nề.

(6) Maõ ba phî-aõ phao nũsũ lahan , tasã Covid ba aòmè, phî-aõleĩn nãnp hao nũsũ da nè.

- Rĩdò phî-aõ nũsũ, phî-aõ htaũ, rĩdò cyan picãphaokhein, cyan htaũkhein cãnbãnrãõ cudeĩn dò sũ, baoblĩ seconds 20 ka. (Bacõmwaĩ) Alcohol (thi) 60% pablon thathũ cãncudeĩnsũ ka.
- Beĩ taũ dõ cõndò picãphao 6 plã nãnthi nu mèrf, beĩ phî-aõ nũsũ khein hã mèrf, maõ ũpra mè, mabũraõ niphũ khaplõncõn ka.
- Cõ ba ma bũ, picãphao dò niphũ khaplõncõn .
- Beĩ phî-aõ nũsũ, cyan picãphao khein, cõ ba kasai, thakhu lan dõ picãphao nãnkhu.
- Phî-aõ nũsũ dò khòn-ã laõkaĩ ywankaĩ khauca, makaĩ ka mabwaĩ htanblan khòn-ã nãnkũ, nũsũ khã naũceinblan nu, ba ankaõ aõkõn sa-an sa-aõ.

(7) pra-u prakhwai ba prasã Covid-19 lahan nãnkũ, tabama tamakhlai lahan

- Beĩ aõbloncũ prasã dõ daothan lakaũhtai khein, mabũraõ niphũ khaplõncõn ka.
- Ba htũ ba prasã taimè, raõkhlõn sõn-i dõ cuklũ (လက်အိတ်) lablansõn ka. Rĩdò klũ cuklũ dò blõnkaĩ htaũ khein, cãn cudeĩn ka.
- Beĩ ukhwai cyan prasã htaũ khein, prãn phõn sa-an sa-aõ htaũ khein mè, cãn cudeĩn ka.
- Tasõn-i tara lahan mwaĩ (nũhwãncein, dyãnpwai, sũbãn, cukaõ, nimĩdã lahan) nu, sõnbloncũ dò prasã cõ da.
- Prasã cyan dò htũba kalãn lahan mwaĩ (manaĩdò- khãdãn nicyan, mĩ niphõn) nu, ba mablãn dò , tathũ mathũthũ (0.1% Hypochlorinate sũ) pũdaõ.
- Prasã dò prapaõ prasã , peĩnkaĩ tasõn-ihtaũ tara lahan mwaĩ (tacithaò , niphũ khaplõncõn, tathũ tara) nu, peĩnkaĩ blon raõ ka.
- Prasã nu, taswĩ tasã ba htũhtandau mè, tau niswĩ nihtwãn taleĩn dõ pra paõ tahaitabaũ lahan aò ka.

(8) Covid-19 dò thwíkaũ oxygen

Prasã Covid-19 lahan nu, thwíkaũ oxygen ba ywankaĩ mè, htũhtan da tathalũ, thácein thálai karaĩ, thahaò cõlein lahan htaũ, rã ba teĩ-u dò tateĩ thwíkaũ oxygen tara (Pulse Oximeter) ladaõ 3 blan.

Pra aõhai-aõbaũraõ lapra nu, thwíkaũ oxygen mè, aò 95% khau akaũ .

1. Thwíkaũ oxygen ba aò 94% khau mè, teĩ-u leĩn manaĩ taiba arĩ nuraũ ka.

2. Thwíkaũ oxygen aò 90% khau , blãnmè ba aò bã 94% kalã mè,

- Aòmĩ taklaõ (bacõmwaĩ) makaĩ oxygen khã naũraõ nu, aò blan nãn pũswĩ ka. (Ba ma thamã mè, u dõ tayõnkaũ ka.)
- Pra-u prapaõ tahaitabaũ, ba daõ thácein thálai dò oxygen mè, (ba cõ lu mè) thácein thálai dò oxygen ka.
- Pra-u prapaõ tahaitabaũ , ba daõ aõ tathũ catĩrwaĩ (Steroid) lahan mè, nãdeĩn laicũraõ ka. Tathũ catĩrwaĩ (Steroid) lahan mè, cõ ba aõtaõ dõ nãn tathayũ akaũ.

3. Thwíkaũ oxygen ba aò 90% yakaũ kalã mè, htũhtan Covid-19 tasãdau nè.

- Tau niswĩ nihtwãn dõ pra aõpaõ tahaitabaũ lahan dò, htan khwaihai taleĩn dõ tathũho (ဆေးရုံ) ka.
- Cwaĩdò pra aõpaõ tahtaitabaũ tataiba akaũ, thácein thálai dò oxygen ka.
- Cwaĩ dò pra aõpaõ tahaitabaũ tayũbaklai akaũ, aõ tathũ catĩrwaĩ (Steroid) dò tathũ karu lahan ka.
- Dõ nimĩkaũ ngãpa ũpa (blan cí, blan htwai), aòmĩ thaklaõ, aòmĩ htan-ã, aònãn ba da mè, aònãncõn pũswĩ , ma ba cõn 2 (nari) lablan ka.

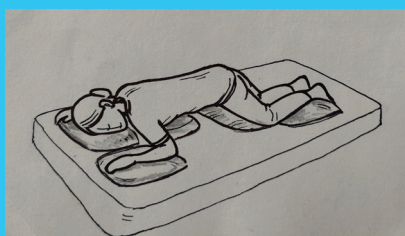
* Thwíkaũ oxygen ba aò cwaĩmã da, thácein thálai karaĩ, htõn dõ nimĩkaũ cõ da (bacõmwaĩ) mablĩ mablãntaõ nãn cõ da, ãnda sã (bacõmwaĩ) kaũthã mimãn/ aòmĩnũ/ aõpein lahan bahtũhtan mè, phi thaleĩn tamacũ makũ dõ pra paõ tahaitabaũ lahan aò ka.

Ta-aòmĭ thaklaõ.

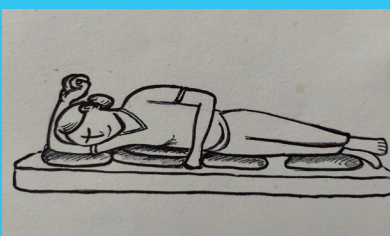
Bwai mwan (5) mă kalăn ka.

- Khauklao kală (1) mă
- Ānda kalăn (2) mă
- Kănkwan kală (1) mă
- Khanleĭnkĭ kală (1) mă

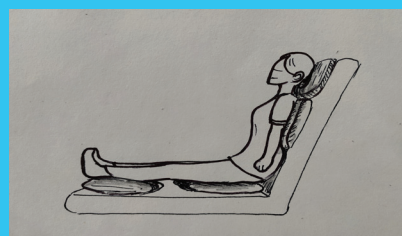
Makaĭ thácein thálai khă da nu, dõ phũton kalăn mē, saucein cudeĭn khă da, ba bwaikhlăn kalăn. Ba bwai mĭcikkeĭn rĭ prasă htaũ, ba daõ mĭlanklaõ naõ dõ mwankhau. Beĭ anhtaũ aõhtaũ (1) nari akaũ, cõ ba daõ aõlankĭ.



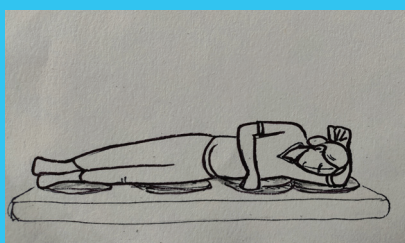
1. Arĭkaõ laklan mĭ lank-laõ ka.
(minutes 30 taũ 2 nari)



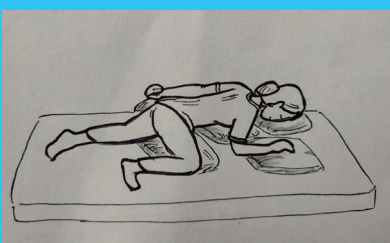
2. Aòmĭ cikkeĭn dõ ht-waipa ka.
(minutes 30 taũ 2 nari)



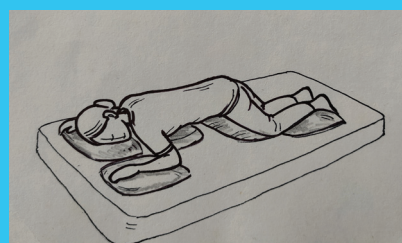
3. Aõnăn cikkeĭn 30-60 degree ka.
(minutes 30 taũ 2 nari)



4. Aòmĭ cikkeĭn dõ cĭpa ka.
(minutes 30 taũ 2 nari)



5. Aòmĭ thaklaõ năn lakhaõ ka.
(minutes 30 taũ 2 nari)



6. Naõdwăn aòmĭ thaklaõ ka.
(minutes 30 taũ 2 nari)
Htaũmē mablan ĩă arĭkaõ laklan ka.

Sõn-i Plulse Oximeter dò Tatei-u Thwikaũ Oxygen

- Kon nu, daõlaõ ba thwikaũ oxygen (SPO2) dò thwihãtaõ (PR) aõ cwaĩ mã.
- Aõ hailũ 5-10 minutes htaũ, aõnãn dò teĩ-u ba ka.
- Beĩ cudeĩn khlaukhein (bacõmwaĩ) sũcaõ cudeĩn kheĩn cõ teĩ-u ka. Kalãn teĩ-u cunõn lahan mè, phru la raõ ka.
- Cõnklõn kon dõ cumõn(bacõmwaĩ) cuhtaũ kanã ka. Cõnklõn dõ cunõn karu lahan mè da da.
- Non niphõn aõ dõ konlõn dò bwaiphyu ka. Ba cõnklõn dõ cudeĩnlõn seconds thyũn-sũ taũ la minutes akaũ.
- Tathatwan manaĩ sũtwaõ lahan, ba aõ caõ mè, pha-u kon talaõceĩnli ka.
- Picãphao lahan cudeĩn ba cõ aõphyu mè, teĩ-u dõ khammõn (bacõmwaĩ) khannõn lahan mè da nè.
- Covid-19 tasã nu, tasã cõ laõhtan, cõ thalũ blãnmè, oxygen ywanlan (Silent hypoxia) nu, htũ á da khaucã, ba teĩ-u thayãn.

Thwikaũ Oxygen Kon Talaõceĩn Lon Da Arĩakĩ Lahan

- Dõ cunõnnã nu, arwĩ aõ laswĩ swĩ (Buklõn cumũlõn tathũlĩ, cõnklõn cumũyõn (လက်သည့်တု), pra saiklõn thathũgweĩn dõ cunõnnã, pra takeĩnkallãnkaõ aõ , pra tãklõn tathũdãn , yãklaũphwan khaucã pra cunõn alon) khaucã
- Beĩ teĩ-u kheĩn, cõ aõphyu dò kikhyaõ khaucã
- Takhã seĩndau lan ba dõ konkhau khaucã
- Carbon monoxide caũ ba khaucã
- Tasã thwĩsyan dò tasã karu khaucã

References (Taphinaũ dõ)

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