

“တင်ဒေတ်ဗက် ကုညးမလီလွတ် နွဲပွဲရေရင်သို ညးမဂိယဲနွဲကို သံသယ ကိုပ်ဗေတ်-၁၉ ဂမိုင်”

ကိုပ်ဗေတ်-၁၉(COVID -19) ဟိုဂ်မုရော.....?

ကိုပ်ဗေတ်-၁၉ (COVID -19) ဟိုဂ် နွဲယဲမက္ခိဒ် ဟိုတ်နူစုကိုပ်ရိုပ်နာပိုင်ရေတ် (Coronavirus) ရဇာပ်ဇာပ် မွိုဟ်ဂ် စုကိုပ်ရိုပ်နာပိုင်ရေတ် ထေန်ကျောံအာမာန်လေပ်ရ၊ အကာံအရာ အခိုင်အခါ ပစ္စုပ္ပန်လျာ် စုကိုပ်ရိုပ်နာ ပိုင်ရေတ် ထေန်ကျောံမြက်ဇက်မံင်ဖိုဟ်တဲ လျှုနဲကဲထေက်ကို ဒဲဒေတ်ဗက်တအ် ဒေတ်ဗက်အာညိုင်ဟုံဂုံ ယုတ်ဒေက်အာဂ် ပွက်ဇော်တဲကွဲကွဲရ။

ဗွဲမဂိုင် စုကိုပ်ရိုပ်နာပိုင်ရေတ် ထေန်ကျောံအာတဲ ပွဲအပွဲ (၅-၆) တွဲမွဲ ဒဲဒေတ်ဗက်သိုင် လက်သက်ယဲဂမိုင် မံက်ပြာကတ်လေပ်တဲ လျှိုတအ်ဂ် လအ်အာဗွတ် (၁၄) တွဲတဲမု လက်သက်ယဲဂမိုင် မံက်ပြာကတ်မာန်ရ၊ ညးဒဲ ဒိုင်ကျောံထွာန်ကို စုယဲဂမိုင်တအ်ဂ် ကွိုင်သာမည (ဟုံသေင်) ဗွတ်ကွိုင်လျှာပ် ဒဲဒေတ်ဗက်သိုင်မံင်ကို လက်သက် တအ်မွဲး ဟုံစိုပ်ကွိုင် ပုမဒဲတိုန်ရင်ဂဲတဲ လီလွတ်ဂီရ။

ကုညးအာယုက်ဇော်ဗျူထံဂမိုင် (အာယုက်- ၆၀လျှိုလျှု) ကုညးနွဲကို ဝေဒနာကြိဂမိုင် (ယဲဩဟ်ယိုက်၊ ယဲကောန်တုအ်၊ ယဲခယျာဗုတ်/ ဆီတိုန်ဂမိုင်၊ ညးမကြောံလာန်ဂမိုင်၊ ညးတုဝေဒနာကောန်သာဂမိုင်) တအ်ဂ် စု ကိုပ်ဗေတ်-၁၉ ကျောံထွာန်မွဲး ဒဲဒေတ်ဗက်သိုင် နကို လက်သက်ထတ်ညွာတ်ဗွဲမဂိုင် န်မာန်ရ။

(၁) လက်သက်ယဲဂမိုင်

လက်သက်ယဲ ပုမဒ်ဂိုင်ဂမိုင်

- ပုမဇော်တိုန် (ဇတ်ကွာတ် နကိုသာမိုင်မီတာမွဲး ဂမ္မံ ၉၉.၅ ဒီဂရီ ဖာရေန်ဟိုက် (ဟုံသေင်) ၃၇.၅ ဒီဂရီ ဖြေန်တီဂရိတ် ကောံ ပုမနွဲလျှု)
- ပုမခဇက်ကအ်ဂ် (ပုမခက်ဟက်)
- ပုမဗျာင်စိုတ်ချိုတ်ဇိုင်တဲ

လက်သက်ယဲ မထတ်ညွာတ်ဂမိုင်

- ပုမယိုဝါတ်၊ ပုမယိုဟုံဖဲ
- ပုမဩဟ်ခအံင် (ဟုံသေင်) ပုမဒဲဒေတ်ဗက်သိုင် ညိုင်ကိုလျိုင် ဒျက်လင်လျှုဩဟ်
- ပုမဟိုအရေပ်ဟုံမာန် (ဟုံသေင်) ပုမဟုံမိက် ချီရောင် (ဖြိုင်ဇိုင်တဲ)
- ပုမစိုတ်ထဲယုက်

လက်သက်ယဲ ပုမဒ်အောန်ဂမိုင်

- သျှု (ဟုံသေင်) ပုမရံသာလီ (ဇဟုံတီရံသာ)
- ပုမမုဟ်ကွက်၊ ပုမဒဲချာမ်
- ပုမမတ်ဂိ၊ ဖျုန်မတ်ဗုဗုဂ် ပုမညဲကွိုင်
- ပုမကအ်ဂိ
- ပုမကိုပ်ဂိ
- ဖျုန်သွ (ဟုံသေင်) ပုမဂိပိုင်ဂမိုင်
- ဖျုန်စွံဂမိုင် ပုမညဲမံက်တိုန်
- ပုမခအတ်
- ပုမဂွံအာ
- မွဲမစိုတ်ဂံက် (ဟုံသေင်) ပုမထွဲ



(၂) ယဝ်ရ ညးမသွဲမဲစွဲကိုဇကု နွံကိုသံသယ ကျိန်မံင်ယဲကိုပ်ပေတ်-၁၉ ကိုန် (ဟံ့သေင်) ဒးဒုင်စသိုင်မံင် နကိုလက်သက်ယဲ ကွိုင်သာမည/ဗွတ်ကွိုင်လွှောင်ဂမိုင်ကိုန်



- မံင်တဲသျှော့သျှော့ ကုညးသွိုင်တအ်ညါ၊ ဒိုမာန်မူး ပါမံင်တဲခဒမ် ဇကုသောင်သောင်ညါ၊ ဟံ့သေင်သတ်ဂ်မူး ပွဲသိုဇကု ဒှဲကျာလုပ် တိတ်ခိုဟ်ဂ် မံင်တဲထောံသောင်သောင်ညါ။
- ယဝ်ရနွံတဲမဲခဒမ် (မဲသို) ကုညးသွိုင်ဂမိုင်လေပ် ပါင်၊ မုဟ်တအ်ဂ် ကွတ်လဒိုလပ် နကို Mask ပွဲမချိုတ်ပွိုတ်ညါ။
- ပရေလှောင်ခိုဟ်ခိုဟ်ညါ၊ သတိက်လွကိုလို တိက်ဖဲဖဲညါ။
- သွယ်နုတဲ လက်သက်ယဲကိုပ်ပေတ် - ၁၉ မံင်ပြာကတ်ဂ်တဲ ပွိုင် (၁၄) တဲ ကိတ်ကိတ် ထေက်ကို သွဲတုဟ်ခြာ ကုညးသွိုင်ဂမိုင်ရ။

- ပွဲသိုကိုန်ဇကု ကုညးနွံတဲကို လက်သက်ယဲ ညးမဲမဲ (ဟံ့သေင်) ကုညးကောင်ဇီပေတ်ဒးလပ် ညးနွံကို လက်သက် ယဲတအ်ဂ် ပွဲဇကုဇကု လက်သက်ယဲ ဟံ့ထွေးကိုလေပ် ပွိုင် (၁၀) တဲ ဒးသွဲတုဟ်ခြာရ၊ ပွဲအပွဲတဲတအ်ဂ် ယဝ်ရ လက်သက်မံင်ဂတပ်ကျိုင်မူး အတိုင်မထွေးလပ် ပွဲလျှာတဲ ထေက်ကိုဒးသွဲ ပွဲမတုဟ်ခြာမဲဒှဲရ။
- ယဲကိုပ်ပေတ် - ၁၉ နွံ၊ ဟံ့မဲ ညးမရေင်တိုင်စမ်စေတ်ကိုနွံမူး ရေင်တိုင်စီစွတ်မာန်ရ၊ ယဝ်ရ နကိုကိရိယာ စမ်စေတ်ပွဲ ပရတ် (Rapid Diagnostic Test/RDT) စမ်စေတ်မူး 'စုဟံ့မဲ' (Negative) ထွေးတဲမံင်သွတ်ကိုလေပ် လက်သက်ယဲ ဂမိုင်နွံတဲဒိုင်မူး ထေက်ကို ဒးဒေတ်ပက် သွဲ အာပွဲမတုဟ်ခြာရ။
- ပွဲအပွဲမသွဲမဲစွဲမံင် ပွဲမတုဟ်ခြာဂ် ယဝ်ရဒးဒုင်စသိုင်မံင်ကို လက်သက်ယဲပွဲမထေတ်သွတ်ဂမိုင်မူး ပွဲမပြဟ်ကေတ် အရီပင်ကို ကုညးမမင်မဲ ပရေင်ထေတ်ယုက်တအ်တဲ ဒုင်လီပရာအာညါ။

(၃) ကုညးမုံကို လက်သက်ယဲကိုပ်ပေတ်-၁၉ ဂမိုင် ညံင်အာဟာရသွောံဒိုက်ပေင် ထေက်ကိုဒးစသိုင်အာ ပွက်ဇော်တဲကွေံကွေံရ။

- စုစသိုင်နာနာ မပါလုပ်လို့ဟ်ပွဲဗွင် စုစ (၃) ဗွင်တအ်ဂ် ဇာပ်ပဂါပ်မစသိုင် ညံင်ဝံပါလုပ်မာန် ထေက်ကို ဒးစသိုင်ရောင်။
- ဗွင်စုစ (၃) ဗွင်တအ်ဂ်



(၁) စုစဒို သွက်ဖြဟတ်ဂမိုင် မပ္ပံကို သူ၊ ဂျုန်၊ သတ်ဂန်၊ အာဠု (ဇြဲ)၊ ကျေင်



(၂) စုစဒို သွက်စိုဒှာယဲဂမိုင် မပ္ပံကို သွေပ်ကေပ်၊ သတ်ဆုနာနာ



(၃) စုစသွက်ကြောံကျောင် ဗပေင်ကို ခန္ဓကာယဂမိုင် မပ္ပံကို ဖျုန်၊ က၊ ဇဲနာနာ၊ ညှတ်၊ ခွာစာင်/ခွာအဒါ ကွာင်ဇဲယိုဟ်စန်တအ်ဒိုရ။

- တွက်နုစွဲသောလုံလုံလေလေ စွဲချိန်ချိန်တအိတ် (မဲ့တဲးမူး ဗွတ် -၆ ဝါ) ထောက်ကိုဒဲးစရောင်။
- မပွဲကို ဘျ်၊ ဘျ်ပွတ်လင်နကို သတ်ဆုလတ်လတ်၊ စိုဟ်သောတ်ဖျုန်/ ဇုတ်၊ သွကောင်ကောင်၊ ပုင်ခအိတ်တအိတ် သောတ်သုင်ညိ။
- ယင်ရက္ခိန် ပွမပဠက်တိတ်ဂြိုင် ပွမဝှဲအာမူး သုင်စောတ်ဘျ်စို ဝှဲမာန်ရောင်။
- ကျောင်ကျောင်၊ ဘုတ်ဘုတ်၊ ပျိုင်ပျိုင် ကော် စွမဒ်သွက်ဝှဲအာလောတ်တအိတ် ဆိုင်ဆတ် စသုင်အာညိ။

(၄) ကုညးမုံကို လက်သက်ယဲကိုပ်ပေတ် - ၁၉ အခိင်မသွန္တိမံင် ပွဲဒွဲမတွတ်ခြာတ် သာ်လီမဲ့ သောတ်စမ်စတ်သွတ်ထောက်ရော?

- စမ်စတ်တဂမ္ဘဲကုကုညိ၊ ဂမ္ဘဲတန်ညိုင်မံင်မူး ၉၉.၆ ဒီဂရီဖာရေနဟိုက် (၃၇.၅ ဒီဂရီဇြေနတ်ဂရိတ်) နှိရ၊ ပွမနွံကို သျှတ်ဖွတ် (Low Grade Fever) မူး ၉၉.၅ ဒီဂရီဖာရေနဟိုက် (၃၇.၅ ဒီဂရီဇြေနတ်ဂရိတ်) ကော် ၁၀၀.၃ ဒီဂရီဖာရေနဟိုက် (၃၈.၃ ဒီဂရီဇြေနတ်ဂရိတ်) နှိတဲ ပွမဒဲးဒဲး ဝေင် ဟုံမဲ့ရ။
- စမ်စတ်တ ဖြဟတ်ဆီညိ၊ ဖြဟတ်ဆီညိပိမတန်ညိုင်တအိတ် မွဲမိနောတ်မူး နှိတ် ၆၀-၁၀၀လျှန်ရ၊ ဖွတ်နွံမံင်မူး ဖြဟတ်ဆီညိပိမဟန်ရ။
- ဗွတ်ဗွတ်အံက်ဖြီဂျေန် ပါလုပ်လို့ဟ်ပွဲဆိတ်တအိတ် နကိုကိရိယာ စမ်စတ် အံက်ဖြီဂျေန် (Pulse Oximeter) စိုစွတ် စမ်စတ်တမာန်ရ၊ ညးမုံကို ပရေင်ထတ်ယုက်ခိတ်မဲ့မူး ဗွတ်ဗွတ်အံက်ဖြီဂျေန် ပွဲဆိတ် ၉၅% ကော် နွံ လျှာ၊ ယင်ရ ဗွတ်ဗွတ်အံက်ဖြီဂျေန် ၉၅% နွံတလျိုင်သွတ်မူး ကိုတ်ပရိုင် ကော် ညးမမင်မဲ့ ပရေင်ထတ်ယုက်တအိတ်ညိ။
- ပွဲကုကု ယဲဆိတ်တိုန်၊ ယဲခယျာဘုတ်ဂမ္ဘိုင် နွံတမံင်မူး ပွမစမ်စတ်ဆီ ဓါတ်ဘုတ်အကြာဆိတ်တအိတ် စမ်စတ်တ ဖွတ်ဖွတ်တဲညိ။



(၅) ကုညးမုံကို လက်သက်ယဲကိုပ်ပေတ်-၁၉ ကွိုင် သာမည/ ဗွတ်ကွိုင်လျှောင်တအိတ်မူး သာ်လီ ဒဲးစီဇန်သွတ် ပွဲသို့ရော?



- ယင်ဒဲးဒိုင်စသိုင်မံင်ကို ပွမဖွတ်တိုန်၊ ပွမဂိကုဟကောင်၊ ပွမကိုပိတ်တအိတ် မူး သုင်တပါရာဖြီတမင်မာန်ရ၊ (သွက်မိုဟ်ဖွတ်ဖွတ်ဂမ္ဘိုင် သုင်မဲ့အလန်မူး ပါရာဖြီတမင် ၅၀၀ မီလီဂရမ် မွဲမ (ဟုံသေင်) စါမ မွဲတဲးဂြိုင်နုပန်အလန် သုင်တဟုံထောက်ရောင်။)
- ယင်ဂမ္ဘဲဟုံစိုမူး နကိုယာဖျုက်လင်ဘျ်ဖြပ်ဖြပ် ဝှဲပွန်ကိုလျှောင်ညိ၊ ယင်ဂမ္ဘဲဟုံစိုမူး ပွဖိတ်ပေတ်နကို ဘျ်ဂံက်ဂံက်ကို ပွမဟုတ်ကို သွတ်မာန်ရောင်။
- ဂဉ္ဇဲပဋိဇီဝ (Antibiotics)၊ ဂဉ္ဇဲစတီရိုက် (Steroids) ကော် ဂဉ္ဇဲလို့ပလး ကိုပ်ပေတ်မာန်ဂမ္ဘိုင်တအိတ်က ညးမမင်မဲ့ ပရေင်ထတ်ယုက်တအိတ် ဟုံဝှဲကိုလင်အခေါင်မဲ့သတ် သုင်စောတ်အလိုကု ဟုံထောက်ရောင်။
- သွက်ညးနွံကို ယဲဝေဒနာတြေ မပွဲကို (ဆီတိုန်၊ ခယျာဘုတ်) တအိတ် အတိုင်မသုင်စောတ်မံင်ဂဉ္ဇဲ ဝှဲတြေဟောင် ဆက်သုင်စောတ်အာမာန်ရောင်။

(၆) မိယာဲနွဲကိုကောန်တုံဂမၠိုင် စိုန်နွဲတံကို လက်သက်ကိုင်ပတ်ကိုလေဝ် ကုကောန်ဇုာ်ဇကုတုံ ဆက်ပမ်အာတ်မာန်ရောဏ်။

- ကွာဟံဝံ့ဗမ်တုံ၊ ဗမ်တုံတုံ၊ ကွာဟံဝံ့ရပ်ယိုက်မိန်ကောန်ဇုာ်၊ ရပ်မိန်တုံကို တဲတအ်ဂံၢ် ကြာတ်နကို ညှါ၊ ဗံင်ကလောံ ဗွတ် - ၂၀ စက္က မွဲမချိုတ်ပျိုတ်ညိ (ဟံ့သေင်) ဂဉဲကြာတ်တဲသွူးဇူး မွဲကို အယ်ကိုင်ဟပ် (အရက်ပြန်) ဗွတ် ၆၀% တအ်ဂံၢ် ကြာတ်တဲညိ။
- ကာလစိုပ်ကြပ်ကိုကောန်ဇုာ် ပွဲဗွဲဇရာ ၆ ဝေကိုဒ်၊ ဗမ်မံင်တုံကိုကောန်ဇုာ်ကိုဒ် နကိုမိယာဲဂံၢ် သွန်ပါင်၊ မုဟ် ကွာတ်လဒီလပ် နကို Mask ညိ။
- သွန်ပါင်၊ မုဟ် ကောန်ဇုာ်ဂံၢ် လွဲကွာတ်လဒီကောတ် နကို Mask ညိ။
- အခိုင်ယိုက်မိန်လပ်ကောန်ဇုာ် ဗမ်မံင်တုံဂံၢ် ပမခအ်၊ ပမခရက် ကောန်သွဟံ့ထေက်ရောဏ်။
- ဗမ်လပ်ဂံၢ်တုံ ဖြဟတ်မဆုတ်ယုတ်အာတအ်ဂံၢ် ညံင်ဝံ့ကွေင်ပေင်မာန် ဓါတ်ညှါညံင်ဝံ့ချိုက်ပေင်မာန် ထေက်ကို ဒဲးစသုင်တဲရောဏ်။

(၇) ကုညးမလီလွတ် ညးမဂိယဲကိုင်ပတ် - ၁၉ တအ် နဲသွူးကောန်စိုတ် ဒေုတ်ပက်ဂမၠိုင်။

- အခိုင်နွဲမကရာ မွဲခအမ် ကောံ ညးမဂိယဲမူး သွာတ်ပါင်၊ မုဟ်တအ်ဂံၢ် မွဲမချိုတ်ပျိုတ် ကာတ်လဒီလပ်ကို Mask ညိ။
- ယပ်ရဒူးလက်စုက် ရပ်စပ်ကိုညးမဂိယဲမူး စုတ်တယာတ်ခရပ်တဲ မသုင်စေံဗွတ်မွဲအလန်ညိ၊ ကွာဝံ့စုတ် ယာတ်ခရပ်တဲ ကောံ သွာတ်တဲတအ်မူး ကြာတ်တဲညိ။
- ဇွာ်မရပ်ထွင် ညးမဂိယဲတုံကို ဇွာ်မပဇ္ဇေပ်ပဇ္ဇေတ်ပုင်သွ သွက်ညးမယဲတုံကို ကြာတ်တဲညိ။
- ကပေါတ်ရပ်စပ်ဂမၠိုင်ဝံ့ မဗွဲ (ဗျိုက်လွက်၊ ဗျာန၊ ဗြက်၊ ယာတ်ဖိုတ်တဲ၊ ဒွဲသတ်က) တအ်မွဲစွဲ ကောံ ညးဂိယဲ ပါပရဒ်သုင်စေံဗွဲဟံ့ထေက်ရောဏ်။ -
- ဒွဲညးဂိယဲ ရပ်စပ်သုင်စေံဂမၠိုင် (ဥပမာ- တင်တြင်၊ ဒွဲကွာတ်ပံက်ပုတ်) တအ်ဂံၢ် နကိုဂဉဲ ဂစိုတ်စု (၀.၁% ညှါဟိုက်ပိုင်ကလိုင်ရိုက်၊ ၀.၁% Hypochlorite solution) ဇွာ်တဲသွူးဇူးခေတ်တဲညိ။
- ကပေါတ်ဒိုက် ညးဂိယဲ ကောံ ညးမဂိယဲ သုင်စေံလပ် ကွာတ်လပ်ဂမၠိုင် (ဒိုက်၊ ယာတ်ကွာတ်ပါင်၊ ကပေါတ်ဂဉဲ) တအ်ဂံၢ် သီဂိုင်ကွာတ် မွဲမချိုတ်ပျိုတ်ညိ။

(၈) ကိုင်ပတ် -၁၉ ကောံ အံက်ဖြီဂျေန်ပွဲဆီ

ညးမဂိယဲကိုင်ပတ် -၁၉ ဂမၠိုင်တအ်ဂံၢ် ယပ်ရဗွတ်ဗွတ် အံက်ဖြီဂျေန်ပွဲဆီစေံမံင်မူး ပွမသေင်စိုတ်၊ ပွမယိုဝါတ်၊ ပွမယိုဟံ့ဖဲဂမၠိုင် နိုလေပ်တုံ နကိုကိရိယာစမ်စေံ အံက်ဖြီဂျေန်ပွဲဆီ (Pulse Oximeter) မွဲတဲမူး အောန်အိုတ်ဗွတ် ၃ ဝါ ဒဲးစမ်စေံထေက်ရောဏ်။

(ဗိုပြင်နဲဝံ့စမ်စေံတုံ ရံင်ကောတ်အတိုင်ဗိုသုင်တေံညိ)
ညးမွဲကိုပရေင်ထတ်ယုက် ဝေယာမတ်တအ်ဂံၢ် ဗွတ်ဗွတ်အံက်ဖြီဂျေန်ပွဲဆီ ၉၅% ကောံ နွဲလျှုရောဏ်။

၁။ အံက်ဖြီဂျေန်ပွဲဆီ ၉၄ % ကောံ နွဲလျှု နှိတ်မူး အတိုင်မသူးလပ်လျှုတေံဟေင် ဆက်စမ်စေံအာညိ။

၂။ အံက်ဖြီဂျေန်ပွဲဆီ ၉၀ % ကောံ နွဲလျှု နှိတ်ကုလေပ် ဟိုတ်မနှိတ် ၉၄% ကောံ နွဲလျှုသုင်တဲ -
• ပွမတိတ်ဂိုင်ဂပ် (ဟံ့သေင်) ညံင်သွာံထွံဝံ့ အံက်ဖြီဂျေန်ပွဲမဒဲးမာန် နကိုဗိုပြင်နာနာ လာံဂတးတဲ ပွမသွဗ္ဗိ ကောန်သွထေက်ရောဏ်။
(သတ်လီကောန်သွတ်ရံင်ကောတ်အတိုင်ဗိုသုင်တေံညိ)

- ယဝ်ခါရညးမင်မွဲပရေင်ထတ်ယုက်တအ် ကိုကျင်ကသပ် စကာကိုယို အံက်ဖြီဂျေန်မွဲ (စိုန်ယိုစဟံ့ဂြက်ကွဲ ကိုကိုလေဝ်) ဒးယိုကို အံက်ဖြီဂျေန်ရောင်။
- ယဝ်ခါရညးမင်မွဲပရေင်ထတ်ယုက်တအ် ယွင်စောန်ကျင် သုင်စေဲဂဉဲစတီရိုက် (steroid) ဂမိုင်မွဲ ဒေတ်ဗက်မွဲ မဇိပ်ဝှံပ်ညိ၊ ဂဉဲစတီရိုက် (steroid) ဂမိုင်တအ်ဂှ် နကိုပိုက်ဇကုဟေင် လုသုင်တညိ။

၃။ ယဝ်ခါရ အံက်ဖြီဂျေန်ပွဲဆီ နွံတ်သုတ် ၉၀% မွဲ နှိယဲကိုပ်ဗေတ် -၁၉ မထတ်သ္မာတ်ကြိုင်မျိုဟ်မွဲရ။

- သီကို ကောံ ညးမင်မွဲပရေင်ထတ်ယုက်တအ်တဲ ဗွဲမပြဟ်ပြာပ်အာရင်ဂဉဲ ဒုင်လွီယဲညိ။
- အတိုင်ညးမင်မွဲပရေင်ထတ်ယုက်တအ် ကိုကျင်ကသပ်ဂှ် ယိုကိုအံက်ဖြီဂျေန်ညိ။
- အတိုင်ညးမင်မွဲပရေင်ထတ်ယုက်တအ် မစောန်ယွင် ဂဉဲစတီရိုက် (steroid) ကောံ ဂဉဲတွဟ် ဂမိုင်တအ်မွဲ သုင်တညိ။
- အခိုင်တိက်ပွန် လွှာ်တေံလွှာ်ကံ (ပွးမတးကွဲပင်ပီ)၊ ပွးမတိက်ဗဂပ်၊ ပွးမတိက်လာ၊ ဂွအ်မာန်မွဲ ပွးမဂွအ်တပ်တအ်ဂှ် မွဲအလန်ခြာဗွတ် (၂) နာဉီ ကျောန်သွတ်ညိ။

ဗွတ်ဗွတ် အံက်ဖြီဂျေန်ပွဲဆီ နွံင်ဒိုင်ဒိုင်ဒိုင် ပွမယိုဝါတ်၊ ပွမကျိဟံ့မာန် (ဟံ့သေင်) ပွးမသ္မားဇးဇကုဇကုတဲ သွတ် ဟံ့မာန်၊ ပွမဩဟ်ခအံင် (ဟံ့သေင်) အာရီုသပါကချိပ်ဖြင်၊ ပွမမံင်ဝှံ့မြဟ်မြတအ်ဂှ် နှိတ်မွဲ ဗွဲမပြဟ် အာတ် တအ်ရီုဗင် ဇရေင်ညးမင်မွဲပရေင်ထတ်ယုက်တအ်ညိ။

ပွမတိက်ဗဂပ်ပင်

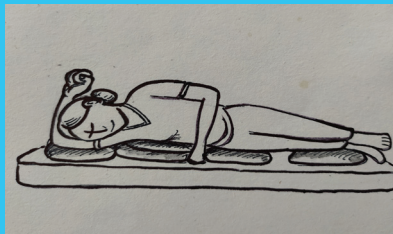
စွဲမွန်ကောင်စွဲ (၅) မညီ

- သွပ်ကျိပ်ပင် (၁) မ
- သွပ်ဩဗိတ် (၂) မ
- သွပ်ထိုင်ဒေတ် (၁) မ
- သွပ်ကွိုင် (၁) မ

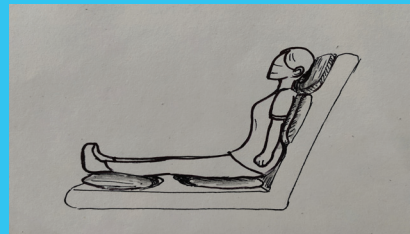
တူးနသွော့ယိုလော့သွာ ဒွဲတဲသွော့သုင်ပင်စွဲ ဒဲးစွဲမွန်လပ်ကိုဒွဲသွးညီရောင်၊ ညးမဂိယဲင် နကို စိုပြင်ပိုင်ဒွင်ဒွင် ကိုတိက်ကွာတဲမှ ကိုဗဂပ်ဖျေပင် လျှို့ဝှက်တအ်ညီ၊ စစုတဲ ပွဲအပွဲပိုင် - ၁ နာဒီ လွကတိက်ဗဂပ်ညီ။



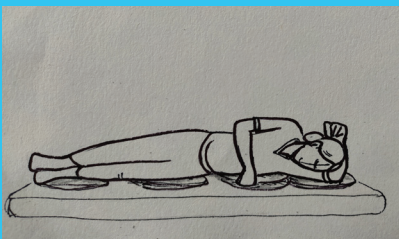
၁။ ကွိုင်ကွာအိုတ် တိက်ပိုင်ဖွပ်ညီ။
(နူ ၃၀ မိနတ်၊ စို ၂ နာဒီ)



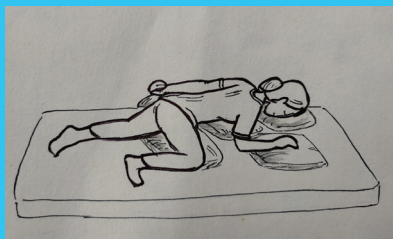
၂။ ဒွင်လျှိုတ်ပင်တဲ တိက်ညီ။
(နူ ၃၀ မိနတ်၊ စို ၂ နာဒီ)



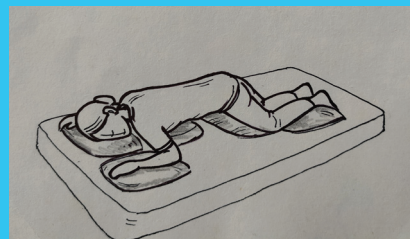
၃။ ဝှအ်ဒွင်ကိုကော ၃၀-၆၀ ဒီဂရီညီ။
(နူ ၃၀ မိနတ်၊ စို ၂ နာဒီ)



၄။ ဒွင်လျှိုတ်ပဲါတဲ တိက်ညီ။
(နူ ၃၀ မိနတ်၊ စို ၂ နာဒီ)



၅။ ဒွင်တဲ တိက်ဗွပ်ညီ။
(နူ ၃၀ မိနတ်၊ စို ၂ နာဒီ)



၆။ လက္ကရ်အိုတ် တိက်ကိုပိုင်ဗွပ်ညီ။
(နူ ၃၀ မိနတ်၊ စို ၂ နာဒီ)
တဲမွဲး ကွိုင်စကို နူကွိုင်ကွာ အိုတ်ပွန်ညီ။

သုင်တေ Pulse Oximeter တဲ့ ပွမစမ်စတ် ဗွတ်ဗွတ် အံက်ဖြီဂျေန်ပွဲဆီ

- စက်တေ ဗတ်ဗွတ် အံက်ဖြီဂျေန်ပွဲဆီ (SP02) ကောံ ဖြဟတ်ဆီ (PR) တအ် မံက်ပြာကတ်ရောင်။
- ဗွတ် ၉-၁၀ မိနေတ် ဇူဒီတဲဟောင် ဂွအ်တဲစမ်စတ်ကိုညီ။
- အခိင်တဲဂံက် (ဟံ့သောင်) အခိင်တဲမချုက်မံင်ချ်တအ်ကို လွစမ်စတ်ညီ၊ တုင်တဲမစမ်စတ်တအ်ကို ညံင်ဂွံဂိုကမ ဖွတ်ပေါတ်ကိုညီ။
- စက်ကို မှောတဲ (ဟံ့သောင်) တဲလွောပ် ငွေပ်စုတ်ပွဲတုင်တဲညီ၊ တုင်တဲဂမ္တိုင်လောင် ငွေပ်မာန်ရောင်။
- တဲဂိုစွံပွန်လပ် ဗွဲမညိုင်ဝတ်တဲ ချီကလိုတ်လျှူစက်ကိုညီ၊ ငွေပ်လပ်တဲဂိုလောင် ဗွတ်ပိစော် စက္က (ဟံ့သောင်) မွး စိုစိုပ် မွဲမိနေတ် စွံပွန်လပ်ထောက်ရောင်။
- ညံင်ရဲလပ်တဲတအ်ကို ညိုင်ဝတ်အာဟောင် ဗွဲသွတ်ညီ။
- ယပ်ခါရ ကောန်ဇုတ်တအ်တဲဟံ့ညိုင်ဒ်မွး မှောဇိုင် (ဟံ့သောင်) ကောန်ဇိုင်ဂမ္တိုင်လောင် စမ်စတ်မာန်ရ။
- လက်သက်ယဲကိုတ်ဗေတ် - ၁၉ ဟံ့မံက်ဂတပ်မွဲသတ်၊ ဟံ့ဗျောင်မွဲသတ်၊ ယပ်ရအံက်ဖြီဂျေန်စော် (Silent hypoxia) မွး ဟိုတ်မဒ်စလေပ်ဂွိုင်မံင်တဲ ထောက်ကိုဒဲးစမ်စတ် အတိုင်သောင်တအ်ရောင်။

အကာအရာ အံက်ဖြီဂျေန်ပွဲဆီ သွတ်ဗေတ်မှာလေပ်ဂမ္တိုင်။

- ပမမွဲကို အရံင်မမသာ ပွဲတုင်တဲ (ပမဖျောန်ချ်သွံတဲ၊ ပမစုတ်လပ်သေတဲဖွေံ၊ ညးမထွက်လပ်ဂဉဲမှင် ပတုင်တဲ၊ ညးမွဲကိုပွတ်သရလက်သတ်၊ ညးမထွက်လပ်ယန်၊ ဟိုတ်ဖုသုင်စံက်ဂွိုင်တဲ ညးတမဗွဲက်)
- အခိင်မစမ်စတ်ကို ပွမမွဲကို တဲမချီရောင်။
- လျှူစက်ကို ပွမမွဲကို ပရေင်လျးအရံင်ယောင်ယာ။
- ကာဗန်ဗိုင်နော်သိုက် ပွမဒ်ဂျီ (Carbon monoxide poisoning)
- ယဲဖြဟတ်ဆီအောန် ကောံ ယဲစပ်ကိုဆီတုတ်ဟ်ဂမ္တိုင်။

(ပြကိုဟ်မနီသဲ) (References)

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