

ကိုဗစ် - ၁၉ (COVID-19) နှင့် နားလည်မှု အလွဲများ

(Facts or Fiction and Myth Busters)



ကိုဗစ် - ၁၉ (COVID-19) နှင့် နားလည်မှုအလွဲများ

(Facts or Fiction and Myth busters)

ကိုဗစ် - ၁၉ ကူးစက်ခံရခြင်းမှ မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်ရန်

- ရေနှင့်ဆပ်ပြာ (သို့မဟုတ်) အနည်းဆုံး အယ်ကိုဟော ၆၀% ပါသည့် ရေမလို လက်သန့် ဆေးရည်သုံးပြီး လက်ကို စနစ်တကျ အနည်းဆုံး စက္ကန့် (၂၀) ကြာအောင် ဆေးပါ။
- ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်း စနစ်တကျတပ်ပါ။
- နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးလျှင် နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်ကို တံတောင်ကွေး (သို့) တစ်ရှူးဖြင့် ဖုံးအုပ်ပါ။ အသံပြုပြီး တစ်ရှူးစကို လုံခြုံစွာ ချက်ချင်း စွန့်ပစ်ပါ။
- တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ခပ်ခွါခွါ နှစ်မီတာ (၆ ပေ) ခြား သို့ အနည်းဆုံး တစ်မီတာ (၃ ပေ) အကွာအဝေးတွင် နေထိုင်ပါ။

ကိုဗစ်ရောဂါပိုးကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် အယူအဆအလွဲများ

✘ ရေကူးကန် (သို့) ချောင်း (သို့) မြစ်ထဲမှာ ရေကူးပါက ကိုဗစ် - ၁၉ (COVID-19) ကူးစက်ခံရ နိုင်ခြေရှိသည်။

✓ ကိုဗစ် - ၁၉ (COVID-19) က ရေမှတစ်ဆင့် မကူးစက်နိုင်ပါ။ ကလိုရင်းသေချာခပ်ထားပြီး ကောင်းစွာထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ထားသော ရေကူးကန် (သို့) ချောင်း (သို့) မြစ်ထဲမှာ ရေကူး ခြင်းက လုံခြုံပါတယ်။ သို့သော် လူထူထပ်သော ရေကူးကန် (သို့) ချောင်း (သို့) မြစ်များ အပါအဝင် လူထူထပ်ရာ နေရာများကို ရှောင်ကြဉ်ရန် အကြံပြုအပ်ပါသည်။ ရေကူးကန် (သို့) ချောင်း (သို့) မြစ် အနီးတဝိုက်ပင်ဖြစ်ပါစေ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးနေသူများနှင့် အနည်းဆုံး တစ်မီတာ (၃ ပေ) အကွာအဝေးတွင် နေထိုင်ပါ။

✘ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါပိုးဟာ လေထဲကတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်သည်။

✔ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါပိုးဟာ ဖုန်မှုန့်၊ ပိုးမွှားကောင်များကဲ့သို့ လေထဲတွင် ပျံဝဲနိုင်ခြင်းမရှိပါ။ သို့သော် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးပါဝင်သည့် အလွန်သေးငယ်သော အစက်အမှုန်များကို လေထဲမှတစ်ဆင့် ရှူရှိုက်မိပါက ရောဂါကူးစက်နိုင်သည် (ဥပမာ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချောခြင်း မှတစ်ဆင့်)။ ထိုကဲ့သို့ ကူးစက်မှုမှာ အထူးသဖြင့် ၃-၆ ပေ အကွာအဝေးအတွင်း၌ အမြင့်ဆုံးဖြစ်သည်။

ဖော်ပြပါ အခြေအနေများတွင် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါပိုး ကူးစက်မှု မြင့်မားနိုင်သည်။ ယင်းတို့မှာ လေဝင်လေထွက် ကောင်းမွန်ခြင်းမရှိသော အလုံပိတ်အခန်းများ၊ အင်အားဖြင့် လေရှူထုတ်မှု (ဥပမာ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း၊ အော်ဟစ်စကားပြောခြင်း၊ သီချင်းဆိုခြင်း)၊ ရှေ့တွင် ဖော်ညွှန်း ထားသော အခြေအနေတို့တွင် အချိန်ကြာကြာနေခြင်း (များသောအားဖြင့် ၁၅ မိနစ်နှင့်အထက် ပို၍နေခြင်း) တို့ဖြစ်သည်။

✘ ကိုဗစ် - ၁၉ သည် အိမ်ရှိ ယင်ကောင်များမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်သည်။

✔ ကိုဗစ် - ၁၉ သည် အိမ်ရှိ ယင်ကောင်များမှတစ်ဆင့် မကူးစက်နိုင်ပါ။

ယနေ့အထိ ကိုဗစ် - ၁၉ ဗိုင်းရပ်စ်ကို အိမ်ရှိယင်ကောင်များမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ကြောင်း အထောက်အထားနှင့် သတင်းအချက်အလက်များ မရှိသေးပါ။

ကိုဗစ် - ၁၉ ဖြစ်စေသော ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် ရောဂါကူးစက်ခံရသူတစ်ဦးဦး၏ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချောခြင်းနှင့် စကားပြောခြင်းတို့မှ ထွက်လာသော အစက်အမှုန်များမှ တစ်ဆင့် အခြားသူများကို အဓိက ကူးစက်ပါသည်။ အရာဝတ္ထုများ၏ ရောဂါပိုးရှိသော မျက်နှာပြင်များ ကို ထိပြီး သင်၏ လက်များကို သေချာစွာ မဆေးမီ သင့်မျက်လုံးများ၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်တို့ကို ထိတွေ့ကိုင်တွင်ခြင်းဖြင့် သင်လည်းကူးစက်ခံရနိုင်ပါသည်။ မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်ရန် အခြားသူများနှင့် အနည်းဆုံး ၁ မီတာ (၃ ပေ) အကွာအဝေးကို ထိန်းသိမ်းရန်၊ မကြာခဏ ထိတွေ့သည့် မျက်နှာပြင်များကို ပိုးသတ်ဆေးဖြင့် ပိုးသတ်ရန်တို့ လိုအပ်ပါသည်။ သင်၏ လက်များကို သေချာစွာ သန့်ရှင်းနေစေရန် မကြာခဏဆေးကြောပြီး သင်၏မျက်လုံးများ၊ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းတို့ကို မထိတွေ့ပါနှင့်။

✘ ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါသည် ခြင်္ကိုက်ခံရခြင်းကြောင့် ကူးစက်နိုင်သည်။

✔ ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါသည် ခြင်္ကိုက်ခံရခြင်းကြောင့် မကူးစက်နိုင်ပါ။ ခြင်္ကိုက်ခြင်းကြောင့် ကိုဗစ် - ၁၉ ကူးစက်ခံရသည့် သတင်းအချက်အလက်နှင့် သက်သေသာဓကတစ်ခုမှ ယနေ့ အချိန်အထိ မရှိသေးပါ။ ကိုဗစ် - ၁၉ သည် ထိုရောဂါပိုး ကူးစက်ခံထားရသော လူမှ ချောင်းဆိုးခြင်း (သို့) နှာချေခြင်းဖြင့် ထွက်လာသော သလိပ် (သို့) နှာရည် အမှုန်အမွှားများမှ တစ်ဆင့် ကူးစက်သော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။ မိမိကိုယ်ကို ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါပိုး ကူးစက်ခံရခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် မကြာခဏ လက်ဆေးခြင်း (သို့) အရက်ပြန်ကို အခြေခံပြီး ထုတ်လုပ်ထားသော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပြီး လက်ကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ပေးပါ။ ထို့အပြင် ချောင်းဆိုး၊ နှာချေနေသောလူနှင့် အနီးကပ် ထိတွေ့ကိုင်တွင်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

✘ ကိုဗစ် - ၁၉သည် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ (ခွေး သို့မဟုတ် ကြောင်ကဲ့သို့သော) မှတစ်ဆင့် လည်း ကူးစက်တတ်သည်။

✔ ကိုဗစ် - ၁၉သည် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ (ခွေး သို့မဟုတ် ကြောင်ကဲ့သို့သော) မှတစ်ဆင့် ကူးစက်သည့် အထောက်အထားများမတွေ့ရသေးပါ။ သို့သော် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် သေချာစွာ ဆေးကြောပါ။ ထိုကဲ့သို့ လက်ဆေးခြင်းဖြင့် တိရစ္ဆာန်များမှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော (E.coli and Salmonella စသည့် အဖြစ်များသော) ဝမ်းရောဂါများကို ကာကွယ်ပေးပါတယ်။

✘ ကိုဗစ် - ၁၉ ပိုးသည် ဖိနပ်များမှ တစ်ဆင့်ကူးစက်နိုင်သည်။

✔ ဖိနပ်မှတစ်ဆင့် ကိုဗစ် - ၁၉ ကူးစက်နိုင်ခြေသည် အလွန်နည်းပါးပါသည်။ သို့သော် ကြိုတင် ကာကွယ်မှုအနေဖြင့် အိမ်များတွင် (အထူးသဖြင့် လေးဖက်သွားကလေးငယ်များနှင့် ကြမ်းပေါ်တွင် ဆော့ကစားသည့် ကလေးအရွယ်များရှိသော) အပြင်မှ စီးလာသောဖိနပ်များကို အိမ်ပေါက်ဝတွင်သာ ချွတ်ထားခြင်းဖြင့် ဖိနပ်အောက်ခြေတွင်ကပ်ငြိပါလာသော ဖုန်မှုန့်နှင့် အမှုက်သရိုက်များနှင့် ထိတွေ့ခြင်းမှ ကာကွယ်ပြီးဖြစ်သည်။

✘ ကြက်သားစားသုံးခြင်းက ကိုဗစ် - ၁၉ ကို ကူးစက်ပျံ့နှံ့စေနိုင်သည်။

✔ ကျန်းမာရေးနှင့်လျော်ညီစွာ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ထားသော ကြက်သားကို စားသုံးခြင်းက စိတ်ချရပြီး ကိုဗစ် - ၁၉ ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို မဖြစ်စေနိုင်ပါ။

✘ အေးခဲထားသော အစားအစာများနှင့် ရေခဲမုန့်များ စားသုံးခြင်းသည် ကိုဗစ် - ၁၉ ကို ပျံ့နှံ့စေနိုင်သည်။

✔ ကျန်းမာရေးနှင့် လျော်ညီအောင် ပြုလုပ်ထားသော အေးခဲထားသော အစားအစာများနှင့် ရေခဲမုန့်များ စားသုံးခြင်းက ကိုဗစ် - ၁၉ ကို ပျံ့နှံ့စေနိုင်ကြောင်း သိပ္ပံ နည်းကျတွေ့ရှိရခြင်း မရှိပါ။

✘ ကိုဗစ် - ၁၉သည် ပူအိုက်စွတ်စိုသော ရာသီဥတုရှိသည့်ဒေသများတွင် လူတစ်ဦးမှ တစ်ဦးသို့ ကူးစက်နိုင်သည်။

✔ လေ့လာတွေ့ရှိထားချက်များအရ ကိုဗစ် - ၁၉ သည် ပူအိုက်စွတ်စိုသော ရာသီဥတုရှိသည့် ဒေသများအပါအဝင် နေရာတိုင်းတွင် ကူးစက်ခံရနိုင်ပါတယ်။ မည်သည့် ရာသီဥတုတွင်မဆို မိမိနေထိုင်ရာဒေသတွင်ဖြစ်စေ (သို့) ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါဖြစ်ပွားလျက်ရှိသော နေရာသို့ ခရီးသွားလျှင် ဖြစ်စေ ကိုဗစ် - ၁၉ ကူးစက်ခံရမှုမှ ကာကွယ်ရန် ထုတ်ပြန်ထားသည့် နည်းလမ်းများကို လိုက်နာရပါမယ်။

✘ 5G မိုဘိုင်းကွန်ယက်များသည် ကိုဗစ် - ၁၉ ကို ပျံ့နှံ့စေသည်။

✔ 5G မိုဘိုင်းကွန်ယက်များသည် ကိုဗစ် - ၁၉ ကို မပျံ့နှံ့စေပါ။ ဗိုင်းရပ်စ်များသည် ရေဒီယိုလှိုင်းများ/ မိုဘိုင်းကွန်ယက်များပေါ်တွင် မသွားနိုင်ပါ။ ကိုဗစ် - ၁၉ သည် 5G မိုဘိုင်းကွန်ယက်မရှိသော နိုင်ငံများစွာတွင် ပျံ့နှံ့နေပါသည်။

ကိုဗစ် - ၁၉ သည် ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ခံရသူတစ်ဦး၏ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်း (သို့) စကားပြောဆိုခြင်းတို့မှ ထွက်လာသော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ အစက်အမှုန်များမှ တစ်ဆင့် ပျံ့နှံ့ကူးစက်ပါသည်။ အရာဝတ္ထုများ၏ ရောဂါပိုးရှိသော မျက်နှာပြင်များကိုထိပြီး လက်များကို သေချာစွာမဆေးမီ မျက်လုံးများ၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်တို့ကို ထိတွေ့ကိုင်တွင်ခြင်း တို့ဖြင့် လူများ ကူးစက်ခံရနိုင်ပါသည်။

✘ အသက်အရွယ်ကြီးသူများ (သို့) ငယ်ရွယ်သူများတွင်သာ ကိုဗစ် - ၁၉ပိုး ကူးစက်ခံရနိုင်သည်။

✔ မည်သူမဆို အသက်အရွယ်မရွေး ကိုဗစ် - ၁၉ပိုး ကူးစက်ခံရနိုင်ပါတယ်။ အသက်ကြီးသူများ၊ ရောဂါအခံရှိသူများ (ဥပမာ ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါ၊ သွေးချို ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ ရှိသူများ) တွင် ကိုဗစ် - ၁၉ပိုး ကူးစက်ခံရပါက ပြင်းထန်စွာ နာမကျန်းဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။
မည်သူမဆို အသက်အရွယ်မရွေး ကိုဗစ် - ၁၉ ကူးစက်ခံရမှုမှ ကာကွယ်ရန် လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် သေချာစွာဆေးကြောခြင်း၊ နှာချေချောင်းဆိုးလျှင် နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို လုံခြုံစွာ ဖုံးအုပ်ခြင်းစတဲ့ အချက်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ကြရန် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) က အကြံပြုထားပါတယ်။

ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါကာကွယ်ကုသခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် အယူအဆအလွဲများ

✘ (၁၅) မိနစ်တစ်ခါ ရေများများသောက်ခြင်းက ကိုဗစ် - ၁၉ကို ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ ထွက်သွားစေပြီး ကိုဗစ် - ၁၉ ကို ကာကွယ်နိုင်သည်။

✔ ရေများများ သောက်ခြင်းက ကိုဗစ် - ၁၉ ကို ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ ထွက်သွားစေနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရခြင်း မရှိပါ။ သို့သော် ကျန်းမာရေးကောင်းစေရန်အတွက် လူတစ်ယောက်သည် နေ့စဉ် ရေ (၈) ဖန်ခွက် သောက်သင့်ကြောင်း ညွှန်ကြားထားပါသည်။

✘ အရက်သောက်ခြင်းသည် ကိုဗစ် - ၁၉ ကို ကာကွယ်နိုင်သည်။

✔ အရက်သောက်ခြင်းဟာ ကိုဗစ် - ၁၉ ကို မကာကွယ်နိုင်သည့်အပြင် ပို၍အန္တရာယ်ရှိစေပါတယ်။ အရက်ကို မကြာခဏ သို့မဟုတ် အလွန်အကျွံသောက်ခြင်းဟာ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေပြီး ပို၍အန္တရာယ်ရှိစေပါတယ်။

✘ သံပုရာသီး သို့မဟုတ် နနွင်းဟာ ကိုဗစ် - ၁၉ ကို ကာကွယ်ပါသလား။

✔ သံပုရာသီး သို့မဟုတ် နနွင်းဟာ ကိုဗစ် - ၁၉ ကို ကာကွယ်ကြောင်း သိပ္ပံနည်းကျ တွေ့ရှိရခြင်း မရှိပါ။ သို့သော် ယေဘုယျအားဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအစာ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း

အနေဖြင့် အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ လုံလောက်စွာ စားသောက်ရန် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး အဖွဲ့က အကြံပြုထားပါသည်။

✘ ဒူးရင်းသီး စားသုံးခြင်းဟာ ကိုဗစ် - ၁၉ ကို ကာကွယ်နိုင်သည်။

✓ မဟုတ်ပါ။ ဒူးရင်းသီးစားသုံးခြင်းဟာ ကိုဗစ် - ၁၉ ကို ကာကွယ်နိုင်ကြောင်း အထောက်အထားမတွေ့ရှိရပါ။ သို့သော် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအစာ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း အနေဖြင့် အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များလုံလောက်စွာ စားသောက်ရန် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က အကြံပြုထားပါသည်။

✘ သရက်သီးစားလျှင် အသီးထဲတွင်ပါဝင်သည့် အက်ဆစ်က ကိုဗစ် - ၁၉ ကို သေစေသဖြင့် ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါကို ကုသပေးသည်။

✓ မဟုတ်ပါ။ သရက်သီးစားသုံးခြင်းက ကိုဗစ် - ၁၉ကို သေစေနိုင်ကြောင်း အထောက်အထားတွေ့ရှိရခြင်း မရှိပါ။ သို့သော် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော စားသောက်မှုပုံစံ တစ်စိတ် တစ်ပိုင်း အနေဖြင့် အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များလုံလောက်စွာ စားသောက်ရန် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး အဖွဲ့က အကြံပြုထားပါသည်။

✘ ကိုဗစ် - ၁၉ ဖြစ်လျှင် ကြက်သွန်နီကို အလုံးလိုက်ဝါးစားခြင်း နှင့် အောက်စီဂျင်တက်အောင် ငွေ့တောက်ရွက် ချေပြီး ရှူခြင်းတို့ဖြင့် ကုသနိုင်သည်။

✓ လွဲမှားသော အယူအဆများသာ ဖြစ်ပါသည်။ ကြက်သွန်နီသည် ကိုယ်ခံအားကိုကောင်းစေခြင်း နှင့် ငွေ့တောက်ရွက်သည် ဝမ်းမီးတောက်စေသည်မှာ မှန်သော်လည်း ထိုအရာများကို ကိုဗစ်ရောဂါကုသရာတွင် သုံးရန် အကြံပြုထားခြင်း၊ အထောက်အထားနှင့်တကွ စမ်းသပ်ထားခြင်း မရှိပါ။

✘ ကြက်သွန်ဖြူစားသုံးခြင်းဟာ ကိုဗစ် - ၁၉ပိုး ကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်သည်။

✔ ကြက်သွန်ဖြူသည် ကျန်းမာရေးအတွက်ကောင်းသော အစားအစာဖြစ်ပြီး အချို့သော ရောဂါ ပိုးမွှားများကို တိုက်ဖျက်နိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။ သို့သော် ကြက်သွန်ဖြူ စားသုံးခြင်းဖြင့် ယခုလက်ရှိ ဖြစ်ပွားနေသော ကိုဗစ် - ၁၉ ကပ်ရောဂါပိုး ကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ကြောင်း အထောက် အထားများမရှိသေးပါ။

✘ ငရုတ်ကောင်းကို ဟင်းချို (သို့) အခြားအစားအစာများထဲသို့ထည့်ပြီး စားသောက်ခြင်းဖြင့် ကိုဗစ် - ၁၉ ကို ကာကွယ်ကုသနိုင်သည်။

✔ ငရုတ်ကောင်းကို ဟင်းချို (သို့) အခြားအစားအစာများထဲသို့ထည့်ပြီး စားသောက်ခြင်းဖြင့် ကိုဗစ် - ၁၉ ကို မကာကွယ် မကုသနိုင်ပါ။ သင်၏အစားအစာများတွင် ငရုတ်ကောင်း ပါဝင်ပါက အလွန်အရသာရှိသော်လည်း ကိုဗစ် - ၁၉ ကို မကာကွယ်၊ မကုသနိုင်ပါ။

ကိုဗစ် - ၁၉ ကူးစက်ခံရမှုမှ ကာကွယ်ရန် ထုတ်ပြန်ထားသည့် နည်းလမ်းများကို သေချာစွာ လိုက်နာပါ။ ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်စေရန် ညီညွတ်မျှတသော အစားအစာများကို စားသုံးပြီး ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ ရေဓာတ် ပြည့်ဝနေစေရန် ရေများများသောက်ခြင်း၊ ပုံမှန် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ခြင်း နှင့် ကောင်းစွာ အိပ်စက်ခြင်း တို့ လိုအပ်ပါတယ်။

✘ ကွမ်းရွက်ပြုတ်ကို စားသုံးခြင်း (သို့) ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည်သောက်ခြင်းဖြင့် ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါ ကို ကုသနိုင်သည်။

✔ ကွမ်းရွက်ပြုတ်ကို စားသုံးခြင်း (သို့) ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည်သောက်ခြင်းဖြင့် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကို မကုသနိုင်ပါ။ ကိုဗစ် - ၁၉ ကို ကာကွယ်ရန် လက်ကို ပုံမှန်ဆေးကြောခြင်း၊ အခြားသူများနှင့် အနည်းဆုံး တစ်မီတာ (၃ ပေ) အကွာအဝေးထားရှိနေထိုင်ခြင်း၊ အာဟာရပြည့်ဝသော အစား အစာများ ကို စားသုံးခြင်းတို့မှာ အရေးကြီးပါသည်။

✘ မိမိကိုယ်ကို နေရောင်အောက်နေခြင်း (သို့) ၂၅ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်ထက်မြင့်သော အပူချိန်ဖြင့် ထိတွေ့စေခြင်းဖြင့် ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်သည်။

✔ မိမိကိုယ်ကို နေရောင်အောက်နေခြင်း (သို့) ၂၅ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်ထက်မြင့်သော အပူချိန်ကို ထိတွေ့စေခြင်းဖြင့် ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါကို မကာကွယ်နိုင်ပါ။ အပူချိန်မြင့်မား၍ ရာသီဥတုအလွန် ပူပြင်းသည့်နေရာများတွင်လည်း ကိုဗစ် - ၁၉ ဖြစ်ပွားပြီး ထိုဖြစ်ပွားမှုများကို အစီရင်ခံ တင်ပြခဲ့ ကြသည်။ မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်ရန် မိမိ၏လက်များကို မကြာခဏလက်ဆေးခြင်းဖြင့် သန့်ရှင်း စွာထားပါ။ မိမိ၏ မျက်လုံးများ၊ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းများကို ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

✘ ဗီတာမင်အားဆေးနှင့် သတ္တုဓါတ်ဖြည့်စွက်စာများသည် ကိုဗစ် - ၁၉ ပျောက်ကင်းအောင် ကုသပေးနိုင်သည်။

✔ ဗီတာမင်အားဆေးနှင့် သတ္တုဓါတ်ဖြည့်စွက်စာများသည် ကိုဗစ် - ၁၉ ပျောက်ကင်း အောင် ကုသပေးနိုင်ခြင်းမရှိပါ။ အဏုအာဟာရဓါတ်များဖြစ်သည့် ဗီတာမင် ဒီ၊ ဗီတာမင် စီနှင့် ဇင့်ဓါတ် တို့သည် ကိုယ်ခံအားစနစ်ကောင်းမွန်စွာ အလုပ်လုပ်နိုင်ရန်အရေးပါသကဲ့သို့ ကျန်းမာရေးနှင့် အာဟာရမြှင့်တင်ရန်အတွက် မရှိမဖြစ်သော အဓိကအခန်းကဏ္ဍတွင်ပါဝင်သည်။ ထိုအဏု အာဟာရဓါတ်များကို ကိုဗစ်-၁၉ ကုသရာတွင်အသုံးပြုရန် ယခုလက်ရှိအချိန်အထိ လမ်းညွှန်ထား ခြင်း မရှိသေးပါ။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်မှုများဖြင့် ကိုဗစ် - ၁၉ ကုသမှု အတွက် အသုံးပြုရန်ဆေးများ ထုတ်ဖော်ခြင်း နှင့် ဆန်းစစ်ခြင်းများကို အရှိန်မြှင့်တင် ဆောင်ရွက် လျက်ရှိပါတယ်။

✘ ပဋိဇီဝဆေးများသည် ကိုဗစ် - ၁၉ အသစ်ကို ကာကွယ်ကုသရာမှာ ထိရောက်မှု ရှိသည်။

✔ မရှိပါ။ ပဋိဇီဝဆေးများဟာ ဘက်တီးရီးယားရောဂါပိုးကို ကုသရာမှာသာ ထိရောက်ပြီး ဗိုင်းရပ်(စ်)ရောဂါပိုးကို မကုသနိုင်ပါ။ ကိုဗစ် - ၁၉ သည် ဗိုင်းရပ်(စ်)ပိုးဖြစ်သောကြောင့် ပဋိဇီဝဆေးများကို ကာကွယ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ကုသခြင်းနည်းလမ်းအဖြစ် အသုံးမပြုသင့်ပါ။

သို့သော် မိမိတွင် ကိုဗစ် - ၁၉ ဖြစ်ပွား၍ ဆေးရုံတက်ရောက်ကုသခံရလျှင် ဘက်တီးရီးယားပိုး ကူးစက်ခံရနိုင်သောကြောင့် မိမိအား ပဋိဇီဝဆေးများ ပေးနိုင်ပါတယ်။

✘ အဆုတ်ရောင်ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးများ (Flu vaccines) သည် ကိုဗစ် - ၁၉ပိုး ကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်သည်။

✓ Pneumococcal ကာကွယ်ဆေး နှင့် Hemophilus Influenzae_type b (Hib) ကာကွယ်ဆေး ကဲ့သို့သော အဆုတ်ရောင်ကာကွယ်ဆေးများဟာ ကိုဗစ် - ၁၉ ပိုး ကူးစက်ခြင်းမှ မကာကွယ်နိုင်ပါ။ ဖော်ပြပါ အဆုတ်ရောင်ကာကွယ်ဆေးများက ကိုဗစ် - ၁၉ ကို ကာကွယ်ရန် မထိရောက်သော်လည်း မိမိကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်ရန်အတွက် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ ကာကွယ်ဆေးကို ထိုးသင့်သည် ဟု အကြံပြုပါတယ်။

ကိုဗစ် - ၁၉ ပိုးသည် ဗိုင်းရပ်(စ်)ပိုး အမျိုးအစားသစ်ဖြစ်သောကြောင့် ၎င်းအတွက် ကိုယ်ပိုင် ကာကွယ်ဆေး လိုအပ်ပါတယ်။ နိုင်ငံပေါင်းစုံရှိ သုတေသီများက ကိုဗစ် - ၁၉ကိုကာကွယ်ရန် ကာကွယ်ဆေးကို ကြိုးစားတီထွင်နေကြပြီး ယခုလက်ရှိအချိန်တွင် တီထွင်ပြီး ကာကွယ်ဆေး (၇)မျိုးကို အရေးပေါ်အသုံးပြုနိုင်ရန်အတွက် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က ခွင့်ပြုထားပြီး ဖြစ်ပါတယ်။



✘ ကိုဗစ် - ၁၉ ကို ကာကွယ်ကုသသည့် လိုင်စင်ရရှိထားသော ဆေးများ ရှိသည်။

✓ ကိုဗစ် - ၁၉ ကို ကာကွယ်ကုသသည့် လိုင်စင်ရရှိထားသော ဆေးများ လက်ရှိအချိန်ထိ မရှိသေးပါ။

လက်ရှိအချိန်တွင် များစွာသော ဆေးဝါးစမ်းသပ်မှုများ ဆက်လက်ပြုလုပ်နေသော်လည်း လူအများမှ ညွှန်းဆိုနေသော ဆေးဝါးများ (သို့) အခြားမည်သည့်ဆေးဝါး (ဥပမာ - ငွက်ဖျား ကာကွယ်ဆေး) မျှ ကိုဗစ် - ၁၉ ကို ကာကွယ်စေနိုင်သည့် (သို့) ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည့် သက်သေသာကေများ မရှိသေးပါ။

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ၏ ညွှန်ကြားချက်မပါသည့်ဆေးဝါးများကို မိမိသဘောဖြင့် လွဲမှားစွာသောက်သုံးခြင်းသည် ပြင်းထန်သော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများနှင့် နာမကျန်းမှုများ ဖြစ်ပွားစေပြီး အသက်ကိုပင် သေစေနိုင်ပါတယ်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်မှုများဖြင့် ကိုဗစ် - ၁၉ ကုသရန် ဆေးဝါးများ ထုတ်လုပ်၊ ဆန်းစစ် အကဲဖြတ်ခြင်းကို စီစဉ်နေပါတယ်။



✘ ကိုဗစ် - ၁၉ကို ကာကွယ်၊ ကုသရာတွင် အသုံးပြုရန် တိကျသောဆေးများ ရှိသည်။

✓ ယခုအချိန်အထိ ကိုဗစ်-၁၉ကို ကာကွယ်ကုသရာတွင် အသုံးပြုရန် တိကျသေချာသော ဆေးညွှန်းမရှိသေးပါ။ သို့သော် မိုင်းရပ်စ်ပိုးကူးစက်ခံထားရသူများသည် ရောဂါလက္ခဏာများကို သက်သာရန် နှင့် ကုသရန် သင့်လျော်သော စောင့်ရှောက်မှုခံယူသင့်ပြီး ပြင်းထန်စွာ ဖျားနာသူ များသည်ကောင်းမွန်သောအထောက်အကူပြု စောင့်ရှောက်မှုများ ရရှိသင့်ပါတယ်။ အချို့တိကျ သောကုသမှုများကို စုံစမ်းစစ်ဆေးနေပြီး လူများနှင့် လက်တွေ့စမ်းသပ်မှုများမှတစ်ဆင့် စမ်းသပ် လိမ့်မည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့သည် မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ပူးပေါင်းပြီး ကိုဗစ် - ၁၉ နှင့်ပတ်သက်၍ သုတေသနနှင့်ဖွံ့ဖြိုးရေးကြိုးပမ်းမှုများကို အရှိန်မြှင့်တင်ရန် ကူညီနေပါတယ်။

✘ သင်၏နှာခေါင်းကို ဆားရည် (Saline) ဖြင့် ပုံမှန်ဆေးကြောပါက ကိုဗစ် - ၁၉ပိုး ကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ပါသလား။

✓ မကာကွယ်နိုင်ပါ။ သင်၏နှာခေါင်းကို ဆားရည် (Saline) ဖြင့် ပုံမှန်ဆေးကြောပါက ကိုဗစ် - ၁၉ပိုး ကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ကြောင်း အထောက်အထားမရှိပါ။ နှာခေါင်းကို ဆားရည်ဖြင့် မှန်မှန် ဆေးခြင်းဟာ သာမန်အအေးမိခြင်းမှလူများကို လျင်မြန်စွာ သက်သာစေနိုင်သည်ဟူသော သက်သေအထောက်အထားအနည်းငယ်သာ ရှိပါတယ်။ သို့သော် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါများကို ကာကွယ်ရန် နှာခေါင်းကို ပုံမှန်ဆေးခြင်းမပြုရပါ။

✘ မိမိခန္ဓာကိုယ်ပေါ်သို့ အရောင်ချွတ်ဆေး (Bleach) သို့မဟုတ် အခြားပိုးသတ်ဆေးများကို ဖြန်းခြင်း (သို့) လိမ်းခြင်းတို့ဖြင့် ကိုဗစ် - ၁၉ ကို ကာကွယ်နိုင်သည်။

✓ မိမိခန္ဓာကိုယ်ပေါ်သို့ အရောင်ချွတ်ဆေး (Bleach) သို့မဟုတ် အခြားပိုးသတ်ဆေးများကို ဖြန်းခြင်း (သို့) လိမ်းခြင်းတို့ဖြင့် ကိုဗစ် - ၁၉ မှ မကာကွယ်နိုင်သည့်အပြင် အန္တရာယ်ပင် ရှိစေနိုင် ပါသည်။ မည်သည့်အခြေအနေမျိုးတွင်မဆို သင့်ခန္ဓာကိုယ်သို့ အရောင်ချွတ်ဆေး (သို့) အခြား ပိုးသတ်ဆေးများကို မဖြန်းပါနှင့်။ ဤအရာဝတ္ထုများသည် မျိုချမိလျှင် အဆိပ်အတောက် ဖြစ်စေ နိုင်သည့်အပြင် အရေပြားနှင့် မျက်လုံးများကို ယားယံစေခြင်းနှင့် ပျက်စီးစေခြင်းတို့ ဖြစ်စေ နိုင်ပါသည်။

အရောင်ချွတ်ဆေးနှင့် ပိုးသတ်ဆေးများကို အရာဝတ္ထုများ၏ မျက်နှာပြင်များကို ပိုးသတ်ရန် အတွက်သာ သေချာစွာ အသုံးပြုသင့်သည်။ ကလိုရင်း (အရောင်ချွတ်ဆေး) နှင့် အခြားပိုးသတ်ဆေးများကို ကလေးများ လက်လှမ်းမမီသည့်နေရာတွင် သိမ်းဆည်းထားရမည်ကို သတိပြုပါ။

✘ မက်သနော၊ အီသနော (သို့) အရောင်ချွတ်ဆေးများကို သောက်ခြင်းသည် ကိုဗစ် - ၁၉ ကို ကာကွယ်၊ ကုသနိုင်သည်။

✔ မက်သနော၊ အီသနော (သို့) အရောင်ချွတ်ဆေးများကို သောက်ခြင်းသည် ကိုဗစ် - ၁၉ ကို မကာကွယ်၊ မကုသနိုင်ပါ။ လူကို အလွန်အန္တရာယ်ရှိစေနိုင်ပါသည်။

မက်သနော၊ အီသနောနှင့် အရောင်ချွတ်ဆေးတို့သည် အဆိပ်များဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့ကို သောက်သုံးခြင်းသည် မသန်စွမ်းခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်းတို့ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

တစ်ခါတစ်ရံ မက်သနော၊ အီသနောနှင့် အရောင်ချွတ်ဆေးတို့ကို ထုတ်ကုန်များကို သန့်ရှင်းရေး လုပ်ရာတွင် မျက်နှာပြင်များပေါ်တွင် ဗိုင်းရပ်စ်များကို သေစေရန် အသုံးပြုပါသည်။ သို့သော် ၎င်းတို့ကို မည်သည့်အခါတွင်မှ မသောက်သုံးသင့်ပါ။ ၎င်းတို့သည် မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို သေစေနိုင်မည်မဟုတ်ဘဲ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများကို ထိခိုက်စေလိမ့်မည်။

ကိုဗစ် - ၁၉မှ ကာကွယ်ရန် အရာဝတ္ထုများနှင့် မျက်နှာပြင်များ အထူးသဖြင့် မိမိပုံမှန်ထိတွေ့ နေသည့် အရာများအား ပိုးသတ်ပါ။ ရေနှင့် ရောစပ်ထားသော အရောင်ချွတ်ဆေး (သို့) အရက်ပျံ ကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ မိမိ၏လက်များကို မကြာခဏ သန့်ရှင်းစွာထားပါ။ မိမိ၏မျက်လုံးများ၊ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းတို့ကို ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

✘ ရေနွေးပူပူနဲ့ ရေချိုးခြင်းသည် ကိုဗစ် - ၁၉ပိုး ကူးစက်ခံရမှုကို ကာကွယ်နိုင်သည်။

✔ ရေနွေးပူပူနဲ့ ရေချိုးခြင်းသည် ကိုဗစ် - ၁၉ပိုး ကူးစက်ခံရမှုကို မကာကွယ်နိုင်ပါ။ မည်သည့်အပူချိန်ရှိသည့်ရေနှင့် ရေချိုးပါစေ လူ့ကိုယ်ခန္ဓာအပူချိန်သည် ၃၆.၅ မှ ၃၇ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်အတွင်း ရှိပါတယ်။ အလွန်ပူသည့်ရေနှင့် ရေချိုးပါက အပူလောင်နိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိသည် ကို သတိပြုပါ။ ကိုဗစ် - ၁၉ပိုး (ကိုဗစ် - ၁၉) ကူးစက်ခံရခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းမှာ လက်ကို မကြာခဏ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ လက်ကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေခြင်းဖြင့် လက်တွင်ရှိနေနိုင်သော ကိုဗစ် - ၁၉ အား ဖယ်ရှားပေးသည့် အပြင် လက်မှတစ်ဆင့် မျက်စိ၊ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းတို့ကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်းဖြင့် ကိုဗစ် - ၁၉ ကူးစက်ခံရမှုမှလည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ကိုဗစ်ရောဂါလက္ခဏာနှင့်ပတ်သက်သည့် အယူအဆအလွဲများ

- ✘ ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း တစ်ခုတည်းက ကိုဗစ် - ၁၉ လက္ခဏာဖြစ်ပါသလား။ နှာရည်ယိုခြင်း (သို့) သလိပ်ထွက်ခြင်း ခံစားရလျှင် ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါ မဟုတ်ဘူး ဆိုတာ မှန်ကန်ပါသလား။
 - ✓ မဟုတ်ပါ။ မှားပါတယ်။ ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါရှိသော တစ်ချို့လူများဟာ နှာရည်ယိုခြင်း (သို့) သလိပ်ထွက်ခြင်းကို ရောဂါလက္ခဏာအနေနဲ့ ခံစားရပါတယ်။
-

ကိုဗစ်ရောဂါစစ်ဆေးခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် အယူအဆအလွဲများ

- ✘ ကိုယ်အပူချိန်တိုင်း ကိရိယာများသည် လူများတွင် ကိုဗစ် - ၁၉ ပိုး ရှိမရှိ ရှာဖွေနိုင်ပါသလား။
 - ✓ ကိုယ်အပူချိန်တိုင်း ကိရိယာများသည် လူများတွင် အဖျားရှိ၊ မရှိတိုင်းတာနိုင်သော်လည်း ထိုသူ တွင် ကိုဗစ် - ၁၉ ပိုး ရှိမရှိ မရှာဖွေနိုင်ပါ။
- သို့သော် ရောဂါကူးစက်ခံထားရသူများသည် အဖျားမရှိသေးလျှင် မတွေ့နိုင်ပါ။ အကြောင်းမှာ ကိုဗစ် - ၁၉ ပိုး ကူးစက်ခံထားရသူများသည် နေမကောင်းဖြစ်ခြင်း၊ ဖျားခြင်း မဖြစ်မီ ၂ ရက်မှ ၁၀ ရက်ထိ ကြာမြင့်နိုင်ပါတယ်။
-

အခြား နားလည်မှုအလွဲများ

- ✘ နေရောင်ခြည်က ကိုဗစ် - ၁၉ပိုးအသစ်ကို သေစေနိုင်သည်။
 - ✓ နေရောင်ခြည်က ကိုဗစ် - ၁၉ပိုးအသစ်ကို သေစေသည်ဟု အထောက်အထားမရှိပါ။
-

- ✘ အေးသော ရာသီဥတုနှင့် ဆီးနှင်းများဟာ ကိုဗစ် - ၁၉ကို သေစေနိုင်သည်။
- ✓ အေးသော ရာသီဥတုနှင့် ဆီးနှင်းများဟာ ကိုဗစ် - ၁၉ (သို့) အခြားရောဂါများကို မသေစေ နိုင်ပါ။ မည်သည့် ပြင်ပအပူချိန် (သို့) ပြင်ပ ရာသီဥတုတွင် ဖြစ်စေ၊ လူ့ကိုယ်ခန္ဓာ ပုံမှန်အပူချိန်

သည် ၃၆.၅ မှ ၃၇ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်အတွင်းတွင် ရှိသည်။ ကိုဗစ် - ၁၉ ကူးစက်ခံရခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် အထိရောက်ဆုံးနည်းလမ်းမှာ လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် မကြာခဏ ဆေးကြောခြင်း (သို့) အရက်ပြန်ကို အခြေခံပြီး ထုတ်လုပ်ထားသော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပြီး လက်ကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

✘ အရက်ပြန် (သို့) ကလိုရင်းပါဝင်သော အရည်များကို ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်သို့ဖျန်းခြင်းဟာ ကိုဗစ် - ၁၉ ဗိုင်းရပ်(စ်)ပိုးကို သေစေနိုင်သည်။

✓ အရက်ပြန် (သို့) ကလိုရင်း ပါဝင်သော အရည်များကို ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်သို့ဖျန်းခြင်းသည် မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ ဝင်ရောက်ပြီးသော ကိုဗစ် - ၁၉ပိုး ကို မသေစေနိုင်ပါ။ ၎င်းတို့ကို ပက်ဖျန်းခြင်း ဖြင့် အဝတ်အစား (သို့) မျက်စိနှင့် ပါးစပ်များပေါ်သို့ ကျရောက်ပါက လူကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင် ပါတယ်။ သတိပြုရန်မှာ အရက်ပြန် နှင့် ကလိုရင်း နှစ်မျိုးလုံးသည် အရာဝတ္ထုများ၏ မျက်နှာပြင် များကို ပိုးသတ်ရန်အတွက်သာ အသုံးဝင်ပါတယ်။ သို့သော် သင့်လျော်သော အကြံပြုချက်များဖြင့် အသုံးပြုရန်လိုအပ်ပါတယ်။

✘ လက်အခြောက်ခံစက် (Hand dryers) များသည် ကိုဗစ် - ၁၉ကို သေစေနိုင်သည်။

✓ လက်အခြောက်ခံစက် (Hand dryers) များသည် ကိုဗစ် - ၁၉ ကို မသေစေနိုင်ပါ။

ကိုဗစ် - ၁၉ကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် မကြာခဏ လက်ဆေးခြင်း (သို့) အရက်ပြန်ကို အခြေခံပြီး ထုတ်လုပ်ထားသော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပြီး လက်ကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေရန် ဖြစ်ပါတယ်။ လက်ဆေးပြီးသောအခါ စက္ကူ (သို့) လက်အခြောက်ခံစက် ကို အသုံးပြုပြီး လက်များကို ခြောက်သွေ့အောင်ထားပါ။

✘ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် မီးလုံး (Ultraviolet disinfection lamp) ကို ကိုဗစ် - ၁၉ ပိုးသတ်ရန်အတွက် အသုံးပြုသင့်သည်။

✓ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် မီးလုံး (Ultraviolet disinfection lamp) ကို ကိုဗစ် - ၁၉ ပိုးသတ်ရန်အတွက် အသုံးမပြုသင့်ပါ။ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ကို အသုံးပြုခြင်းကြောင့် အရေပြားယားယံမှုကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

✘ ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါပိုး ကူးစက်ခံရပြီးပါက ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း တသက်လုံးရှိ နေမည်။

✔ ကိုဗစ် - ၁၉ ကူးစက်ခံရပြီးပါက ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာနိုင်ပါ တယ်။ ကိုဗစ် - ၁၉ ပိုး ကူးစက်ခံရပြီး မိမိတစ်ဘဝလုံးအတွက် ဗိုင်းရပ်စ်(စ်) ရှိနေလိမ့်မည်ဟု မဆိုလိုပါ။ ကိုဗစ် - ၁၉ ကူးစက်ခံရသော လူအများစုသည် ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာပြီး ဗိုင်းရပ်စ် ကို သူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်မှ တိုက်ထုတ်နိုင်ပါတယ်။ မိမိတွင် ရောဂါကူးစက်ခံရပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူ များကို တယ်လီဖုန်းဖြင့် ဦးစွာဆက်သွယ်အကြောင်းကြားပါ။ အကယ်၍ ရောဂါလက္ခဏာများ (ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အဖျားတက်ခြင်းနှင့် အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း စသည်) ရှိပါက စောစီးစွာ ဆေးကုသမှုခံယူ၍ သေချာစွာကုသပါ။ လူနာအများစုသည် အထောက်အကူပြု ပြုစုစောင့် ရှောက်မှုများကြောင့် ပြန်လည် ကျန်းမာလာကြပါတယ်။

✘ အသက်ရှူခြင်းကို ၁၀ စက္ကန့်နှင့်အထက်ကြာအောင် ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် မသက်မသာ ခံစား ခြင်း မရှိစေဘဲ အောင့်ထားနိုင်လျှင် မိမိတွင် ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါ သို့မဟုတ် အခြားအဆုတ်ရောဂါ များ မရှိပါ။

✔ သင်၏ အသက်ရှူခြင်းကို ၁၀ စက္ကန့်နှင့်အထက်ကြာအောင် ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် မသက်မသာ ခံစားခြင်း မရှိစေဘဲ အောင့်ထားနိုင်ခြင်းသည် သင့်တွင် ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါ သို့မဟုတ် အခြား အဆုတ်ရောဂါများမှ ကင်းလွတ်သည်ဟု မဆိုလိုနိုင်ပါ။

ကိုဗစ် - ၁၉ ၏ အဖြစ်များဆုံး လက္ခဏာများမှာ ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း၊ မောပန်း၍ အားအင် ကုန်ခန်းခြင်းနှင့် အဖျားရှိခြင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အချို့လူများတွင် နမိုးနီးယား (pneumonia) ခေါ် အဆုတ်ရောင်ရောဂါကဲ့သို့သော ပိုမိုပြင်းထန်သော ရောဂါအမျိုးအစားများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါ တယ်။

မိမိတွင် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်ရန် ဖြစ်ပါတယ်။ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းဖြင့် အတည်မပြုနိုင်ဘဲ မိမိအတွက် အန္တရာယ်ပင် ရှိစေနိုင် ပါတယ်။

ကိုးကား။ ။

WHO International: COVID – 19 Advice for Public/ Myth-Busters

WHO Myanmar: COVID – 19 Advice for Public/ Fact or Fiction and Myth-Busters

Centers for Disease Control and Prevention (CDC): COVID - 19