



ကိုဗစ်ရောဂါး သံးသယ ကအာ်းဒါး လိုဖုံးအတား နမ်းတွမ်းနမ်း ကုယာလွမ်းလာနှောင် အနယ်လမ်းကိုဖုံး သနယ်ဩ။

ကိုဗစ်ရောဂါးကရီနပ် ထာမဲ့င်

ကိုဗစ်ရောဂါးကရီနပ် အမိဉ်ကဟဲ့ဒါး ကိုရီနာဗိုင်းရပ် သွေတမျိုး ထူထဲင် ကူးရမုထွာအီ ရောဂါးတမျိုးနပ်သ့။ နီသွဉ်းသီး လိုတိုင်းစွမ်းဖြာ ကိုဗစ်ရောဂါး ကူးရနှောင်ဒါး၊ ထွာနှောင်ဒါး နပ်မ အနယ်ဟပ် ကရဲကမ်းနှောင်ဒါး ကိုဗစ်ရောဂါးဖုံးယို နီသွဉ်းသီး လိုတိုင်းစွမ်းဖြာ အာ်းလိုလွာ်နားငါးဝင် ပဝါပရာနပ်သ့။

ကိုဗစ်ရောဂါးမိဉ်းကူးရနပ် ရောဂါးလက္ခဏား အဉ်းနယ်စွဉ်းတမ်းနပ်သ့။ ကဲဉ်းအာအာနပ် ကူးရထွာ (၅) နီ မဲဉ်းတမ္ပးတမ်း (၆) နီ အတေားအတွင်ကိုနပ်မ သေနားခံးစာပား ကိုဗစ်ရောဂါးလက္ခဏားဖုံးနပ်သ့။ ယဟနီးနပ် ညစွဉ်း (၁၄) နီမ ရောဂါးလက္ခဏား ပေါးထန်းဖုံးလဲ အာ်းသ့။ ကိုဗစ်ရောဂါး ကူးရမု ကထွာဒါး လိုကဲဉ်းအာအာဖုံးနပ် ပျံးမန်းချာ၊ မိဉ်းခံးစာပားဗော့ တဟိုပားတွမ်း တဟောထာဖုံးနပ် လွေကုယာ အိုတသီးယုံ တွမ်း တသီးခန် လိုတမ်းနပ်သ့။

လိုသက် (၆၀) မာကီသားဖုံး၊ (နလုံးရောဂါး၊ အဆုတ်ရောဂါး၊ ဖြောင်းလွဉ်ထာဖုံး၊ ဆီးချိုသွေးချို ရောဂါးဖုံး၊ ကင်ဆာရောဂါးဖုံး) ရောဂါး ရင်ခံး ကအာ်းဒါး လိုတိုင်းစွမ်းဖြာဖုံး ကိုဗစ်ရောဂါး မိဉ်းကူးရလွေနပ် လက္ခဏား ဟဲဉ်းကယ်ထဲင်ဝင် နပ်သ့။

(၁) ရောဂါးလက္ခဏားဖုံး

လိုကအာ်းထွာအာတွမ်း လိုကခံးစာပားအာ ရောဂါး လက္ခဏားဖုံး

- တဟိုပား (မိဉ်းစံးထွားတွမ်း သာမိုမီတာနပ် အလျားကအာ်းဒါး ၉၉.၅ ဒီဂရီ တွမ်း ၃၇.၅ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် မာကီသားဖုံး)
- တဟောထာ၊ တဟေသဲင်ထာဖုံး
- ရှိုး၊ ဆာဟိုဆာထင်ဖုံး

ရောဂါး လက္ခဏား အကျံးစားဖုံး

- သာထာကျိုးတမ်းဖုံး တွမ်း သာထာယပ်ဖုံး
- သးအောင်ခြေ၊ သးအောင်တချ တွမ်း အုံထာယပ်ဖုံး
- ချွေးထာလတမ်းဖုံး၊ ရှင်ချာငါထာယပ်ဖုံး တွမ်း ရှင်ချာငါထာ လတမ်းဖုံး
- သးစူတမ်းဖုံး

လိုသီး ကအာ်းထွာဆေ့ဒါး ရောဂါးလက္ခဏားဖုံး

- မိဉ်းအံးထာမဲ့င်မဲ့င်လဲ လတမ်းချမ်း အရသား တွမ်း အလွီးဖုံး
- နေးဖူပိစ်၊ နေးဖူလဲဖုံး
- မဲ့ဆာ၊ မဲ့တနျားလွဉ်ဖုံး
- ကထောင်ဆာဖုံး
- ကတူးဆာဖုံး
- ယားဆာ ဆွတ်ဆာဖုံး
- နမ်းလောင်းကီ အကွက်တနျား ထန်းလွဉ်ဖုံး
- အော့ထာဖုံး၊ ဖြော့ထာဖုံး
- ဟိုထိုဖုံး
- ခွဲ၊ သီးမူမဲ့ဝှေ့ဖုံး



(၂) နီသွဉ်းသီး လိုလမ်းကို တွမ်း အသောင်အရင်သားတဖြာဖြာ ကိုဗစ်သံသယတုံ့နပ် ကိုဗစ် လက္ခဏာကထွားဒါး တဟိုဟါး၊ တဟေးထားဖုံး တုံ့နပ် မိဉ်းအဝ်းနပ် အဝ်းလိုကံကျင်ရဲကမ်းလွေ တွမ်း နှင်းအနယ်ဆလေးဖုံး နပ်သွ။



- အုံညားညားသွေ့ တွမ်းလိုလင်၊ လိုလမ်းကို မိဉ်းထွားနှောင်နပ် အုံခေါ်နေ တထွောင်းထွောင်း၊ မိဉ်းအုံလမ်းကိုတုံ့ အုံခေါ်သွေ့ အုံတလီနီထန်း ကဟပ်ဒါးအရပ် တွမ်း အထွောင်းနပ်သွ။
- လမ်းကိုတုံ့နပ် အခန်းကိုတုံ့နပ် မိဉ်းအဝ်းဇီတွမ်း လိုလင်ဖုံးတုံ့ ဖြောင်းတွမ်း နေးဖူယို ဒိုပိဉ်းပိဉ်းသွေ့တွမ်း ဖြောင်းဒိုနပ်သွ။
- ဗောင်းကျွဲကျွဲထား ခံမွန်းတမ်း သတရင်၊ အွဉ်းမွန်းတမ်း သဆင်ရယ် နပ်သွ။
- ကိုဗစ်ရောဂါ လက္ခဏာ ကထွားစဒါး မိဉ်းတမွေးတမ်းလဲ ကအဝ်းခံစာ စဗား လိုတိုင်စွမ်းဖြာနပ် တယ်ကခံစာစဗား မူးနီ ဗလွေ မူးနီ (၁၄) နီအကို အဝ်းလိုအုံခေါ် တွမ်း လိုအသောင်အရင် ဖုံးနပ်သွ။

- ကိုဗစ်ရောဂါ လက္ခဏာကအဝ်းဒါး လမ်းကိုမိသားစုသားတုံ့နပ်၊ လွေဇီသင်သွဲဗားဖိုတွမ်း ကိုဗစ်ရောဂါ လက္ခဏာ ကအဝ်းဒါးပုဂ္ဂိုလ်းသားဖုံး ကားကအဝ်းနောင် အဝ်းလိုအုံအဝ်းခေါ်တွမ်း လိုအသောင်အရင် (၁၀) နီ နပ်သွ။ ကအဝ်း အုံခေါ်ဒါး အတောအတွင် ရောဂါလက္ခဏာ မိဉ်းပျလွဉ်၊ မိဉ်းထန်းလွဉ်နပ်၊ လွေကံနားကျင်သွဲလွေသွေ့ နှင်းအနယ်ဆကီဖုံး နပ်သွ။
- ကိုဗစ်ရောဂါ ကအဝ်းစစ်ဆေးနှောင်ဒါး အနယ်တခြံ မိဉ်းအဝ်းလဲ စစ်ဆေးနှောင်ချားနပ်သွ။ မိဉ်းစစ်ဆေးလွေတွမ်း အနယ် (rapid Diagnostic Test/ RDT) နပ် အဖြေနပ်ထန်းခန်း ကိုဗစ်ရောဂါအံဉ်ထပ်လဲ မိဉ်းအဝ်းခံစာဗားဒွန်းက ရောဂါလက္ခဏာဖုံးနပ် အဝ်းလိုအုံဇီတမ်း တွမ်းလိုအသောင်အရင်သားနပ်သွ။
- ကိုဗစ်ရောဂါ လက္ခဏာကအဝ်းဒါး ပုဂ္ဂိုလ်းသား ကားကအဝ်း မိဉ်းခံစာဗားသွ။ သာထာကျွဲတမ်းဖုံး တွမ်း သာထာယပ်ဖုံး၊ သအောင်ခြေ၊ သအောင်တချ တွမ်း အုံထာယပ်ဖုံး၊ ဒြေထာလတမ်းဖုံး၊ ရှင်ချာငါထာယပ်ဖုံး၊ သစွဲတမ်းဖုံး စတင်ဖုံး နပ် အမိုဉ်းသွတ် အဝ်းလိုအွဉ်းဟုန်လွေ ခြိုင်းသန်ရေဌာန ထူတင် ခံထူးသွေ့ ကုယာလွဲလားမုနပ်သွ။

(၃) ကိုဗစ်ရောဂါ လက္ခဏာ ကအဝ်းဒါး လိုတိုင်စွမ်းဖြာပုဂ္ဂိုလ်းနပ် အဝ်းလိုအုံအဝ်း အံးအွေငါး အာဟားရ ကအဝ်းဒါး အအံးအအွေဖုံးနပ်သွ။



အမိုဉ် (၁) အအံးအအွေအုပ်စု ကထွားဒါး ဟူ၊ ဗူကလာ၊ ပြောင်း၊ နွေးဒီး တွမ်း နမ်းမန်ဖုံး၊

အမိုဉ် (၂) အအံးအအွေအုပ်စု ကထွားဒါး အိုသိဉ်အိုလား တွမ်း အရောင်အရားဖုံး၊



အမဲ့င် (၃) အအံးအအွေအုပ်စု ကထွာဒါး အယား အမျိုးမျိုး၊ တဟးအမျိုးမျိုး၊ ဖိုးနဲးထီ တွမ်း အဒီးအမျိုးမျိုးဖုံး စတင် အအံးအအွေဖုံးနပ်၊ ထွာဒျား နမ်း ခန္ဓာပြုးပြုအီ အာဟားရဖုံးဒျားနပ်သွ။



ကိုဗစ်ရောဂါး လက္ခဏား ကအမ်းဒါး လိုးတိုင်းစူးမြားပုဂ္ဂိုလ်းနပ်၊ အအံးအအွေအုပ်စု (၃) အုပ်စု အကို ကပါဒါး အာဟားရဖုံးယို အတတ်နှိုင်း သွတ်၊ အမ်းလိုးအံးအွေငါးနပ်သွ။

- အာဟားရ ကေးလယ်မုယံကအမ်းနပ်၊ အမ်းလိုးအံးငါး အာဟားရ ပနဲး အအံးအအွေမျိုးဖုံးနပ်သွ။
- အမ်းလိုး အွေအာအာငါး အရောင်အရား ဖျားထီအမျိုးမျိုး၊ အဆွတ်ယား အိုထီ အမျိုးမျိုးဖုံး၊ ဒဲးထီဖုံး တွမ်း ထီဖုံး နပ်သွ။
- တသိုထန်းအာဖုံး၊ ဟိုးထိုဖုံး မိဉ်းထွာနပ်၊ ဓာတ်ဆားထီ အွေနှောင်ဒျား (အွေသွေ့ ဓာတ်ဆားထီ) နပ်သွ။
- အနှိုး၊ အဆုမ်း၊ အဖွဲအဖွမ်း တွမ်း ဟိုးပနဲးနှောင်အီဒါး အာဟားရဖုံးယို အမ်းလိုးချင်းအံးငါးနပ်သွ။

(၄) ကိုဗစ်ရောဂါးလက္ခဏားကအမ်းဒါး ပုဂ္ဂိုလ်းဖုံး ကအမ်းအုံခေါ်ဒါး မိသားစု (လိုးလမ်းကို) တွမ်း လိုးအသောင်းအရင် ကာလအတေားအတွင်းအကို အမ်းလိုးမာထိုက်မာသင်ငါး နဲးအနယ်ဆလဖုံး နပ်သွ။

- အမ်းလိုးတဲက်ထွား နီနမ်းအလျား၊ ပွဲမန်း နမ်းအလျားနပ်၊ အမ်း ၉၈.၆ ဒီဂရီ ဖာရင်ဟိုက် ၃၇.၅ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်နပ်သွ။ တဲက်ထွား နမ်းအလျား မိဉ်းအမ်း ၉၉.၅ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက် ၃၇.၅ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် တဲနပ်၊ နမ်းအလျား မိဉ်းအမ်း ၁၀၀.၃ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက် ၃၈.၃ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် အခါးလယ်ကိုလဲနပ်၊ စိုးရိန်း နန်းဒီးခရား လိုးတမ်းနပ်သွ။
- တဲက်ထွား စံထွားသွေ့၊ စူသွီး၊ စူသွီး ကအမ်းပွဲမန်းသားဖုံးနပ်၊ တမိနစ် အတွင်းကို သွေးခုန်နန်း အလဲင်းပေါင်းအမ်း ၆၀ - ၁၀၀ နပ်သွ။
- မိဉ်းမိဉ်းတဲက်ထွား နီနမ်းအောက်စီဂျင် အမ်းခိုင်းမဲ့င်နပ်၊ တဲက်ထွားနှောင်ဒျား တွမ်း (Pulse Ox meter) အောက်စီဂျင် ကိရိယား၊ အမြိုင်းနပ်သွ။ မြိုင်း သန်းရေမိဉ်းဟပ်နပ်၊ အောက်စီဂျင်အမ်း ၉၅% မာကီနပ်သွ။ နီနမ်းလောင်း အောက်စီဂျင် မိဉ်းအမ်း ၉၅% မာလနပ်၊ အမ်းလိုးတိုင်းပင်းဆွေးလွေ့တွမ်း မြိုင်းသန်းရေ ထိန်ထွားသား ဆရားမူး၊ ဆရားဝန်းဖုံး နပ်သွ။
- အရင်ခံးရောဂါးကထွာဒါး သွီးတိုး (သွေးတိုး) ရောဂါး၊ ဆီးချိုရောဂါး မိဉ်းအမ်းနပ်၊ အမ်းလိုး မိဉ်းထွားပွဲမန်း နီသွဉ်းသီး သွေးပေါင်ချိန် တွမ်း သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ဖုံးနပ်သွ။



(၅) မိဉ်းခံးစား စဗား ကိုဗစ်းရောဂါးလက္ခဏားနဝ်း နမ်းတွမ်းနမ်း ကုယာလွမ်းလာချာ့နွောင် အနယ်း လမ်းဖုံးကို နှင်းဆလယို နဝ်းသွ။



- တဟိုဗား၊ နမ်းဟိုးဟင်၊ ကတူးမိဉ်းဆာနဝ်း အံးနွောင်တသီး ပါရာစီတမော နဝ်းသွ။ မိဉ်း ထွာ့လိုတန်းနဝ်း ပါရာစီတမောအား (၅၀၀) မီလီဂရမ်ယို မိဉ်းအံးတလဲင်းနဝ်း တလွံး မဲဉ်းတမွေးတဝ်းလဲ နီလွံး၊ တနီယို အံးနွောင်လစ်လဲင်းလွမ်းနဝ်းသွ။
- နီနမ်းလောင်း ကအဝ်းဒါ အလျားယို မိဉ်းတယွမ်းလင်တဝ်းနဝ်း ဖော့ဝါးပေးယို မားစဝ်း တွမ်းထီတော့ အွဉ်းဒင်းဖေး ကတောင်လောင်းနဝ်းသွ။ အလျားမိဉ်းသန်လွဉ်နဝ်း တွမ်း ထီခွဲယို ဒွတ်းသော့နမ်း၊ ထီလဲ လူးနွောင်ချားနဝ်းသွ။
- ပဋိဇီဝတသီး Antibiotics တွမ်း စတီးရှိုက် Steroids တသီးဖုံးလဲနဝ်း ကလွမ်း လာနွောင်အိဒါး ကိုဗစ်းရောဂါး တသီးအမျိုးမျိုးဖုံးယိုလဲနဝ်း ခြိုင်းသန်းရေဆဲင်းရား ကအဝ်းထိန်းထွားဒါး ဆရာမူး၊ ဆရာဝန်းသီး အကျိုးဉာဏ်းတွမ်း အံးလနဲ အံးလတဝ်း နဲ အကျောင်းခရားယို မိဉ်းသေစဲင်းတဝ်းနဝ်း တသီးဖုံးယို အဝ်းလိုအံးတဝ်းနဝ်းသွ။

- သွီးတို (သွေးတိုး) တွမ်း ဆီးချိုရောဂါးရင်ခံး ကအဝ်းဒါ ပုဂ္ဂိုလ်ဖုံးသီး ကအဝ်းသွံ့ဆောင်း တသေးသေးဒါး တသီးဖုံး၊ ကအဝ်းအံးတသေးသေးဒါး တသီးဖုံးနဝ်း အံးပွဲမန်းနွောင်ချားနဝ်းသွ။

(၆) ကိုဗစ်းရောဂါး လက္ခဏား ကအဝ်းဒါး ပိုမိုးဖုံးနဝ်းလဲ ပိုပေးအတားနွဉ်းယို အွဉ်းနွဉ်းသွပ်လွေ့ နွောင်ချားတွမ်း အနယ်းနှင်းဆလဖုံးနဝ်းသွ။

- မိဉ်းအွဉ်းနွဉ်း ပိုပေးနွဉ်းနဝ်း ဟွားကြောင်းကြောင်းရီးသော့ ဧတွမ်းဆပ်ပျားနဝ်းသွ။ မိဉ်းအွဉ်းနွဉ်းထွူလဲဉ်း ကရီနဝ်းလဲ ဟွားကြောင်းကြောင်းချားယင်းသော့ ဧယိုနဝ်းသွ။ ဟွားဧဖုံးနဝ်း မိဉ်းသွံ့အယ်ကိုဟော ၆၀% ကပါဒါး ဆပ်ပျားထီဖုံးလဲ လနဝ်းသွ။
- မိဉ်းအံ့ဗော့ အဝ်းဗော့လဲဉ်း ပိုပေးတဲနဝ်း မိဉ်းအွဉ်းနွဉ်း ပိုပေးနွဉ်း အခိန်းတဲနဝ်း မြောင်းတွမ်းနေးဖူယို ဒွီးပိဉ်းပိဉ်းသော့တွမ်း မြောင်းဒွီးနဝ်းသွ။
- ပိုပေးသီး မြောင်းတွမ်း နေးဖူယို အဝ်းလိုဒွီးတဝ်းတွမ်း မြောင်းဒွီးနဝ်းသွ။
- အွဉ်းနွဉ်းပိုပေးနွဉ်းခိန်းတဲနဝ်း ကအဝ်းယော့ဒါး ပိုပေးအခိန်းတဲနဝ်း မိဉ်းတဟော့ထာ၊ မိဉ်းတဆူထာနဝ်း တဟော့ တဆူလူးမွန်း ပိုပေးနဝ်းသွ။
- ပိုမိုးသားဖုံးအနေး မိဉ်းအွဉ်းနွဉ်းထွူ ပိုပေးဖုံးနဝ်း ကလို့ထိုးဒါးအာဟားရဖုံးယို ယံကဗွေချာအတား အဝ်းလိုအံးချားယင်းဝါး အာဟားရကထွာအီး အအံးအွဲဖုံး နဝ်းသွ။

(၇) လိုကပွေးထွား ကိုဗစ်းလိုဆာသားဖုံး၊ လိုကအဝ်း ကုယာလွမ်းလာဒါး ကိုဗစ်းလိုဆာသားဖုံး တဲနဝ်း လွောက်နားဆောင်းရွက်လွေ့သော့ နှင်းအနယ်းဆလဖုံးနဝ်းသွ။

- မိဉ်းအဝ်းဇီး တွမ်း ကိုဗစ်းလိုဆာ အခိန်းတွင်းနဝ်း မြောင်းတွမ်း နေးဖူယို ဒွီးပိဉ်းပိဉ်းသော့တွမ်း မြောင်းဒွီးနဝ်းသွ။
- မိဉ်းခွမ်စံး ကိုဗစ်းလိုဆာဖုံးနဝ်း အတတ်နှိုင်းသွတ်း သွံ့လွေ့သော့ ဧဆူပဲ သွံ့တလဲင်းစားနဝ်းသွ။
ခါးလားကဆူပဲဧဆူပဲခိန်းနဝ်း ဟွားကြောင်းကြောင်းရီးသော့ ဧတွမ်းဆပ်ပျားနဝ်းသွ။ မိဉ်းခွမ်စံးထွူလဲဉ်း ကိုဗစ်းလိုဆာတဲနဝ်း မိဉ်းဗွောင်းထွူ ဧဆူပဲတဲနဝ်း ဟွားကြောင်းကြောင်းချားယင်းသော့ ဧ နဝ်းသွ။

- မိဉ်းခွမ်စံးလွမ်လားလဲဉ်း ကိုဗစ်လို့ဆာဖုံး၊ ခွါးသွတ်ဖေး ကိုဗစ်လို့ဆာ အအံးအအွေ့ထွဲတွဲနဝ်၊ အခိန်းတိုင်း ဟွားကြောင်းကြောင်းသွေ့၊ စူနပ်သွေ့။
- ဆင်ခွမ်လားဖုံး၊ ဖြိုင်းဖုံး၊ ဝန်းဖုံး၊ စူဒတ်ဖုံး၊ ဟွမ်ထာဒါဖုံး ကားကအမ်း စတင် တမြို့ဖုံးယို သွံးဇီးမွန်းတမ်းတွမ်း ကိုဗစ်လို့ဆာနပ်သွေ့။
- ကိုဗစ်လို့ဆာ ကအမ်းခွမ်စံး ခွါခွါဒါး (ဥပမား - တဒေါင်စူဖိုး၊ မေးခလတ်ဖုံး) စတင် တမြို့ဖုံးယို ပသေဖေးသွေ့၊ တွမ်း (0.1% ဟိုက်ပိုကလိုရိုက် ဖျော်ရည် 0.1% Hypochlorite Solution) စွမ်းနီနီနပ်သွေ့။
- ကိုဗစ်လို့ဆာတွမ်း ကိုဗစ်လို့ဆာ ပွေးထွားသား ကသွံ့ထွဲဒါး ဖြောင်းဒိုးဖုံး၊ တသီးခြုံဖုံးတွမ်း ထာအီးထာယဖုံးယို နှင်း ဝေါင်းသွေ့သေးသေးချားချားသွေ့၊ ထာအီးဖုံးကိုနပ်သွေ့။
- ကိုဗစ်လို့ဆာယို သာထာကျွဲတမ်းဖုံး တွမ်း သာထာယပ်ဖုံး၊ သးအောင်ခြေ၊ သးအောင်တချ တွမ်း အုံထာယပ်ဖုံး၊ ဒေါထာလတမ်းဖုံး၊ ရှင်ချာငါထာ ယပ်ဖုံး၊ သစူတမ်းဖုံး စတင် မိဉ်းထွားလွဉ်နပ်၊ အမွိုင်းသွတ်၊ အွဉ်းဟွန်လွေ့သွေ့၊ ခြိုင်းသန်းရေဌာန တွမ်း ခြိုင်းသန်းရေ ထိန်းထွားသား ဆရားမူး၊ ဆရားဝန်းဖုံး အထူးနပ်သွေ့။

(ဂ) ကိုဗစ် ၁၉ ရောဂါး တွမ်း အောက်စီဂျင် အကျောင်းခရား

ကိုဗစ် ၁၉ ရောဂါးလို့ဆာဖုံး အောက်စီဂျင် မိဉ်းထွဲလင်ထိုနပ်၊ ကွဲးရှိုးဒါးဖုံး၊ သာထာယပ်ဖုံး၊ သာထာကျွဲတမ်းဖုံး နပ်သွေ့။ နပ်မ အောက်စီဂျင်ယို တဲက်ထွားသွေ့၊ အဆွေ့သွတ်၊ တနီသွံလဲင်းနပ်သွေ့။ မိဉ်းတဲက်ထွားနပ်၊ တဲက်ထွားနှောင်ချား တွမ်း အောက်စီဂျင် ကိရိယား၊ အခြိုင်း (Pulse Ox meter) နပ်သွေ့။

လိုကျဲးမားရေ၊ ခြိုင်းသန်းရေ ဟပ်သားတဖြာနပ်၊ အောက်စီဂျင်အမ်း ၉၅% မာကီနပ်သွေ့။

၁။ အောက်စီဂျင် မိဉ်းအမ်း ၉၄% တွမ်း ၉၄% မာကီနပ်၊ အောက်စီဂျင်ယို အမ်းလို့တဲက်ထွား ပွဲးမန်းလွေ့ နှင်းကဒေါနယ်ခါဒါး အတိုင်းနပ်သွေ့။

၂။ အောက်စီဂျင် မိဉ်းအမ်း ၉၀% မာကီတွမ်း ၉၄% မာလနပ်

- ဗင်းတခိုးနေး မိဉ်းတမွေးတမ်းလဲ အောက်စီဂျင် ဖေးကလဟပ်နပ်၊ အုံပြောင်းဗား ပွဲးစံးအစားစားနပ်သွေ့။ အီးမာဗားနှင်းမဲင်းနပ် ထွားလွဉ်သွေ့၊ ပွဲးကို ကအွဉ်းနယ်ဒါး အတိုင်းသနယ်နပ်သွေ့။
- ခြိုင်းသန်းရေဆင်းရာ ကအမ်းထိန်းထွားဒါး ဆရားမူး၊ ဆရားဝန်းသီး မိဉ်းဒေါလွဉ် အမ်းလို့တရေ အောက်စီဂျင် စတင်အကျဲးဉာဏ်ဖုံး မိဉ်းအမ်းနပ်၊ အမ်းလို့လွှာကနားငါးနပ်သွေ့။
- ခြိုင်းသန်းရေဆင်းရာ ကအမ်းကုယာလွမ်လားထိန်းထွားဒါး ဆရားမူး၊ ဆရားဝန်းသီး ကထွဉ်းအံးဒါး စတီးဂျိုက် (Steroids) တသီးဖုံးယို အမ်းလို့ လွှာကနားလွဉ်စဲင်းစဲင်းငါးနပ်သွေ့။ တသီးဖုံးနပ်၊ တွမ်းနမ်းသဖော့တွေ့၊ အမ်း လို့အံးဇီးငါတမ်းနပ်သွေ့။

၃။ အောက်ဖီဂျင်၊ မိဉ်းအင်းလဲဉ်း ၉၀ ချားနုန်းမားလနပ်၊ ကိုဗစ်၊ ရောဂါး ထွားသန်ငါးလဲဉ်းနပ်းသွ။

- အင်းလိးတိုင်းပင်းတွမ်း ခြိုင်းသန်းရေဆင်းရာ၊ ကအင်းကုယာလွမ်းလာ၊ ထိန်းထွားဒါး ဆရာမူး၊ ဆရာဝန်းသီးဖုံး ထူတင် ခံးထူးသွား ကုယာမူး တသီးယွံ၊ ၊ တသီးခန်း တလဲင်းချင်းနပ်းသွ။
- ခြိုင်းသန်းရေဆင်းရာ၊ ကအင်းကုယာလွမ်းလာ ထိန်းထွားဒါး ဆရာမူး၊ ဆရာဝန်းသီး ကဖေးကျုံးဉ်းဉ်းအတိုင်း တရေပွံးမန်းဖေးသွား အောက်ဖီဂျင်နပ်းသွ။
- ခြိုင်းသန်းရေဆင်းရာ၊ ကအင်းကုယာလွမ်းလာထိန်းထွားဒါး ဆရာမူး၊ ဆရာဝန်းသီး ကထွဉ်းအံးဒါး စတီးရှိုက် (Steroids) တသီးတွမ်း တသီးအမျိုးမျိုးအစားစားဖုံးယိုလဲ အင်းလိးအံးပွံးမန်းနပ်းသွ။
- အုံခင်းလမ်းပင်းကိုတော့၊ ခွမ်းချားခွမ်းငါ၊ ခွမ်းထွေခွမ်းစေး၊ ပင်းတခိုး၊ ပင်းတအာ၊ မိဉ်းအုံလင်းနောင်၊ အုံလင်းတနှောင်းနှောင်းနေး အခါးလမ်းကိုနပ်း အွဉ်းခါး ၂ နားရီးထွ။ မားသွပ်လွေယင်းဖေးသွားနပ်းသွ။

အောက်ဖီဂျင်ဖုံးဆင်းရာ၊ ဆင်းပြေးချားရိုးကီလဲ သာထားယပ်ဖုံး၊ မိဉ်းတထိုင်းလတမ်း ဖုံး၊ နမ်းကြောင်းစင်းရေယို မိဉ်းမားနှောင်းချားတမ်းဖုံး၊ သအောင်ခြေဖုံး၊ မဲဉ်းပင်းတာဖုံး စတင် မိဉ်းထွာနင်နပ်းဖုံးနပ်း အမျိုင်းသွတ်၊ အွဉ်း ဟွန်ကီလွေသွား ခြိုင်းသန်းရေဆင်းရာ၊ ကအင်းကုယာလွမ်းလာဖေးဒါး ဆရာမူး၊ ဆရာဝန်းသီးအထူး အကူးဉ်း နပ်းသွ။

ပေင်းတခိုပျံးစံး တွမ်း အနယ်းပံး။ ။

ထူးမွှ် ငတ်းဖြိုးတွော့ အွဉ်းစဲဉ်းဝင်း

- ကတူးဆလးနပ်း အွဉ်းတဖြိုး
- သးအင်ဆလးနပ်း အွဉ်းနီဖြိုး
- ကွံးဆလးနပ်း အွဉ်းတဖြိုး
- ခင်းလိန်းဆလးနပ်း အွဉ်းတဖြိုး

သာထာ၊ ဖေးနေးအဆင်းကပြေးနပ်း ပဟိုဆလးယို ပိုးစူဖေးနေးကလနပ်း အွဉ်းတခြင်ခြင်ဖေးဟးနပ်းသ့။ မိဉ်းအွဉ်းပေင်း လိုဆာနပ်း အွဉ်းပေင်းတခေင်းရီးထွမ အွဉ်းပေင်းတခိုဒင်းယင်း မွဉ်လောင်းနပ်းသ့။ အံးထွမဒဲဉ်းတဲနပ်း အံးထွမအာဟာရ တမျိုးမျိုး တဲနပ်း ပေင်းတခိုစွဉ်းမွှ်နပ်းတမ်း အွဉ်းခါးဖေးသ့ (၁) နားရီး နပ်းသ့။



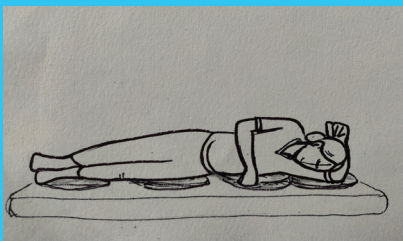
၁။ အရီးသွတ်၊ ပထမ အချက်နပ်း ပေင်းတခိုဟး (မိနစ် ၃၀ ဗလွေ့ ၂ နားရီး)



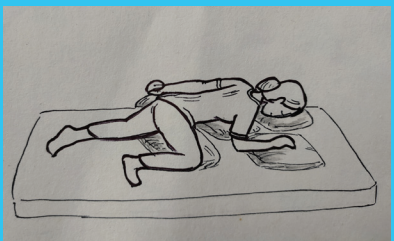
၂။ ပေင်းတခေင်းရီး အထွေ့ (မိနစ် ၃၀ ဗလွေ့ ၂ နားရီး)



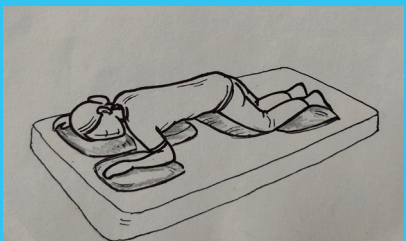
၃။ အွဉ်းတခေင်း ၃၀ - ၆၀ ဒီဂရီတွော့ အံလင် (မိနစ် ၃၀ ဗလွေ့ ၂ နားရီး)



၄။ ပေင်းတခေင်းလွေ့လဲဉ်း အပင်စေးဖဲ (မိနစ် ၃၀ ဗလွေ့ ၂ နားရီး)



၅။ ပေင်းတခို တခေင်းနေး (မိနစ် ၃၀ ဗလွေ့ ၂ နားရီး)



၆။ အဆဲဉ်းသွတ်နပ်း ပေင်းတခိုနေး (မိနစ် ၃၀ ဗလွေ့ ၂ နားရီး) မိဉ်းထွမနပ်း စချာယင်းသ့ အရီးသွတ် အချက်နပ်းသ့။

သွေးတွင်း Pulse Ox meter စက် ကိရိယာယို တဲက်ထွားအီ အောက်စီဂျင် ပမာဏ

- စက်ယိုနစ်၊ အွင်းနယ်လွှေပေး အောက်စီဂျင် ပမာဏ (SPO2) တွင်း သွေးခုန်နှုန်း (PR) နှင်သွား။
- အံ့ပဆား (၅ - ၁၀) မိနစ်ရပ် မိန့်ထွူမ အံ့လင်တဲက်ထွားသွေးနှင်သွား။
- စူခွဲခိန်း တွင်း စူစပ်ခိန်းတွင်းပံ့နစ် တဲက်ထွားမွန်းတင်းနှင်သွား။ မာလွမ်းထွူစူမ တဲက်ထွားသွေးနှင်သွား။
- စက်ယိုနစ်၊ အွင်းညပ်ပေးသွေး စူမွူး မဲဉ်းတမွေးတင်းလဲ စူစိုနာနှင်သွား။ စူနံလင်ပံ့တဲ့ အွင်းညပ်လေးဒျား နှင်သွား။
- စက်လောင်းကအင်းဒါ၊ ခလုတ်ယို မိန့်နိပ်ထွူနစ်၊ အွင်းစူစူပေးသွေး စူနှင်သွား။ အွင်းညပ်ဗား မိနစ် (၃၀) ရပ်နှင်သွား။
- စက်လောင်း သင်္ကေတ ကဗွန်ဒါ၊ ထီလဲင်နစ်၊ မိန့်ယဉ်ထိုမ ထွားသွေး အဖြေနှင်သွား။
- မိန့်တဲက်ထွားပေး လိုပေးပံ့ အစူမိန့်စူတင်းပံ့နစ် တဲက်ပေး ခင်းမွူး မိန့်တမွေးတင်းလဲ ခင်းနံ့ပံ့လဲ လနှင်သွား။
- မိန့်ထီးတင်း ရေးဂါးလက္ခဏာပံ့၊ မိန့်ရှိုးတင်းရှိုးကီလဲ အောက်စီဂျင် (Silent hypoxia) မိန့်အင်းဆွေးနှင် အင်း လိုတဲက်ထွား ပွဲမန်းပေး အောက်စီဂျင်နှင်သွား။

အောက်စီဂျင် အဖြေကမားအီဒါ အကျောင်းခရာပံ့

- စူနံနာ အရောင်းတမျိုးမျိုး အင်းဒင်းပံ့၊ သူးခါစူမီးသူးပံ့၊ စူယို အွင်းပယ်ခါ စူမီးတုပံ့၊ စူနံနာယို သံခါတသီး (ဆေးမင်ကြောင်) ပံ့၊ အပဲင်အမင် အင်းပံ့၊ စူဗော့လဲပံ့ နှင်သွား။
- တဲက်ထွားခိန်းနှင် အံ့စူတင်းထာပံ့၊
- တဲက်ထွားခိန်းတွင်းနှင် မွူးရောင်းထောင်းလူးစက်ပံ့၊
- ကာဗွန်မိုနော့ဆိုက် (Carbon monoxide poisoning) ကဟဲ့ဒါ အစူယို အင်းပံ့၊
- သွီးအားပေးရေးဂါး၊ သွီးဖွဲဆဲင်းရာ ရေးဂါးယို အင်းပံ့။

ကထူးသွေးဒါ အချက်အလက်ခင်းလမ်းပံ့ (ကျမ်းကိုး)

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