

# ကိုဗစ်-၁၉ သာကျောဟ်ကျော်အံ့ ဆိုဆော့ဆာ-လုံဖး မံသုဂ်အင်းယောင်-ခွါ-ဟုင်- ဆိုကဲလင် (ဆိုကဲပုယံ့)

## ကိုဗစ်-၁၉ (ယသလဗီဇ)ကို မွဲဆိုကိုလဲ။

ကိုဗစ်-၁၉ (Covid-19) ကို မွဲဒေ ဟယုကဲထင်းကောင်- လိုကိုဗ်ရိုဂ်ကာဓါင်းရော့စ် (Coronavirus) ဆိုဆော့လုံမိင်လုံ။ နီဟ်ကိုဗ်ဟုာဒေကို ကိုဗ်ရိုဂ်ကာဓါင်းရော့စ်ဆိုဆော့ယုာ- ဝေးဟုဒေကဲထွာ-လုံ။ အိုချိုယိုဗ် ဟယုကဲ ထင်းသာ ကိုဗ်ရိုဂ်နာဓါင်းရော့စ်ဆိုဆော့ယိုဗ် ဝေးဟုဟွဲဒေ အိုခေါဟ်ကျိုင် ဆိုပုဒ်အိုကျိုင်အိုဖွင်လုံဖး မိုဝေးလံင်ပျုက် အေထီအေဆာကို အိုကွာအိုဗျောဟ်ဒေလုံ။

အေးဒူးဆိုကို ကိုဗ်ရိုဂ်ကာဓါင်းရော့စ်ဆိုဆော့ယုာ- ဝေးဟုဟိုင် အိုထင်း (၅-၆) ထင်းဖိုင်ကို ဆိုဆော့အိုထံင်- အိုဖွင် (လက္ခဏာ) လုံဖး မိုဟယုကဲထင်း မိုဝေးထင်း-ဒေလုံ။ ကိုကင်ကင်ကို ယိက် (၁၄) သင့်မ ခိုဝ်- ဆိုဆော့ အိုထံင်-အိုဖွင် ဖြဟ်ထင်းသီးအိုလုံ။ ဆိုဆော့ယုာ- ဝေးဟုဟိုင်ထ ဟိုလုံဖးကို ဝေးထင်းသာ ကိုလုဂ် (လိုမွဲဝေး) ဝေးထင်း-လိုဆံင်-လိုဆာ-အိုဆင့်လဝ်စိုဗ် ဝေးလေဝ်ထင်းစေင်သာလိုသီးတုဂ် အိုအေးလောဝ် အေးလုံ။

ဟိုဖျံသာယုာ- (အိုယုက် ကိုင်း ၆၀ ဒေ အိုဖင့်ခေါဟ်)၊ ဆိုဆော့အိုထဝယ်ဆာ- (ဆိုဆော့သာစံင်၊ ဆိုဆော့စိုဗ်သိုဗ်၊ ဆိုဆော့ဆီးဆိုငိုသိုးဆိုငိုဆာ-လုံဖး၊ စံင်းတိုငိုဆာ-လုံဖး၊ ဝေးထင်း-ဆိုဆော့ကေနံဆာ ဆာ-လုံဖး) သီးကို အိုမွဲ ကိုဗစ်-၁၉ အေဝေးဟုချု မိုဝေးထင်း-ဒေ ဆိုဆော့အိုထံင်-အိုဖွင် မိုဆံင်- ဒေအေးလုံ။

## (၁) ဆိုဆော့အိုထံင်-အိုဖွင်လုံဖး

### ကဲထင်းအေး ဆိုဆော့အိုထံင်-အိုဖွင်လုံဖး

- မိုဆံင်ကင်ကောင်- (ဟိုအေထောတ် ဒေသာမိုဗ် မီတာချု ဆိုခေါဝ်- မိုအိုဒေ ၉၉-၅ ဒီဂရီ ဖာရေန် ဟိုက်လုံ။ လိုမွဲဝေး မိုအိုဒေ ၃၇-၅ ဒီဂရီ စေန်တီ ဂိုရိုင်းအိုဖင့်ခေါဟ်လုံ။)
- မိုကုဂ်ယုာဒ်ကောင်-
- မိုလင်ပျိုင်ကောင်-လုံ။

### ကဲထင်းဆံင်- ဆိုဆော့အိုထံင်-အိုဖွင်လုံဖး

- သးဝေးမိုကေးဟုယ်ကောင်-၊ သးလိုစုယ် သာကော့မိုယုယု ကောင်- (လိုမွဲဝေး) သာကော့ဖင့်ခေါဟ် မာသာစေ ဆိုချိုဒ်လင်စး လိုမိင်မိင်သိုဗ် မိုကဲထင်းကောင်။
- ဆိုခါင်မိုယုာလင်ကောင်- (လိုမွဲဝေး) ဆိုဟုယ်ဖျု- မိုယုာလင်ကောင်။
- ဆိုသာယိုက်ယုက် မိုအိုထင်းကောင်-လုံ။

### ကဲထင်းယုာ ဆိုဆော့အိုထံင်-အိုဖွင်လုံဖး

- အိုနိုင့် (လိုမွဲဝေး) အိုရ်သာ မိုလင်မာ-ကောင်။
- ကော့မိုကာ၊ မိုကိုဆေ့ကောင်။
- မေံသးမိုဆော့ကောင်-၊ မေံသးအွာ မိုဝင်ထင်းကောင်။
- ခေါတ်ယုာ- မိုဆော့ကောင်။
- ခေါဟ်ယုာ- မိုအောင်းစုဂ်ကောင်။
- ယးထိင်း (လိုမွဲဝေး) အိုယုာ-အိုမေံလုံဖး မိုဆော့ကောင်။
- လိုဖ်ခေါဟ်သာ မိုထင်းဝင်ထင်းကွင်ကောင်။
- မိုလောဟ်ပျိုင်ကောင်။
- ဟုဂ်မိုလေဝ်ကောင်- (မိုအေ့ယိုဂ်ကောင်)။
- မိုဆီဟိုင်ဝါထိုင်းကောင်- (လိုမွဲဝေး) မိုမိုင်ကောင်။



(၂) အ်မွဲ ဟ်။အ်ဒိုင်ဇေဟ်ဆာသယ် ကိုင်ဇေ-၁၉ ဆ်ဆာဟ်ယံကဲထင်းယုဂ် မာသာ သာအေကောဟ်ကောဝ်သာ (လ်မွဲဇး) ဆ်ဆာအ်ထံင်အ်ဖိုင် ဟ်ယံအ်ထင်းကုလုဂ်။ ဟ်ယံအ်ထင်း လ်အးလ်ယုဂ်ဆင်ယုဂ်စိုဝ်-



- ဇေဟ်ဖှဲယုဂ်ယုဂ်သယ်ကု အ်ဇေလးအေယာင်။ လ်မွဲဇး အ်လင်စဲဇေလး လ်ဟိုင်း လီနုဂ်လင်တတ်ထင်း ဟေဂ်ဟေဂ်ဇးဇးကု။
- အ်မွဲ အ်ဒိုင်ထွက် ဇေဟ်ဖှဲမဝ်မုဲဉ် နီဝ်၊ ကာလုဂ် (Mask) ကု ကာစါဇေလးဆာ။
- အ်ယုဂ်အ်ခါသာလးမုဂ်မုဂ်။ မိုလးစုယံစုယံ။
- ကိုင်ဇေ-၁၉ ဆ်ဆာ အ်ထံင်အ်ဖိုင် ထံင်ပိုင်ဟ်ယံကဲထင်း ကောဝ်ကု (၁၄) သင့်ပါင်ပါင် မိုဇး အ်လင်စဲဇေသာလ်။

- ဆ်ဆာအ်ထံင်အ်ဖိုင်အ်ဆာ ဟိုင်းယုဂ်လ်စုဂ် (လ်မွဲဇး) အ်ဒိုင်ထေဆေ ဆ်ဆာဆာသီးလ်ဖး ဆ်ဆာ အ်ထံင်အ်ဖိုင် လ်ဖှဟ်ထင်းဉာဏ်လးကောဝ်သီး ထံင်အ်သင့်ကင် (၁၀) ကု မိုဇးအ်လင်စဲဇေသာလ်။ ထံင်အ်ကုအ်သင့်ထင်ဖိုင်ကု ဆ်ဆာအ်ထံင်အ်ဖိုင် အေဟ်ယံဖှဟ်ဆေဝ်ဉ်။ ဇေလဝ်ထဆ်ခါင် အ်ဖင့်ခေါဟ်လ်ဖးသိုဝ် မိုဇးအ်လင်စဲဇေသာလ်။
- ကိုင်ဇေ-၁၉ ဆ်ဆာယုဂ် အ်၊ လ်အ် ဆိုဝ်ဇေဆာ အေအ်ဉ်။ လ်ထီးယုဂ် ထုင်းဆိုဝ်သာ ကောဝ်ဆေဝ်လ်။ လးကောဝ် ဇေဆိုဝ်ကုလံင်ဒြီဇြာ (Rapid Diagnostic Test/RDT) ကု ဆိုဝ်သာ “ဆ်ဆာယုဂ် အ်အေ” (Negative) အ်တင်တတ်ထင်းလးကောဝ် အ်မွဲ ဆ်ဆာအ်ထံင်အ်ဖိုင် အေအ်ကု မိုဇးအ်လင်စဲဇေသာလ်။
- အ်လင်စဲသာထင်ဖိုင်ကု ဆ်ဆာအ်ထံင်အ်ဖိုင် အေကောထင်းဉ်။ အင်းကိုင်ဆ်မာစိုဝ် လဝ်ပြိုင်လး လ်ဆ်အ်ခိုဝ်ယောဝ်ဆ်ဆင်ခါင်ဉာန့ဆာသီးအ်ကုဟ်ဂ် ထုင်းဇေလင်သာလးဆာ။

(၃) ကိုင်ဇေ-၁၉ ဆ်ဆာအ်ထံင်အ်ဖိုင်အ်ဆာသီးသယ်ကု မိုဇးအင်းအဝ်ဇေ ဆ်အင်းဆ်အဝ် လ်ကောဝ်ဟောင်းကောဝ်ဇျာဇေဟ်သယ်ကုလ်။

- ဆ်အင်းအ်စုဂ် သိုင်စုဂ်ဖိုင် ပါလင်ယုဂ်ကုဇေ ဆ်အင်းအ်မိင်မိင်ကု ကိုင်ကီဇေ ကိုင်ပုံကျးဇေ ယိုအ်နီင်လ်ဆင့် မိုဇးအင်းဇေလ်။
- ဆ်အင်းအ်စုဂ်သိုင်စုဂ်ကု-



၁။ ဇုး၊ ဇုးကျင်၊ ဇုးခယံ၊ ဇုးလ်ထီ၊ ဉိုင်းသောဟ်ဟ်စ် လ်မိုကဲထင်းဟောင်း ဆ်အင်း ဆ်အဝ်လ်ဖး။

၂။ ဆိုချိုက်ဆိုလား၊ သိင်းသူးဝေးသေး ဟိုတ် ပုံနှင်ဖွေဆိုဆာ့ကဲ ဆိုအင်းဆိုအပ်လိုဖး။



၃။ ဆိုယး၊ ယး၊ ဝွယ်အိုမိင်မိင်၊ နူးထို၊ ဆိုဦး၊ အိုဦးအိုသး ဟိုတ် ကာင့်ဆာ-ကံင်ထျာ (ခန္ဓာ) မိုဗျောဟ်ဖျိုဝ်ထင်းအိုဟုင်- ဆိုအင်းဆိုအပ်လိုဖးသီးကံင်လှ်။

- ဆးအင်းစေမိုဗျောယဝ်သိုဝ် ဆိုအင်းလိုအိုဖုက်သီးကံင် မိုဗျောအင်းဖျေကွိုကွိုကံင်လှ်။ (လိုကီ ၆ ဝှင်)။
- ထို၊ သိင်းသူးဝေးသေးသိင့်ဆေထိုလယ်၊ ဆိုယး၊ ဆိုယုးအင်းယုးထို၊ သိုင့်အပ်ယုက်ထို၊ မေဝ်ထိုသီးကံင် မိုဗျောအပ်ဖျေလှ်။
- ခေါပ်-သိုထင်းအး၊ ဟုက်လေဝ်ကေဝ်-အိုဝ် သီးထိုလးထိုကံင် အပ်ဖျေကေဝ်-လှ်။
- အိုသောဟ်၊ အိုဆိုင့်၊ အိုဟုင်ဗျေ ဟုက်ဖုက်ယဝ် ဆိုအင်းဆိုအပ်သယ်ကံင် မိုဗျောခိင့်အင်းဖျေလှ်။

**(၄) ကိုဝ်စေ-၁၉ ဆိုဆာ့အိုထံင်-အိုဖွင် အိုဆာ-သီးလိုဖး အိုစဲလင်သာခါ ကြိုဒ်မိုဗျောဟ်ယေဝ်- ဖျေ ဆိုကံင်သယ်လဲ။**

- ထောဟ်ယေဝ်-လာ-ဆိုခေါပ်။ လံင်ဆိုခေါပ်-အိုထးအိုမဝ်ကံင် အိုဝေ ၉၈-၆ ဒီဂရီဖာရေန်ယိုက် (၃၇-၅ ဒီဂရီစေန်တီဂရိင့်)လှ်။ ဆိုဆံင်ကံင်အိုလိုင်လိုင် (Low grade fever) ၉၉-၅ ဒီဂရီ ဖာရေန် ယိုက် (၃၇-၅ ဒီဂရီစေန်တီဂရိင့်) ထံင်လို ၁၀၀-၃ ဒီဂရီ ဖာရေန်ယိုက် (၃၈-၃ ဒီဂရီစေန်တီဂရိင့်)ကံင် စးကံင်တပ် အိုအေးလှ်။
- သုံးစာင်း(သုံးဖူ)ကံင်ကံင် ထောဟ်ဖျေလာ။ သုံးစာင်းအိုထး အိုမဝ်ကံင် လိုမိကေတ်စိုပ် အိုစွင် ၆၀-၁၀၀ ထင်-ဖိုင်လှ်။ ဆိုဆံင်ကံင်အေအိုဗျူ သုံးစာင်းကံင်ကံင် ဖျေဝေလှ်။
- လိုသုံးကွာ အိုက်ဆီဂျေန် လင်လယ်လင်အိုထောဟ်အိုဗျူကံင် မိုဗျောထောဟ်ဖျေဗျေဆိုထောဟ် အိုက်ဆီဂျေန်ခြိုခြို (Pulse Oximeter) ကံင်လှ်။ ဖျေအိုမုက်ဆာ-လိုဟုာကံင်စိုပ် သုံးကွာလီ အိုက်ဆီဂျေန် အိုထောဟ်အိုဝေ ၉၅% ဗျေ အိုဖင့်ခေါဟ်လှ်။ အိုမ့စဲ သုံးကွာလီအိုက်ဆီဂျေန်အိုထောဟ် အေလင် ၉၅% ဖင့်လစတ်စိုပ် လပ်ကွိုလောတ်သာလာ-ဗျေ ဆိုအိုခိုပ် ဆိုဆံင်-ခါင့်ဗျူန့-ဆာ-သီးကံင်ဆာ။
- ဟိုက်ဆာ- ဆိုဆာ့သုံးတိုဒ်၊ ဆီးဆိုင့် အေအိုထဝယ် ထောဟ်လာ-သုံး၊ သုံးကွာထီလးဆိုင့်လိုဖး ထောဟ်ဖျေလာ-ကိုဝ်ကီဗျေကံင်ဆာ။



**(၅) ဝေးထွင်း ကိုက်စေ့-၁၉ ဆိုဆော့အိုထံင်-အိုခွံင် အိုကိုလုက်။ အိုလိုဇျောဟ်လိုပေဝ်အိုဝ် လိုဟိုင်းခဝ် အင်းတာင်စီရေင့်ဖေ ကောင်-စေသော်လဲ။**



- လံင်ခေါင်ထင်းကောင်၊ ယုးကာင်ဆော့စေ့ကောင်၊ ခေါဟ်ယုးယုင်ကောင်၊ ခေါဟ်ယုးအာင်းစုင်ကောင် အိုဝ် အဝ်ဖေသီး ပါရာစီတမော ကောင်-ဆေဝ်-လ်။ (ဖုံသာယုးအိုဟုင် အဝ်လိုဖိုင်ကို ပါရာစီတမော အိုဟုင်-ပါ ၅၀၀ မီလီဂရမ် လိုပဲ (လိုမွဲစး) ကိုပဲ၊ အဝ်လိုကို လီ-ဖိုင်ဖင့် ခေါဟ်ကို ကောင် အေးလ်။)
- အိုခေါင်-လိုယုာလင်စးစိုဝ် မေံထုင်-ခေါဟ်ဉာကို ထိုင်ခိုဉာဖေလော-ဉေဖျိုင်စိုကိုဆာ်။ အိုမွဲအိုခေါင်-အေဉာဟ်ခဝ်အိုဝ် ထုင်လံင်ဉေထို၊ အင်းလူးထိုသီး ကောင်-ဆေဝ်-လ်။

- သီးပဋိဇီဝ (Antibiotics)၊ သီးစတီးရွိုက် (Steroids) ဉေ ကိုက်စေ့ဆိုဆော့စးကဲ ဟ်စာ်သီးသယ် လိုဖးကို အိုခိုဝ်ယောဝ်-ခါ-ဆိုဆံင်-ခါငှာန့ဆာ-သီး အိုသံင်လိုလင် လိုဖေ ကုင်းစးစိုဝ် အဝ်ကုင်စး လော-ပေဝ်။
- ဆိုဆော့အိုထာ်အိုဝယ် (သုံးတိုဒါ၊ ဆီးဆိုငှာသယ်) အိုဟုင် အဝ်ထဝယ်သီးလိုဖးကို အဝ်ဖေလင် ကောင်-ဉးဆိုကိုလ်။

**(၆) ဖောဟ်ပေဝ်အို ချုင်အင်းန့ မောဝ်-သီးလိုဖး ကိုက်စေ့-၁၉ ဆိုဆော့အိုထံင်-အိုခွံင် အိုလာ-ကင် ချုင်အင်းဖောဟ်န့ ကောင်-ဉးဆိုထင်လို။**

- လိုချုင်အင်းစးန့-ဉာစး၊ ချုင်အင်းဟိုင်၊ လိုဆောတ်စးဖောဟ်ဉာစး၊ ဆောတ်ဖောဟ်ဟိုင်ကိုဝ်စိုင် ဉေကို စူးကို သေဝ်ယာ (ဆူယွာ) ဖေလော-ဉေထို၊ ဉေသီးထုင်ကီး ထီထိုဆာဆာ ထိုင်အိုစက္ကိုင် ၂၀ ကိုဆာ်။ (လိုမွဲစး) ဉေ အယ်လ်ကိုဟ် ပါခိုင် ၆၀% ယာကိုင် သီးထိုသေဝ်ယာစူးကို ဆံင်သိုင့်ဖေလော-ဆာ်။
- စုင်မိုထိုင်ဖောဟ်သးအို အိုခုံဆိုင်ယု၊ ဖြာ-ထံင်-ဖိုင်ကို မွဲအိုဟေဝ်၊ ချုင်အင်းန့-ခါ မွဲအိုဟေဝ် မောဝ်-လိုဟုာ ကာခါဖေလော-နိုဝ်ကော့ ဉေဆိုကာခါနိုဝ်ကော့ကိုဆာ်။
- ဖောဟ်သးကို လောဝ်ကာခါနိုဝ်ကော့အေးလ်။ ကာခါကုင်စး ဖောဟ်သးနိုဝ်ကော့ယေဝ်။
- ချုင်အင်းဖောဟ်န့-ခါ၊ ဆောတ်ဖောဟ်ခါ လိုဖောဟ်ဖင့်ခေါဟ် ကိုဆေ့၊ ကုင်စးလာ-ကင်ဆိုဝ် ယေဝ်။
- ချုင်အင်းန့-ဟိုင် လုက်ခွိုက်ဟုင်-ဈာသယ်လိုဖး စေမိုဟုယုဲယိုထင်းထာင်ဖွဲသိုဝ် ထိုချုင်ချုင်ပါင် ပါင်ဉေ ကောင်-ဟုင်-ကဲပါင်ပါင် ဆိုအင်းဆိုအဝ်လိုဖး မိုစးအင်းဖေထာင်လို။

## (၇) အိုဒိုရ်ယောက်-ခွါ ကိုင်စေ့-၁၉ ဆိုဆာ့ဆာ-ဟုံသီးလုံဖး မိုစးမာယူက အိုကျင်းအိုဖိုင်လုံဖး

- လိုက္ကုက်ဖိုင် အိုဒိုင်ဒေဆိုဆာ့ဆာ မဝ့်မိုအိုခါ နိုဝ်၊ ကာ့ မိုစးကာဝါ အေစီးဝါလုံ။
- မိုလေဝ်ဖိုစးဆိုဆာ့ဆာ-အိုဝ် အေသေ့အေစး ဆိုင်သိုင့်လိုဖိုင်ဟုံဂ်-စူးလုက်ကု ဖှင်းထင်းဖေလော။ လုံဖှင်းထင်းစး စူးလုက်ဟုံစးခါ၊ ကွဲလင်ထာင်ဟုံခါ စူးကုသေဝ့်ယာဖေလောဆာ။
- သုဂ်အင်းယောက်-ခွါ ဆိုဆာ့ဆာ-ဟုံဂ်၊ အင်းဖိုင့်အင်းထိုင်-အင်း တာင်လင်ဆိုအင်းဆိုအဝ်သယ် ဟုံဂ်ကု သေဝ့်ယာဖေထာင်လော စူးကိုင်စိုင်ဒေဆာ။
- ဆိုဆိုင်သိုင့်ခွါလုံဖး (ဖာ်စိုင်းကိုင်သိုဝ်၊ ထိုမေဝ်ထိုသိုင့်၊ ထိုယူ၊ ဆိုထုဂ်စူး၊ လင်-မိုလင်- ဟုံသီး) ကု ဆိုင်သိုင့်ခွါစး ဒေဆိုဆာ့အေးလုံ။
- ဆိုဆာ့ဆာ ဖိုစးဖာ်ထ ဆိုင်သိုင့်ထ ဆိုလင်-ဆိုကုယလုံဖး (အိုဒိုင်-တြိုင်စူးဖိုစး၊ မေ့ထိုင် (မေ့ခိုလင်း) သီးကု သေဝ့်ယာထုဂ်ဖေထာင်လော-ဒေ သီးသေဝ့်ယာဆိုင်ဆိုယာ (0.1 ယိုက်ပိုကိုလိုရိုက်ထိုလယ်။ 0.1 % Hypochlorite solution) ကု ကိုင်ကီဒေဆာ။
- ဆိုဆာ့ဆာ ဒေအိုဒိုင်ယောက်-ဆိုဆာ့ဆာ-သီး ဆိုင်သိုင့်ဟုံဂ်ထ စးခွိုက်စုဂ်ခွါလုံဖး (ဆိုစီးသောဝ်၊ ဆိုကာဝါနိုဝ်ကာလုက်၊ သီးခွါ) သီးကု ခွိုက်စုဂ်ဖေလော အေထိုအေဆာ။
- ဆိုဆာ့ဆာ စးထုဂ်-ဆိုဆာ့အိုထိုင်-အိုဖိုင် အေကာထင်းဥ၊ လပ်ပြိုင်ဖေလော ဆိုအိုဒိုင်ယောက်-ခွါ ဆိုဆိုင်ခွါလင်-ဥာန့ဆာ-သီးအိုဝ်ဆာ။

## (၈) ကိုင်စေ့-၁၉ ဒေ သုံးကာ အိုဆီဂျေန်

ကိုင်စေ့-၁၉ ဆိုဆာ့ဆာ-သီးကု သုံးကာအိုဆီဂျေန်အိုထောဟ်အိုဉာ အေလင်ယာစာ်စိုဝ် မိုလင်ပွါကောင်၊ သးစးမိုကးဟုံယကောင်၊ သးလုံစွယ်စးကောင်-သီး ကဲထင်းဝေ့သေ့ကု ဒေဆိုထောဟ် သုံးကာ အိုဆီဂျေန်ခွါ (Pulse Oximeter) ကု အိုယာထုဂ် လုံကီသိုင့်စိုင် မိုစးထောဟ်ယောက်- ဖေလုံ။

ဖုံအိုယိုဝ်သိုဝ် အိုဆိုင်ခွါဆာ-လုံဟာကု အိုသုံးကာအိုဆီဂျေန်အိုကောင်းအိုဝေ့ ၉၅% ဒေ အိုဖိုင်ခေါဟ်လုံ။

၁။ သုံးကာအိုဆီဂျေန်အို ၉၄% ဒေအိုဖိုင်ခေါဟ်စာ်စိုဝ် မိုစးထောဟ်ယောက်-ဖေ့ စေလင်ထဆိုခွါင် အိုဖိုင်ခေါဟ်သိုဝ်လုံ။

၂။ သုံးကာအိုဆီဂျေန်အို ၉၀%ဒေ အိုဖိုင်ခေါဟ်လာ-ကင့် အိုထိုင် ၉၄%ဒေအိုဖိုင်လလဝ့်စာ်စိုဝ်-

- မိုခွါဂ်လင် (လုံမွဲစး) စေမိုကောင်-ထာင်အိုဆီဂျေန် ဟေ့ဂ်ဟေ့ဂ်စးစးသိုဝ် အိုယောက်-မိုယောက်- မာစိုင်ယောက်-ဖေလော ကိုင်မိုင်ကိုင်စိုင်ဒေကုဆာ။ (မိုစးမာစေသေ့လဲကု ယောက်-ဖေလော လုံဆိုလာဟုံဂ်ကုဆာ။)

- ဆိုအိုဆိုရ်ယောက်-ခွါ-ဆိုဆံး-ခါဉ်-လင်-ဌာန-ဆာ- အေအင်းမိုဉ်သးဇေ အိုအိုဂျေန်မံဉ်အိုဉ် (မာဟ်သာ လိုလောဝ်စးလား-ကောဉ်သီး) သးဇေလား ဇေအိုအိုဂျေန်မံဉ်ကော်ဆာ။
- ဆိုအိုဆိုရ်ယောက်-ခွါ-ဆိုဆံး-ခါဉ်-လင်-ဌာန-ဆာ- အေအင်းမိုဉ်အဝ်သီး စတီးရိုက် (Steroid) အိုဉ် ဆံဉ်ကး လင်ပျူက်လား အေထိုအေဆာဆာ။ စတီးရိုက် (Steroid) သီးကော် ဟ်အဝ်ဇးဇေဟ်ကော်ဆာ သာ သေ့အေးလှ်။

**၃။ သုံးကွာအိုဂျေန် အို ၉၀ ယာကောဉ်ဖဉ်လဉ် မွဲကောဉ်စေ-၁၉ ဆိုဆာ ဆံးဆေဝ်-လှ်။**

- လဝ်ထာဝ်ယောက်-ဆို ဇေဆိုအိုဆိုရ်ယောက်-ခွါ- ဆိုဆံး-ခါဉ်-လင်-ဌာန-ဆာ-သီးကော်ဟ်တိုင် ထင်းလား သီးတုဂ် လိုအိုဖဲခဉ်ဆာ။
- စေဆိုအိုဆိုရ်ယောက်-ခွါ- ဆိုဆံး-ခါဉ်-ဌာန-ဆာ-သီး အင်းတာဝ်ဇေကုဉ်သိုဉ် သးဇေလားဇေ အိုအိုဂျေန်ကော်ဆာ။
- စေဆိုအိုဆိုရ်ယောက်-ခွါ- ဆိုဆံး-ခါဉ်-ဌာန-ဆာ-သီး အင်းတာဝ်အင်းမိုဉ်သိုဉ် အဝ်ဇေလား စတီးရိုက် (Steroid) ဇေ သီးအိုဟူဟူဟူသီးကော်ဆာ။
- ထံဉ်မိုလင်-ကော် ခိုင်ခိုင်ဇေလား လိုအိုဉ်လိုထီးလိုယိုဉ်လိုထီး (ဝါဉ်သာ ဆေ၊ ယိုဉ်)၊ မိုလိုခါဉ်လင်၊ မိုအင်ထဉ်၊ ဆိုကင်အေကဲဉ်၊ ဆိုကင်ပျူ ယင်းခိုင်ထိုဟ်ထိုဟ် ၂-နာ-ခိုလိုဉ်ကော်ဆာ။

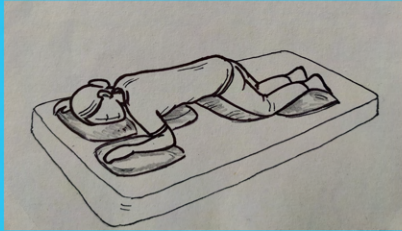
သုံးကွာအိုဂျေန်အိုထောဟ်အိုဉ် အိုလား-ကောဉ် ယိုအိုသီး သးစးကးကးဟူယ်ဟူယ်၊ လိုလင်-မို ဆိုထင်းထင်းလိုမုဂ်စး (လိုမွဲစး) ဟ်ကောဉ်ဆာ-လိုဟူအိုဟူဉ် ထံဉ်မိုမာဆိဉ်ဇေဝ်လင်သာသီး လိုမုဂ်စး၊ သာကောဉ်ယုယိုကောဉ် (လိုမွဲစး) သာခိုင်ဉ်၊ မိုခိုင်၊ ဆိုယုဂ်မုဂ်သာ အေအိုဉ် အင်းကိုင်လား ဆိုမာခိုင် လိုဆိုအိုဆိုရ်ယောက်-ခွါ-ဆိုဆံး-ခါဉ်-ဌာန-ဆာ-သီးအိုအိုဉ် လိုအိုဖဲခဉ်ဆာ။

# အုံလိုချက်လင်။

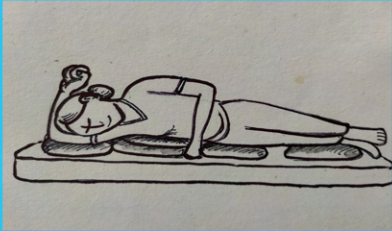
## ဆင့်လင် ခေါတ်ခင်း ကင် (၅) ဖွဲ့။

- ခေါတ်ယှေးဖင့်လက် လုံဖွဲ့
- သာကာဖင့်လက် ကိုဖွဲ့
- ခါင့်ပးဖင့်လက် လုံဖွဲ့
- ခင်းတူဖင့်လက် လုံဖွဲ့

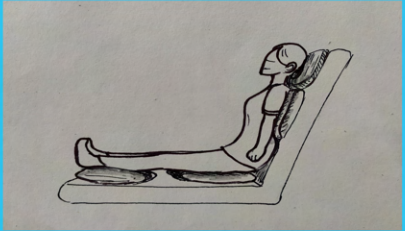
စေသိုပ် သးထင်းသးလင် မုံမုက်သိုပ် လုံဟျက်ဖုံဖင့်လက် မုံစးအုံ ထံင်ဝိုင်းထေံစူး သေ့သိုပ် လုံဆင့်လုံ။ ဆိုဆာ့ဆာ့ကို အင်းမိုင့် မိုဒိုင်ခိင့်ဟိုင်မ လုံခေါတ်ခင်းဖင့်ခေါတ်ကို အင်းမိုင့် ချက်လင် ထာင်သာကိုဆာ်။ အင်းဆိုဟိုင် (၁) နားဒီအုံထင်ဖိုင်ကို ချက်လင်ဝေ့သာအေးလုံ။



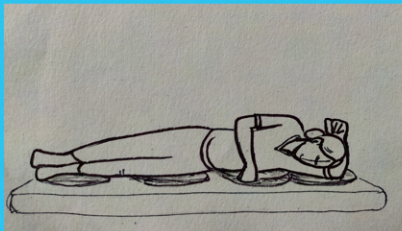
၁။ မေံယာထုက်လုံဆင့်  
မိုလာလုံချက်လင်  
(မေံကေံ ၃၀ ထံင်လုံ ၂ နားဒီ)



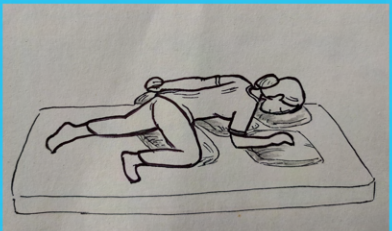
၂။ မိုဒိုင်ခိင့်လာ လုံစူးယိုပ်  
(စူးထွဲ) လုံခင့်။  
(မေံကေံ ၃၀ ထံင်လုံ ၂ နားဒီ)



၃။ ဆိုကင်ဒိုင်ခိင့်လာ ထံင်ဒီဂရီ  
(မေံကေံ ၃၀ ထံင်လုံ ၂ နားဒီ)



၄။ မိုဒိုင်ခိင့်လာ လုံစူးခေံလုံခင့်။  
(မေံကေံ ၃၀ ထံင်လုံ ၂ နားဒီ)



၅။ မိုချက်လင်လာ လုံဒိုင်ခိင့်လုံကာင်လင့်။  
(မေံကေံ ၃၀ ထံင်လုံ ၂ နားဒီ)



၆။ လင်ခါင့်ထုက် မိုချက်လင်လာ။  
(မေံကေံ ၃၀ ထံင်လုံ ၂ နားဒီ)  
အုံဟိုင် စးထာင်မာထာင်  
စေအုံခင်းထာ်သိုပ်ကိုလုံ။

# ဆံင်သိုဉ်(သ့) Pulse Oximeter ထောဟ်ယောဝ်-သဲးကွာအုဂ်ဆီဂျေန်

- စက်(ခဲ)ကို ညှက်ကဲဖေဉ်ဝေ သဲးကွာအုဂ်ဆီဂျေန်အိုထောဟ် (SPO2) ညေ သဲးစာင်းကိဉ် (PR) ကိုလှ်။
- အိုပွါဖေဉ် ၅-၁၀ မေံကောံဟံင်မ ဆိုကင်ထောဟ်ထာင်လာဆတ်။
- စူးခိုင်းခါ (လှ်မွဲစး) စူးစိုဉ်ညေထိုခါ ဟ်ထောဟ်ဝေအေးလှ်။ မုံထောဟ်စူးခိုင်ကို ဖိုဉ်လေဝ် ဖေဉ်လာစူးခိုင် ထံင်အိုခေါင်ထင်းကိုဆတ်။
- စက်ကို ထင်ထင်းဖေဉ်လာ ထံင်စူးမူ (လှ်မွဲစး) ထံင်စူးသာကွာခေါဟ်ထိုင်ကို။ စူးခိုင်အိုဟူဟူသီး ထင်ထင်းကောင်-ဗူးဆေဝ်-လှ်။
- စက်လံင်အိုထိုင် (အိုခိုလှ်)ကို ဖါဖေဉ်ဟံင် အိုကော်လာစူးအေဟူင်။ ထံင်စူးလံင်ကို မုံစး ထင်ထင်းအိုယိက် စက္ကိုင်သိုဉ်ဆီ ထံင်လှ် လိုဉ်မေံကောံကိုလှ်။
- ဓေထိုလှ်ပပ် ဟယံထင်းဝေအိုကိုဒီး (အိုလံင်)လှ်ဖး အေဟူင်-မ ယောဝ်-လာအိုတင်ဆတ်။
- ဖောဟ်သးသီးကို စူးလှ်ဟူင်-စးစိုဉ် ခင်းမူ (လှ်မွဲစး) လှ်ခင်းခိုင်သီး ထောဟ်ဖေဉ် ကောင်-ဗူးဆေဝ်-လှ်။
- ကိုဝ်စေ-၁၉ ဆိုဆာအိုထံင်-အိုဖွံင် လှ်ဖဟ်၊ လှ်ပွာသာစးလာ-ကင် အုဂ်ဆီဂျေန်လင် (Silent hypoxia) အိုအေးဝေ အိုခေါဟ်ကျိုင် ထောဟ်ဖေဉ်လာ အေမဝ်အေကဲဆတ်။

## သဲးကွာအုဂ်ဆီဂျေန်အိုတင် တိုဖးသာသေ့ ဆိုအိုသာလှ်ဖး

- စူးခိုထိုင် အိုညေအိုယံဉ်လှ်မိင်မိင် (ကွာဝပ်ထ စူးမီး၊ ထင်ထ စူးမီးဉ် (စူးမီးတူး)၊ စူးခိုထိုင် ဆေဝ်ထညေယံင်၊ စူးခိုထိုင်အိုယှ်လင်-အိုကောင်းအို၊ ဟူးစီစးညေသုဂ်ပုံညဉ်၊ အပ်မောတ်စူး မောတ်ထုဂ်အေး စူးသိုဉ်ထင်းဆာ။)
- ထောဟ်ဆိုခါ ဟယံဖူ-ဟယံဝါသာ။
- လှ်စက်ဖေဉ်ခေါဟ် ဆိုအိုယံဉ်ဆေဝ်ယုဂ်-လင်။
- ကာပံင်မိုနုဂ်ဆိက်အိုကင်စးထး (Carbon monoxide poisoning)
- သဲးဟူင်-ယှာဆိုဆာ ညေသဲးဆိုဆာအိုဟူဟူ အိုမိင်မိင်သီးလှ်ဖးကိုလှ်။

## References (လိက်ဉ်ထိုင်)

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