

“ကိုဗစ်-၁၉ သံသယလူနာတို့ကို နီအိမ်မာ ပြုစုစောင့်သျှောက်ခြင်း လမ်းညွှန်ချက်”

ကိုဗစ်-၁၉ (COVID-19) ဆိုစာ ဇာလဲ။

ကိုဗစ်-၁၉ (COVID-19) ရှေ့ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုး (Coronavirus) ကြောင့်ဖြစ်တော့ ရောဂါ ဖြစ်သည်။ လူတိုင်းမှာ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်ခံရနိုင်ခြေရှိပါသည်။ ကနီ.ခါ ဖြစ်ပွားနိုင်ရေ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုးမှာ ကူးစက်နှုန်း ကောင်းယင်ရေအတွက်နန့် ကာကွယ်ရီးနည်းလမ်းတို့ကို မပျက်မကွက်လိုက်နာဂတ်ဖို့ ကောင်းအရီးကြီးဘာသည်။

များသောအားဖြင့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်ခံရပြီးကေ (၅-၆)ရက် အတွင်း ရောဂါလက္ခဏာတို့ ခံစားရဖို့ဖြစ်ပြီးကေ၊ တချို့မှာလေ့ (၁၄) ရက်လောက်ကြာမှ လက္ခဏာတို့ ပေါ်လာနိုင်သည်။ ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရလူ အများစုမှာ သာမန် (သို့) အလယ်အလတ်အဆင့်ဟိရေ လက္ခဏာတို့ရာ ခံစားရပြီး ဆီးရုံတက် ကုသဖို့ မလိုအပ်ဘာ။

သက်ကြီးရွယ်အိုတို့ (အသက် ၆၀ နှစ်နန့်အထက်)၊ တခြားရောဂါအခံဟိလူတို့ (နှလုံး ရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါ၊ ဆီးချို/သွီးတိုးရောဂါသည်တို့၊ အဝလွန်လူတို့၊ ကင်ဆာဝေဒနာသျှင်တို့) မာ ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်ခံရကေ ပြင်းထန်ရေ လက္ခဏာတို့ ရဟိဖို့ ဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုမိုများ ဘာသည်။

(၁) ရောဂါလက္ခဏာတို့

အဖြစ်များရေ ရောဂါလက္ခဏာတို့

- ဖျားခြင်း (သာမိုမီတာနန့် တိုင်းတာကေ အပူချိန် ၉၉.၅ ဒီဂရီ ဖာရင်ဟိုက် (သို့) ၃၇.၅ ဒီဂရီ စင်တီဂရိတ် နန့် အထက်ဟိခြင်း)
- ခြောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း
- ညောင်းညွမ်းပင်ပန်းခြင်း

ပြင်းထန်ရေ ရောဂါလက္ခဏာတို့

- အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း
- ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း (သို့) ရင်ဘတ်ထက်မာ အလီးဖိထားရေပိုင် ခံစားရခြင်း
- စကားမပြောနိုင်ခြင်း (သို့) လှုပ်ရှားမှုမဟိခြင်း
- စိတ်သျှုပ်ထွေးခြင်း

အဖြစ်နည်းရေ ရောဂါလက္ခဏာတို့

- အနံ့ (သို့) အရသာပျောက်ဆုံးခြင်း
- နှာခေါင်းပိတ်၊ နှာစီးခြင်း
- မျက်စိနာခြင်း/မျက်သား အဖြူမာ နီလာခြင်း
- လိုင်ချောင်းနာခြင်း
- ဂေါင်းကိုက်ခြင်း
- ကြွက်သား (သို့) အရိုးဆစ်တိနာခြင်း
- အရီပြားမာ အနီကွက်ပေါ်ခြင်း
- ပျို့အန်ခြင်း
- ဝမ်းလားခြင်း
- ချမ်းတုန်ခြင်း (သို့) မူးဝီခြင်း



(၂) အမှန်လို့ မိမိ (ကိုယ်) နန့် အတူနီလူတိမာ ကိုဗစ်-၁၉ ဖြစ်နီရေလို့ သံသယဟိဘာကေ (သို့) သာမန်/အလယ်အလတ်အဆင့်ဟိရေ ရောဂါလက္ခဏာတိ ခံစားရဘာကေ



- တခြားလူတိနန့် အင်တန်အဝီးမာယာ နီဘာ။ ဖြစ်နိုင်ကေ သီးသန့် အခန်းမာ ခွဲနီဘာ။ ယပိုင်မဟုတ်ကေ အိမ်ဟိ လီဝင်လီထွက် ကောင်းရေ နီရာမာ သီးခြားနီဘာ။
- တခြားလူတိနန့်အတူ အခန်းတွင်းဟိပါကေ ပစပ်၊နာခေါင်းစည်း (Mask) ကို လလုံခခြံ ဝတ်ဆင်ဘာ။
- အလှပ အနားယူပါ။ အိပ်ရီးဝဝအိပ်ဘာ။
- ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါလက္ခဏာ စတင်ပေါ်ပေါက်လာရေ နီ.ကနီ (၁၄) ရက် တတိ သီးခြားနီထိုင်ဖို့ လိုအပ်သည်။

- လက္ခဏာဟိသူ၏ မိသားစုဝင် (သို့) လက္ခဏာဟိသူနန့် ထိတို့ထားရေလူတိ အနီနန့် လက္ခဏာ မပြသို့ကေ လေ့ (၁၀) ရက်သီးခြားနီထိုင်ရဘာဖို့။ ယင်းရက်တိအတွင်း လက္ခဏာပေါ်ပေါက် လာဘာကေ အထက်မာ ဖော်ပြထားရေအတိုင်း သီးခြားနီထိုင်ဖို့ လိုအပ်သည်။
- ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါပိုး ဟိ၊ မဟိ အတည်ပြု စစ်ဆီးနိုင်ရေ ဝန်ဆောင်မှုတိ ဟိဘာကေ ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ အမှန်လို့ အယင်စစ် စမ်းသပ်ကိရိယာ (Rapid Diagnostic Test/RDT) နန့် စစ်ဆီးဘာကေ “ပိုးမဟိ” (Negative) အဖြီပြကေလေ့ ရောဂါလက္ခဏာတိဟိဘာကေ သီးခြားနီထိုင်ခြင်းကို ဆက်လက်ကျင့်သုံးဘာ။
- သီးခြားနီထိုင်စိုင်းအတွင်း ပြင်းထန်ရေရောဂါလက္ခဏာတိ ခံစားလာရဘာကေ ကျန်းမာရီးစောင့်သျှောက်မှုပီး ရေလူတိဘားကို ချက်ချင်းအကူအညီတောင်းပြီး ကုသမှုခံယူဘာ။

(၃) ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါလက္ခဏာဟိလူတိ အနီနန့် အာဟာရပပြည့်နန့် စားသုံးဖို့ အရီးကြီး သည်။

- အစာအုပ်စုသုံးစုမာ ပါဝင်ရေ အစားအစာအမျိုးမျိုးကို နီ စိုင်း စားရေအနပ်တိုင်းမာ တတ်နိုင်သလောက်ပါ အောင် စားသုံးဘာ။
- အစာအုပ်စုသုံးစုမာ



၁) ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပြောင်း၊ အာလူ၊ ဆီ အစဟိရေ အင်အားဖြစ်စီရေ အစာတိ၊



၂) ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံအစဟိရေ ရောဂါကာကွယ်စီရေ အစာတိ၊



၃) အသား၊ ငါး၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ နို့၊ ဥ၊ အစို့အဆံ အစဟိရေ ခန္ဓာကိုယ် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစီရေ အစာတိ ဖြစ်ဂတ်သည်။

- အစာကြိုညက်လွယ်စီဖို့ အစာပပျော့ကို အလိုငြင်းလိုငြင်း (တစ်နို့ မာ ၆ ခေါက်) စားသုံးသင့်သည်။
- ရိုး၊ လတ်ဆတ်ရေအသီးပျော်ရည်၊ အသား/အရိုးပြုတ်ရည်၊ ဟင်းချိုရည်၊ ထမင်းရည် အစဟိစာတိကို သောက် ဘာ။
- ချိုးထွက်များခြင်း၊ ဝမ်းလျှော့ခြင်းရို့ဖြစ်ဘာကေ ဓာတ်ဆားရည် သောက်သုံးနိုင်သည်။
- အဆီ၊ အချို၊ အငန် နန့် ဝမ်းနူးလွယ်ရေ အစာတိကို ချချင့် ချချိန်စားသုံးဘာ။

(၄) ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါလက္ခဏာဟိလူတိ အနီနန့် သီးခြားနီရေ အချိန်မာ ဇာ တိုင်းတာမှုတိကို လုပ်သင့်လဲ။

- ခန္ဓာအပူချိန်တိုင်းဘာ။ ပုံမှန် ခန္ဓာ အပူချိန်မာ ၉၈.၆ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက် (၃၇.၅ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်) ဖြစ်သည်။ အဖျားငငွေ့ဟိခြင်း (low grade fever) မာ ၉၉.၅ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက် (၃၇.၅ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်) ကနီ ၁၀၀.၃ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက် (၃၈.၃ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်) ထိ ဖြစ်ပြီး ကြောက် စရာ မလိုဘာ။
- သွီးခုန်နှုန်းကို တိုင်းတာဘာ။ ပုံမှန် သွီးခုန်နှုန်းမာ တစ်မိနစ်ကေ အကြိမ် ၆၀-၁၀၀ ဖြစ်သည်။ အဖျားဟိဘာကေ သွီးခုန်နှုန်း ယင်နိုင်သည်။
- သွီးတွင်းအောက်ဆီဂျင်ပျော်ဝင်မှုပမာဏကို အောက်ဆီဂျင်တိုင်း ကိရိယာ (Pulse Oximeter) နန့် စစ်ဆီးနိုင်သည်။ ကျန်းမာရီးကောင်း သူတစ်ယောက်မာ သွီးတွင်းအောက်ဆီဂျင်ပမာဏမာ ၉၅% နန့် အထက်ဟိသည်။ အမှန်လို့ အောက်ဆီဂျင်ပမာဏ ၉၅% အောက်ကျ လားဘာကေ ကျန်းမာရီး စောင့်သျှောက်မှုပီးလူနန့် တိုင်ပင်ဘာ။
- ကိုယ့်မာ သွီးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါအခံတိ ဟိဘာကေ သွီးပေါင်ချိန်၊ သွီးတွင်းသကြားဓာတ်ကို နို့စိုင့် တိုင်းတာဘာ။



(၅) သာမန်/အလယ်အလတ်အဆင့်ဟိရေ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါလက္ခဏာတိ ခံစားရဘာကေ အိမ်မာ ဇာပိုင် စီမံခန့်ခွဲနိုင်ဘာလဲ။



- အဖျားတက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ဂေါင်းကိုက်ခြင်းတိ ခံစားရဘာကေ ပါရာစီတမော သောက်နိုင်သည်။ (လူကြီးတိအတွက် တစ်ခါသောက်ကေ ပါရာစီတမော ၅၀၀ မီလီဂရမ် တစ်ပြား (သို့) နှစ်ပြား၊ တစ်နို့ လေးခေါက် ထက်ပိုပြီး မသောက်သုံးသင့်ဘာ။)
- အဖျားမကျဘာကေ နဖူးထက်မာ အီးပြီး စွတ်နီရေ အဝတ်ကို တင်ပီးဘာ။ အဖျားကြီးဘာကေ ရီအီးနန့် ရီပတ်တိုက်ခြင်း၊ ရီချိုးခြင်းတိ ပြုလုပ်နိုင်သည်။
- ပဋိဇီဝဆီး (Antibiotics)၊ စတီးရွိုက်ဆီး (Steroids) နန့် ကိုဗစ်ကုသနိုင်ရေ ဆီးဝါးတိကို ကျန်းမာရီးစောင့်သျှောက်မှုပီးသူ၏ အကြံပြုချက်မပါဘဲ မသောက်ဘာကေ။

- တခြားရောဂါအခံတိ (သွီးတိုး၊ ဆီးချို အစဟိရေ) အတွက် သောက်သုံးနီရရေ ဆီးတိကို ပုံမှန်အတိုင်း ဆက်သောက်နိုင်သည်။

(၆) နို့တိုက်မိခင်တိ အနီနန့် ကိုဗစ်လက္ခဏာတိဟိကေလေ့ ကိုယ့်အချေကို မိခင်နို့ ဆက်လက်တိုက်ကျွေးနိုင်ဘာသည်။

- နို့မတိုက်ခင်၊ တိုက်ပြီး၊ အချေကို မကိုင်တွယ်ခင်၊ ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း လက်ကို ရီ၊ သဘုန်တိနန့် စက္ကန့် ၂၀ ကြာ အလှပ ဆီးကြောဘာ။ (သို့) အယ်လ်ကိုဟော ၆၀% ပါရေ လက်သန့်ဆီးရည်ကို အသုံးပြုဘာ။
- အချေနန့် ၆ပေအကွာအဝေးအတွင်းကို ရောက်လာကေဖြိုက်ဖြိုက်၊ နို့တိုက်ကျွေးနီကေ ဖြိုက်ဖြိုက် အမိသယ် အနီနန့် ပစပ်နာခေါင်းစည်း တပ်ထားဘာ။
- အချေကို ပစပ်နာခေါင်းစည်း လုံးဝ မတပ်ဆင် ပီးဘာကေ။
- နို့တိုက်နီစိုင်း၊ အချေကို ကိုင်နီစိုင်း အချေထက်ကို နှာချိုခြင်း၊ ခြောင်းဆိုးခြင်း လုံးဝ မပြုလုပ်ရဘာ။
- နို့တိုက်တေတွက် ကုန်ခန်းလားရေ အားအင်တိကို ပြန်ပနာဖြေဖို့ အတွက် ရီခါတ်လလုံလလောက် ရဟိရန်နန့် အာဟာရပပြည့်နန့် စားသုံးဖို့ အရီးကြီးသည်။

(၇) ကိုဗစ် - ၁၉ လူနာကို ပြုစုဖို့လူတီ လုပ်ဆောင်ဖို့ နည်းလမ်းတိ

- လူနာနန့် တစ်ခန်းထည်း တတူဟိချိန်တိုင်း ပစပ်၊ နှာခေါင်းစည်းကို လလုံခြုံ တပ်ဘာ။
- လူနာကို ထိတွံ့ဖို့ဆိုခါ ဖြစ်နိုင်ကေ တစ်ခါသုံး လက်အိတ်ဝတ်ဘာ။ လက်အိတ် မဝတ်ခင်နန့် ချွတ်ပြီးတိုင်း လက်ဆီးဘာ။
- လူနာကို ကိုင်တွယ်ပြုစုပြီးခိုင်း၊ အစားအသောက်တိချက်ပြုတ် ပြင်ဆင်ပြီးရေ အခါခိုင်း လက်ဆီးဘာ။
- အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းတိ (အဝတ်အစား၊ လောင်ဘွန်း၊ ခွက်၊ လက်သုတ်ပဝါ၊ အိပ်ရာခင်း အစဟိရေအရာတိ) ကို လူနာနန့်တတူ မျှဝီသုံးစွဲခြင်း မပြုလုပ်ဘာကေ။
- လူနာ ကိုင်တွယ်အသုံးပြုထားရေ နီရာတိ (ဥပမာ - တန်းခါးလက်ကိုင်၊ မီးခလုတ်) ကို ပိုးသန့်စင်ဆီး (၀.၁% ဟိုက်ပိုကလိုရိုက်ဖျော်ရည်/ 0.1% Hypochlorite solution) နန့် နီ၊ စိုင် သန့်သျှင်းရီးလုပ်ဘာ။
- လူနာနန့် လူနာစောင့် အသုံးပြုပြီးရေ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းတိ (အမှိုက်၊ ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်း၊ ဆီးပစ္စည်း) ကို စနစ်တကျ စွန့်ပိုက်ဘာ။
- လူနာမာ ပြင်းထန်ရေ ရောဂါလက္ခဏာတိ ဖြစ်ပေါ်လာဘာကေ ကျန်းမာရီးစောင့်သျှောက်မှုပီးလူကို ချက်ချင်း ဆက်သွယ်ဘာ။

(၈) ကိုဗစ် - ၁၉ နန့် သွီးတွင်း အောက်ဆီဂျင်

ကိုဗစ်-၁၉ လူနာတိမာ သွီးတွင်းအောက်ဆီဂျင်ပမာဏ ကျဆင်းခကေ ညောင်းညာခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်းတိ ဖြစ်တတ်တေအတွက်နန့် သွီးတွင်းအောက်ဆီဂျင်တိုင်း ကိရိယာ (Pulse Oximeter) နန့် တစ်နီ၊ ကို အနည်းဆုံး ၃ ခေါက် တိုင်းတာသင့်သည်။ (တိုင်းတာနည်း အသေးစိတ်ကို ပုံမာ ကြေရှုဘာ။)

ပုံမှန်ကျန်းမာရီးကောင်းသူ တစ်ယောက်မာ သွီးတွင်းအောက်ဆီဂျင်ပမာဏမာ ၉၅% နန့် အထက်ဟိသည်။

၁။ သွီးတွင်းအောက်ဆီဂျင် ၉၄% နန့် အထက် ဟိပါက အထက်မာ ပြောထားရေအတိုင်း ဆက်လက်တိုင်းတာနီဘာ။

၂။ သွီးတွင်းအောက်ဆီဂျင် ၉၀% နန့် အထက်ဟိကေလေ ၉၄% နန့် အောက် ဟိဘာကေ

- ဝမ်းပြားမှောက်အိပ်ခြင်း (သို့) အောက်ဆီဂျင် အလှပ ရဟိစီဖို့ အနီအထားအမျိုးမျိုး ပြောင်းလဲနီခြင်းကို ပြုလုပ်ပါ။ (ဇာပိုင် ပြုလုပ်ရဖို့ကို ပုံမာ ကြေရှုဘာ။)
- ကျန်းမာရီးစောင့်ရောက်မှုပီးလူက အောက်ဆီဂျင်ရှူဖို့ အကြံပြုဘာကေ (မလို အပ်နိုင်ကေလေ) အောက်ဆီဂျင်ရှူဘာ။
- ကျန်းမာရီးစောင့်ရောက်မှုပီးလူက စတီးရွိုက်(Steroid) ဆီးတိ သောက်ဖို့ ညွှန်ကြားဘာကေ အတိအကျ လိုက်နာဘာ။ စတီးရွိုက်(Steroid) ဆီးတိကို ကိုယ့်သဘောနန့် သောက်သုံးခြင်း မပြုရဘာ။

၃။ သွေးတွင်းအောက်ဆီဂျင် ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းအောက် ဟိဘာကေ ပြင်းထန်ရေ ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါ ဖြစ်သည်။

- ကျန်းမာရေး စောင့်သျှောက်မှုပီးလူနာ တိုင်ပင်ပြီး ချက်ချင်းဆီးရုံတက်ရောက် ကုသမှု ခံယူဘာ။
- ကျန်းမာရေးစောင့်သျှောက်မှုပီးလူ၏ အကြံပြုချက်အတိုင်း အောက်ဆီဂျင်ရှူဘာ။
- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပီးလူ၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း စတီးရွိုက် (Steroid) နှင့် အခြားဆီးတိကို သောက်သုံးဘာ။
- အိပ်ရာမာ ဟိုဘက်ဒေဘက် (ဘယ်ညာလှည့်ခြင်း)၊ ဝမ်းပြားမှောက်အိပ်ခြင်း၊ ထလန်းကားအိပ်ခြင်း၊ ထိုင်နိုင်ခပါက ခါးဆန့်ထိုင်ခြင်းရို့ကို (၂) နာရီခြားတစ်ခါ ပြုလုပ်ပီးဘာ။

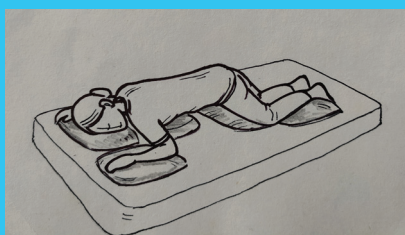
***သွေးတွင်းအောက်ဆီဂျင်ပမာဏ ဇာလောက်ဟိသည်ဖြစ်စီ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း၊ အိပ်ရာက မထနိုင်ခြင်း (သို့) တစ်ကိုယ်ရီသန့်သျှင်းရီးကို ကိုယ့်စာကို မလုပ်နိုင်ခြင်း၊ ရင်ဖက်အောင့်ခြင်း (သို့) အာရုံထွီပြား/ အိပ်ငိုက်/ မှိန်းနီခြင်း ရို့ဟိပါက ကျန်းမာရီစောင့်သျှောက်မှုပီး လူဘားက အကူအညီ ချက်ချင်းရယူဘာ။**

ဝမ်းလျားမှောက်နီခြင်း။

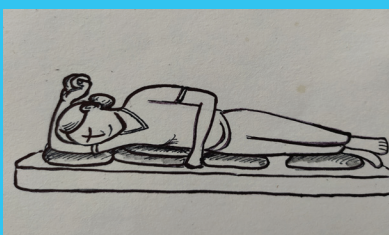
ခေါင်းအုံး (၅) လုံးကို နီရာချဘာ။

- ဦးဂေါင်းအောက်မာ (၁) လုံး
- ရင်ဘတ်အောက်မာ (၂) လုံး
- တင်ပါးဆုံအောက်မာ (၁) လုံး
- ဒူးခေါင်းအောက်မာ (၁) လုံး

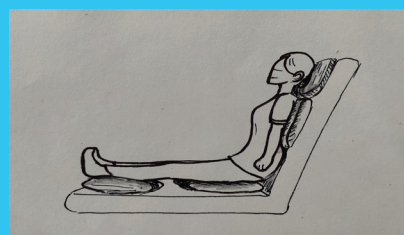
အသက်ရှူရ အဆင်ပြေစီဖို့ ဝမ်းအောက်မာ လက်ထိုးထည့်ရနိုင်ရေ အနီအထားလောက် လွတ်နီရဖို့။ လူနာကို စောင်းပြီး အနီအထားနန့် အယင်အိပ်ခိုင်းပြီးကေ ခေါင်းအုံးထက်ကို မှောက်ခိုင်းဘာ။ အစာစားပြီး (၁) နာရီအတွင်း မမှောက်ရဘာ။



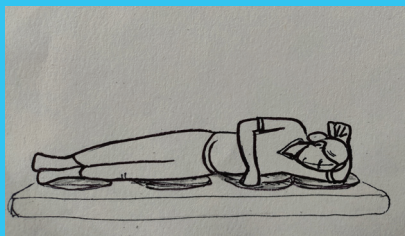
၁။ ပထမဆုံး အဆင့် မှောက်အိပ်ဘာ။
(မိနစ် ၃၀ ဂနီ ၂ နာရီ)



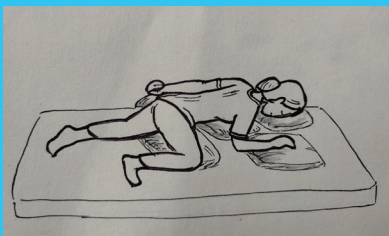
၂။ ညာဖက် ဘေးကို စောင်းအိပ်ဘာ။
(မိနစ် ၃၀ ဂနီ ၂ နာရီ)



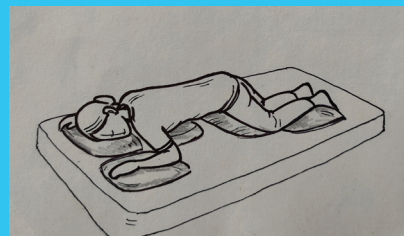
၃။ ၃၀-၆၀ ဒီကရီ စောင်းပြီး ထိုင်ဘာ။
(မိနစ် ၃၀ ဂနီ ၂ နာရီ)



၄။ ဘယ်ဖက် ဘေးကို စောင်းအိပ်ဘာ။
(မိနစ် ၃၀ ဂနီ ၂ နာရီ)



၅။ တခြမ်း မှောက်အိပ်ဘာ။
(မိနစ် ၃၀ ဂနီ ၂ နာရီ)



၆။ နောက်ဆုံး အဆင့် မှောက်အိပ်ဘာ။
(မိနစ် ၃၀ ဂနီ ၂ နာရီ)
ပြီးကေ ပထမအဆင့်ဂနီ ပြန်စဘာ။

Pulse Oximeter အသုံးပြုပြီး သွေးထဲဟိ အောက်ဆီဂျင်ပမာဏကို တိုင်းခြင်း

- စက်က သွေးတွင်း အောက်ဆီဂျင်ပမာဏ (SPO2) နှင့် သွေးခုန်နှုန်း (PR) ကို ဖော်ပြပေးပါသည်။
- ၅-၁၀ မိနစ်လောက် နားပြီးကေ ထိုင်ပနာ တိုင်းပေးပါ။
- လက်အီးနီချိန် (သို့) လက်ရီစွက်နီချိန်မာ မတိုင်းရဘာ။ တိုင်းဖို့ လက်ချောင်းကို နွီးအောင်ပွတ်ပေးပါ။
- စက်ကို လက်မ (သို့) လက်ခလယ်ဖွ လက်ချောင်းထိပ် မာတပ်ဘာ။ အခြားလက်ချောင်းတိမာ လည်း တပ်နိုင်ပါသည်။
- စက်ထက်ဟိ ခလုတ်ကို နှိပ်ပနာ လက်ကို ငြိမ်ချေထားဘာ။ လက်မာ စက္ကန့်သုံးဆယ်ကနီ တစ်မိနစ်ထိ တပ်ထားဖို့ လိုပါသည်။
- ရီလှိုင်းပိုင် အတွန့်ချေတိ ငြိမ်လားမှ အဖြူကို ဖတ်ဘာ။
- အချေတိမာ လက်မငြိမ်ဘာကေ ခြိမ (သို့) ခြိချောင်းတိမာ တိုင်းနိုင်ပါသည်။
- ကိုဗစ် - ၁၉ တွင် ရောဂါလက္ခဏာမပြဘဲ၊ မညောင်းဘဲ အောက်ဆီဂျင်ကျခြင်း (silent hypoxia) ရေ အဖြစ် များရေအတွက် ပုံမှန်တိုင်းဖို့ လိုအပ်ပါသည်။

သွေးတွင်းအောက်ဆီဂျင်အမြဲမှားတတ်ရေ အခြံအနီတိ

- လက်ထိပ်မာ အရောင်တခုခုဟိနီခြင်း (လက်သယ်းနီ သုတ်ထားခြင်း၊ လက်သယ်းတုတပ် ထားခြင်း၊ လက်ထိပ်မာ ဆီးမင်ကြောင်ထိုးထားလူ၊ အမာရွတ်အမှတ်အသားဟိလူ၊ ဒန်းဆေး သုတ်ထားလူ၊ ဆီးလိပ်ချိုးကြောင့် လက်မဲနီလူ)
- တိုင်းရေ အချိန်မာ လှုပ်ရှားမှုဟိနီခြင်း
- စက်ထက်ကို အလင်းရောင် စစူးကျရောက်နီခြင်း
- ကာဗွန်မိုနော့ဆိုက်အဆိပ်သင့်ခြင်း (Carbon monoxide poisoning)
- သွီးအားနည်းရောဂါနန့် အခြားသွီးရောဂါတိ

References (ကျမ်းကိုး)

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