

“လွှားလုံးလှမ်းလှားနီတ်, ခမရှေ့. ဂင်း; ဂူခင်းလှိုင်းထောင်, ထိုမ်ပုံဝုးမီးတောင်း ပီခင်းခွင်းဝိတ်-19 တီးရှိုခင်း”

ခွင်းဝိတ်-19 (COVID-19) ခေ. ပီခင်းသင်

ခွင်းဝိတ် 19 (COVID19) ခေ. ပီခင်းတောင်းပီခင်းခွင်းလှိုင်း. မိုင်းခွင်း, ရှင်, ခေ, (Coronavirus) ယဝ်။ ဂူခင်းရှင်းဂူဂျေ. လောင်းတိတ်းလမ်းလံး; လှိုင်း. မိုင်းခွင်း, ရှင်, ခေ,။ တေးလီဝ် ကခင်းပီခင်းလှိုင်းတိတ်းလမ်း လှိုင်း. မိုင်းခွင်း, ရှင်, ခေ,။ မခင်းခခင်းဝဲခေ, ခလ; ထုဂ်, လီဂ်တီးလှမ်း လွှားလုံးနီတ်, ခမရှေ့. ဂင်း; ခေ. လမ်း, လှိုင်း; သေပိုခင်းယဝ်။

ဂမ်းပုးခေမ် ပေးလံးတိတ်းလမ်း လှိုင်း. မိုင်းခွင်း, ရှင်, ခေ, ယဝ်. ခင်းခင်းတောင်း (5-6) ဝခင်း မခင်းတေ ခေအောင်ရှင်းတောင်းပီခင်းသေတု. မင်ဂေ. ခေ. ရှင် (15) ဝခင်း လင်, ရှိုခေ။ လှိုင်းကခင်းတိတ်းလမ်းလှိုင်း. မိုင်းတောင်းပီခင်းဂမ်းခေမ်ခေ. တေမီးအောင်ရှင်းတောင်းပီခင်း လခင်း. ပုင်, မခင်း, (ကမ်း, ခခင်း) လခင်း. ဂင်ခလ; ကမ်း, တွင်းလှိုင်း, ဂျေ, ယုတ်းယု တီးရှိုခင်းယု။

ဂူခင်းထဝ်းကုယု. ခဂ, (ကုယု. 60 ပီခင်းခိုခင်းခိုင်)။ ဂူခင်းမီးတောင်းပီခင်း တင်, မိုင်း (တောင်းပီခင်းမင်, ရှင်လှိုင်း) တောင်းပီခင်းပုတ်, တောင်းပီခင်းယိုင်းဝါခင်း/လှိုင်းသွင်း၊ ဂူခင်းပီးပုခင်း၊ ဂူခင်းမီးတောင်းပီခင်းမရိုင်း (ခိုခင်း, သု,) လှိုင်းခေ. ပေးလံးတိတ်းလမ်း လှိုင်း. မိုင်းခွင်းဝိတ်-19 ခေ မခင်းတေမီးတိုင်း. တောင်းခေမ် တု, တေမီးအောင်ရှင်းရှိုခင်းယဝ်။

(1) အောင်ရှင်းတောင်းပီခင်း

အောင်ရှင်းတောင်းပီခင်း ကခင်းပီခင်းခေမ်

- မီးလှမ်းခေဝ် (ပေးကပ်တု, မှုဝ်, မီး, တု, သေတိတ်း; တုလှမ်းခေလှမ်းမံ; မခင်းတေမီး 99.5 တီး, ဂရီ, ခေ, ရိုခင်း, ရှို. (ကမ်း, ခခင်း) 37.5 တီး, ဂရီ, သီခင်း, တီး, ဂရီတု ခလ; ခိုခင်းခိုင်)
- တေကံ
- ရှိုင်း. ကူခင်း;

အောင်ရှင်းတောင်းပီခင်းကခင်းရှင်းရှိုခင်း

- ထုလှမ်းလှိုင်းယပ်, ထုလှမ်းလှိုင်းကမ်း, ကိမ်,
- ကူခင်းလိပ်း (ကမ်း, ခခင်း) မိုခင်းခေင်, သေကခင်းကခင်းမေးတိုင်ဝဲ. ခိုင်ကူခင်း
- ကမ်း, လောင်းလတ်းရှမ်း (ကမ်း, ခခင်း) ကမ်း, မီးလှိုင်းတု. ခိုင်
- လှိုင်းသုသု

အောင်ရှင်းတောင်းပီခင်း ကခင်းပီခင်းလံးကေ,

- လှိုင်းရှို. သီဝ်ကံ (ကမ်း, ခခင်း) ကရသု, တေရှို
- ခွင်းခေင်တခင်းပီခင်းဝတ်း
- တုလိပ်း/ခွပ်, တုခိုခင်း, တေလိပ်းမေး
- ခေးတေလိပ်း
- ကိခင်းခေ (ကမ်း, ခခင်း) လှိုင်း, ခေးလှိုင်း, တေးတေလိပ်း
- ခိုင်ခေင်ခေင်တေကွက်, မေးလှိုင်းလိပ်
- ခံးကေးရှိုခင်းမေး
- တွင်း. ရှို
- ခေဝ်သခင်း, (ကမ်း, ခခင်း) မဝ်း



(2) သင်ထောင်,ထိုမ်ဝါး; တူင်ဂပ်,ဂူခမ်းယူ,လွမ်းဂခမ် မီးတင်းပီခမ် ခူမ်းပိတ်-19 (ကမ်,ခခမ်) မီးဖှောင်ရှင်းတင်းပီခမ် ပုင်,မခမ်,/လခမ်.ထခမ်းဂင် ခမ်လိုင်



- ရှုံးယူ,ရှင်,ရှင်,ဂခမ်တင်းဂူခမ်းတင်,ဂေး။ ပေးပီခမ်လံး; လီဂ်,ခပယူ,ခင်းရှင်း; ရှင်းခေးခေး။ ကမ်,ခခမ်ဂေး; ရှုံးယူ, ရှင်းခေးတီးမီးလူမ်းခပ်;ကွတ်,လီတီးရှိုခမ်း။
- ပေးလံးယူ,လူလှ်;ဂခမ်ဂူခမ်းတင်,ဂေး. ခင်းရှင်းခမ်လိုင် လူင်, သှ်,ခေးတူမ်းသုမ်း (Mask) ရှုံးမီးရှုမ်း,လူမ်း; လီလီ။
- လိုင်းရှိုင်.ပခမ်လီလီ။ ခွခမ်းပခမ်ကမ်,ကမ်,။
- တင်းခတ,ဝခမ်းကခမ်မီးဖှောင်ရှင်းတင်းပီခမ် ခူမ်းပိတ်-19 မေး သေတေးထိုင်(14)ဝခမ်းတံမ်တံမ်ခခမ်.တေလံးယူ,ရှင်းဂူလှ်; ခေးခေး။

- ဂူခမ်းခင်းရှိုခမ်း ကခမ်မီးဖှောင်ရှင်းတင်းပီခမ် (ကမ်,ခခမ်) ဂူခမ်းလိုင်းလံး; တုမ့်တိုပ်.မံခမ်းဂူခမ်းမီးဖှောင်ရှင်;တင်းပီခမ်ခခမ်. ကမ်,ခခေးဖှောင်ရှင်းမခမ်းသေတေး. ခင်းခမ်းတင်း (10) ဝခမ်း တေလံးယူ,ရှင်းခေး။ ခင်းလှ်;ခမ်းတင်းလံဝခမ်းခခမ်. ပေးမီးဖှောင်ရှင်းမေးခမ် တေလံးယူ,ရှင်းခေး မိုခမ်ခခမ်,ခခေပ်.ခခေပ်.။
- ပေးဝါး; မီးမေးဂခမ်ရှိုတ်းသင်း; တေးမခမ်းထတ်းသင်း; လိုင်း.မံခမ်းတင်းပီခမ် ခူမ်းပိတ်-19 ခမ်လိုင် သိုပ်,ရှိုတ်းသင်းလံး;။ ပေးဝါး; လှ်.ခိုင်းထတ်းသင်း;ခခေပ် (Rapid Diagnostic Test/RDT) သေ ထတ်းယပ်. ခေးတွပ်,မခမ်းခခေး; “ ကမ်,မီးမံခမ်း” (Negative) ခမ်သေတေး. ပေးမီးဖှောင်ရှင်းတင်းပီခမ်ခမ်လိုင် တေလံးသိုပ်,လှ်. လံးယူ,ရှင်းခေး ဂှ်,ယူ,ယပ်.။
- မိုင်းဖွင်းယူ,ရှင်းခေးခခမ်. ပေးမီးဖှောင်ရှင်းတင်းပီခမ်ရှင်.ရှင်းမေးခမ်လိုင် တေလံးယွခမ်းလွင်းလှ်;ထံမ် တီးဂူခမ်းလမ်းလေးပခမ်လွင်းယူ,လီသေ ရှုံးယူတ်းယေးဂှ်,။

(3) ဂူခမ်းလိုင်းကခမ်မီး ဖှောင်ရှင်းတင်းပီခမ် ခူမ်းပိတ်-19 ခခမ်. တေလံးဂိခမ် တင်းဂိခမ် ကခမ်မီးကရှ်,ရခခမ်. လမ်,လွင်းသေပိုခမ်း။

- တင်းဂိခမ်ဂူးလွင်း ကခမ်ရှပ်ဂိခမ်ယူ,ဂူးတေးခခမ်. ခတ်းလှ်ရှ်;ပေး ခင်းလမ်း တင်းဂိခမ်သမ်လမ်း။
- လမ်းတင်းဂိခမ်သမ်လမ်းခခမ်.ပီခမ်



1) ခပ်;သခမ်၊ ခပ်;ဂျိုင်၊ ခပ်;ဖှေး/ဂပ်၊ ကေးလူး၊ ခခမ်. မခမ်း ခမ်.ပီခမ်တင်းဂိခမ် ကခမ်ရှိုတ်းရှ်;ပီခမ်ကမ်ရှိုင်း။

2) နမ်း ယိုင်းခင်းခိပ်၊ မခမ်,မ.မခမ်,တွတ်, ခမ်.ပီခမ်တင်းဂိခမ်ကခမ်ရှေး.ဂင်းတင်းပီခမ်



3) ခခိုင်.၊ ပေး ထုပ်,ဂူးမိမ်းမိမ်း၊ ခခမ်.ခခမ်း၊ ခမ်, မိတ်.ဂူးလှ်;ပိုင်လမ့် ပီခမ်တင်းဂိခမ် ကခမ်ရှိုတ်းရှ်;တူင်ခိင်းယှ်,ခွတ်;လှ်;ဝခမ်.ယပ်.။

- တၢ်တၢ်ဂၢၢ်ခၢၣ်လိာ်ယွဲးတံးခၢၣ်. နွံးဂၢၢ်ခၢၣ်ပၢၣ်တၢ်ဂၢၢ်ခၢၣ် ကၢၣ်ကူခၢၣ်;ကွၢၣ်, (ခၢၣ်;ဝၢၣ်: 6 ပွၢ်);။
- နွံးလံးဂၢၢ်ခၢၣ်ပၢၣ် တၢ်ဂၢၢ်ခၢၣ်ကၢၣ်ပီၣ်ခၢၣ် ခၢၣ်.၊ ခၢၣ်.မၢၢ်,မံ.သုတ်,သုတ်,၊ ခၢၣ်./ခၢၣ်.ရှုၣ်ခၢၣ်.လုပ်,၊ ခၢၣ်.သုတ်တၢ်ခၢၣ်;၊ ခၢၣ်.ခၢၣ်; လိုဝ်းခၢၣ်.ယဝ်.။
- ပေးတၢ်; နွံး,ကွၢၣ်,ခၢၣ်.၊ တွၢ်.ဂွၢၣ်,ခၢၣ်လိုဝ် ဂၢၢ်ခၢၣ်ပၢၣ်ခၢၣ်.ထၢတ်;ဂိုဝ်လံး;။
- နွံး;ဖၢၣ်ဂၢၢ်ခၢၣ် ခၢၣ်မၢၢ်;၊ ခွၢ်ဝၢၣ်.၊ ကၢၣ်လိာ်မံး: ငလး;တၢ်ဂၢၢ်ခၢၣ်လိုဝ်းလၢၣ်;နွံး; တွၢ်ပုၣ်;။

(4) ဂူခၢၣ်မီးဖၢၣ်ဂၢၢ်ခၢၣ်;တၢ်ဂၢၢ်ခၢၣ်ပီၣ်ခၢၣ်ပုၣ်;ဝိတ်-19 ခၢၣ်. မိုဝ်း;ဖွၢ်ယူ,ရှုၣ်ခၢၣ်. ထုၣ်,လိ နွံး;သၢၣ်; လွၢ်;တီၣ်;ထတ်;ကၢၣ်လုံ။

- နွံးတီၣ်;လူမ်းမံး;။ လူမ်းမံး;ပုၣ်,မၢၢ်, ပီၣ်ခၢၣ် 98.6 တီၣ်,ဂရီ,ဖၢၣ်ဂၢၢ်ခၢၣ်,ရှုၣ် (37.5 တီၣ်,ဂရီ,သီခၢၣ်,တီ,ဂရီ)။ မီးလူမ်းခၢၣ်ကိတ်;ကိတ်; (Low grade fever) ပီၣ်ခၢၣ် (99.5 တီၣ်,ဂရီ,ဖၢၣ်ဂၢၢ်ခၢၣ်,ရှုၣ် (37.5 တီၣ်,ဂရီ,သီခၢၣ်,တီ, ဂရီ) တေၢ်,ထိုင် 100.3 တီၣ်,ဂရီ,ဖၢၣ်ဂၢၢ်ခၢၣ်,ရှုၣ် (38.3 တီၣ်,ဂရီ,သီခၢၣ်, တီ,ဂရီ)သေ ကၢၣ်,မီးလွၢ်;မံး;လုံဂၢၢ်ဂိုဝ်။
- နွံးထတ်;ကၢၣ်တွတ်,လိုတ်;။ လိုတ်;တွတ်,ပုၣ်,မၢၢ်,ခၢၣ်. ခၢၣ်;မိခိတ်. တေမီး 60-100 ဂၢၢ်;။ ပေးမီးလူမ်းခၢၣ် လိုတ်;တွတ်,တေလၢၣ်;ဝံးလံး;။
- လုံ.ခိုင်;ဂရီယု,ထတ်;ကွၢၣ်,သီ,ဂျီခၢၣ်, (Pulse Oximeter) သေ ထတ်; တၢ်ခၢၣ် ကွၢၣ်,သီ,ဂျီခၢၣ်, ကၢၣ်လိုမ်းမီးယူ,ခၢၣ်;လိုတ်;။ ဂူခၢၣ်;ပံး ယူ,လိတီၣ်ထုခၢၣ်;ခၢၣ်. ကွၢၣ်,သီ, ဂျီခၢၣ်,ခၢၣ်;လိုတ်; တေမီး 95% ငလး; ခိုခၢၣ်;ခိုင်။ ပေးတၢ်; ကွၢၣ်,သီ,ဂျီခၢၣ်,ခၢၣ်;လိုတ်; တီၣ်,သေ 95% ခၢၣ် တေ လံး;ကုပ်,လွၢ်;ဂူခၢၣ်;လုမ်းလၢၣ်;ပံးယူ,လိ။
- ပေးတၢ်;တူဝ်ဂၢၢ်, မီးတၢ်ဂၢၢ်ခၢၣ်လိုတ်;သုၣ်.၊ ယိတ်;ဝၢၣ်ခၢၣ်လိုဝ် နွံးထတ်;လၢၣ်;လိုတ်; ငလး; ထၢတ်; ဝၢၣ်ကၢၣ်မီးခၢၣ်;လိုတ်;ဂူ;ဝၢၣ်;။



(5) ပေးမီးဖၢၣ်ဂၢၢ်ခၢၣ်;တၢ်ဂၢၢ်ခၢၣ်ပီၣ်ခၢၣ်ပုၣ်;ဝိတ်-19 ပုၣ်,မၢၢ်,/လၢၣ်.ထၢၣ်;ဂၢၢ်ခၢၣ် တေဖၢၣ်ခၢၣ် ထတ်;ထတ်;မးလံး;တီးရှုခၢၣ်;လိုဝ်.ရှုၣ်။



- သင်လူမ်းခၢၣ်ခိုခၢၣ်;၊ ဂူခၢၣ်;ခိုခၢၣ်;လွၢ်;တူဝ်ငလး;တီၣ်ခိုခၢၣ်;၊ ရှုၣ်ခိုခၢၣ်; ခၢၣ်.ခၢၣ် ဂီခၢၣ်လံး; ယု,ပု,ရု, သီ,တမေး (ယု,ဖၢၣ်)။ (တၢ်,ဂူခၢၣ်;လုၣ် ပေးဂီခၢၣ်ခို ငး;ပွၢ်; 500 မီလီ,ဂရမ်, ခၢၣ်;မိတ်. (ကၢၣ်,ခၢၣ်) သွၢ်မိတ်.၊ ခၢၣ်;ဝၢၣ်: တေကၢၣ်,လံး;ဂီခၢၣ်ခၢၣ်လိုဝ်သီ,ပွၢ်;);။
- ပေးလူမ်းခၢၣ်ကၢၣ်,တူၣ်: ကပ်ဖၢၣ်လိတ်;တူဝ်လုပ်.ခၢၣ်.ဂတ်;ဂတ်;သေ တၢ်,ခိုင် ခၢၣ်;ဖၢၣ်,။ ပေးလူမ်းခၢၣ်သုၣ် ကပ်ဖၢၣ်လိတ်.လုပ်.ခၢၣ်. ဂတ်;သေ လိတ်;တူဝ်ပၢၣ်.၊ ကပ်,ခၢၣ်.ပၢၣ်လံး;။
- ပေးကၢၣ်,လံး;ခၢၣ်;ထိုင် ဖုၣ်;လုမ်းလၢၣ်;ပံးယူ,လိခၢၣ် တေကၢၣ်,လံး;ဂီခၢၣ် ယု,ခၢၣ်; လိုင်.မိတ်; (Antibiotics)၊ ယု,သတီးရှု. (Steroids) ငလး; ယု,ကၢၣ်တၢ်; ယု,ထတ်;ယု,လံး; တၢ်ဂၢၢ်ခၢၣ်ပီၣ်ခၢၣ်ပုၣ်;ဝိတ်။

- တွဲခင်းတၢ်တၢ်ပံင်ကခိးမိးဝံ. မိုခိးခေင်, (လူိတ်းသုင်၊ ယိတ်းဝါခိးလူိတ်းခေင်.) သိုပ်,ဂိခိးယၢ်ယု လူိတ်းတိုက်ဂိခိးဝံယု,ခေင်လံး။

(6) တွဲခင်းတၢ်ပံင်.ခေင်.ခေင်.ခေင်.ခေင်. မီးဗၢင်ၣ်တၢ်ပံင်ခူဝ်းဝိတ်းသေတၢ်. သိုပ်လိင်.ခေင်. လုက်းကွဲခိး,လဝ်းဂဝ်,ဂျၢ်လံး။

- မိုဝ်းဗွင်း ပံ,လိင်.ခေင်. လိင်.ခေင်.ယဝ်. မိုဝ်းပံ,တုမ်.တိုဝ်.ယိတ်းဂမ်လုက်းကွဲခိး, တုမ်.တိုဝ်.ယိတ်းဂမ် လုက်းကွဲခိး,ယဝ်.ခေင်. ရှ်းကဝ်ခေင်.သေ လၢင်.မိုဝ်းလွမ်း သပ်.ပျု, မွက်းခါဝ်းတၢ်ခိး 20 လိတ်းဂါခိး (ဝိခေင်ထီး)။ (ကမ်,ခေင်) လွ်.ခေင်.ယုလၢင်.မိုဝ်း (ကိတ်းဂၢၤ 60%) သေလၢင်.ဂေၤလံး။
- ရွတ်းထိုင်တၢ်ခိးတၢ်လုက်းကွဲခိး, 6 ထတ်းဂေၤလံး. တိုက်လိင်.ခေင်.ယု,ဂေၤလံး ရှ်းဂေၤ.ပိခိးခေင်,ဗၢင်ၣ်,ဗၢင်ၣ် တုမ်းသုပ်းတုမ်းခေင်(mask)ဝံ။
- တေကမ်,လံးသု,ဗၢင်ၣ်တုမ်းသုပ်းပခိး တီးလုက်းကွဲခိး,လၢ်းလၢ်း။
- မိုဝ်းဗွင်းလိင်.ခေင်.လုက်းကွဲခိး, ဂေၤလံး. တုမ်.တိုဝ်.ယိတ်းဂမ် လုက်းကွဲခိး,ဂေၤလံး တိုခိးတေကမ်, လံးခိးလၢမ်သု, ကံသု,လုက်းကွဲခိး,လၢ်းလၢ်း။
- တွဲခင်းတၢ်တေဗိုမ်.ထိမ်ပခိးကိတ်းခိးကခိးယု,ယွမ်းဂျၢ်, မိုဝ်းဗွင်းလိင်. ခေင်.ခေင်. ဂါခိးဂိခိး ပခိးတၢ်ခိးကခိးမိးထၢတ်းခေင်.ဂုမ်,ထူခိး; ငလး; ကၢၤဂျၢ်,ဂျၢ်.ဂုမ်,ထူခိး;ခေင်. လမ်,လွင်းသေပိုခိး; ယဝ်.။

(7) လုက်းလံးရှ်းတၢ်သၢင်; တွဲခင်းတၢ်ဂုခိးလုမ်းလၢ်း ဂုခိးပိခိးခူဝ်းဝိတ်း-19

- ယု,လွမ်းဂုခိးပိခိးခိးလိင်ဂခိး မိုဝ်းလွ်ဂေၤ ရှ်းသု,ဗၢင်ၣ်တုမ်းသုပ်း ရှမ်,ရှမ်, လုမ်းလုမ်းဝံ။
- ပေၤတေတိုဝ်ဂုခိးပိခိးခိး သင်ပိခိးလံး ရှ်းလွ်.ထူင်မိုဝ်းလွ်.ပွက်းလိင်ခေင်။ မိုဝ်းပံ,သု,ထူင်မိုဝ်း ငလးထွတ်,ထူင်မိုဝ်း မိုဝ်းလွ်ဂေၤ ရှ်းသုက်းရှ်းလွမ်းတၢ်သေ,။
- တုမ်.တိုဝ်.လုမ်းလၢ်းဂုခိးပိခိးခိးလွ်. ရှ်းရှ်းခိး ရှင်ခိးဗၢင်ၣ်. မိုဝ်းလွ်ဂေၤ ရှ်းသုက်းမိုဝ်းလွမ်း တၢ်သေ,။
- တေကမ်,လံးရှ်းလွ်.ခူဝ်းခွင် (ခူဝ်းခေင်; ဝါခိး, ဂွက်း; ဗၢင်ၣ်.မိုဝ်း; ဗၢင်ၣ်.ခူဝ်းခေင်.တေ,ဂျၢ်,လိင် ဝိခိး)လွမ်းဂခိး တင်းဂုခိးပိခိး။
- တီးလူိတ်းကခိးဂုခိးပိခိးယိတ်းတိုဝ်ယဝ်. (မိုခိးခေင်, - တီးယိတ်းဗၢင်ၣ်.တူ. ခိခိး ကိုတ်း/ပိုတ်း,ဗၢင်ၣ်) လူိတ်းခေင်. လွ်.ခေင်.ယုလၢင်.လူိတ်း.မိင်း (0.1% ခေင်.ယုဂျၢ်, ပုင်,ခလုင်,ရံ. /0.1% Hypochlorite solution) သေ ရှ်းသိတ်,လၢင်.ပခိးဂုခိး။
- ခူဝ်းခွင်ကခိးဂုခိးပိခိး ငလးဂုခိးပိခိး.ဂုခိးပိခိး လွ်.ယဝ်.သေပိတ်းဝံ. (မိုခိးခေင်, ယုက်းယက်း; ဗၢင်ၣ်တုမ်းသုပ်း; မိုဝ်းယုယုခေင် ရှ်းပိတ်းလွမ်းပက်းလွမ်းပိုင်။
- ပေၤဂုခိးပိခိး မီးဗၢင်ၣ်တၢ်ပံင်.ခေင်.ခေင်.ခေင်.ခေင်.ရှ်းခိးခေင် ရှ်းဂပ်းသိုပ်,ဂုခိးလုမ်း လၢ်းဗၢင်ၣ်,ယု,လိ ဂမ်းလိင်။

(8) ချွမ်းဝမ်းရောဂါ-19 ခုတ်၊ လွင်း၊ ကွက်၊ သီ၊ ဂျီဇင်၊ ခင်းလို့တ်;

တီးဂူခင်းပီခင်းချွမ်းဝမ်းရောဂါ-19 ခုတ်. ပေးတင်းခင်းကွက်၊ သီ၊ ဂျီဇင်၊ ခင်းလို့တ်; ယူပီးယွမ်းဂျူးခင်း လောင်းပီခင်း ရှိုပ်. ကူခင်း၊ ထူလုံးလုံယာပ်၊ ထူလုံးလုံကမ်း၊ ကမ်း၊ ခင်း၊ တေလုံးလုံ. ခိုင်းထတ်းသင်း၊ ကွက်၊ သီ၊ ဂျီဇင်၊ ခင်းလို့တ်; (Pulse Oximeter) သေ ထတ်းသင်းပခင်း တီးကေ၊ သုတ်းခိုင်းဝခင်း 3 ပွန်း။ (လုံးထတ်းသင်း၊ တီးတ်းတ်း၊ တေးတေးတူလုံးခင်းရှင်းကခင်းခင်းဝံ။ ဂူခင်းပံးယူ၊ လီတီမ်ထူခင်းခိုင်းဂေး. ခင်းခင်း. တင်းခင်းကွက်၊ သီ၊ ဂျီဇင်၊ မီး ခင်းလို့တ်; တေမီး 95% ခင်း၊ ခိုခင်းခိုင်း။

1. ပေးကွက်၊ သီ၊ ဂျီဇင်၊ ခင်းလို့တ်; မီး 94% ခင်း၊ ခိုခင်းခိုင်းလိုင် တေလုံးသိုပ်၊ ထတ်း သင်း၊ ဂျူး လွမ်းခင်း၊ လတ်းဝံ. ခင်းခိုင်း။

2. ကွက်၊ သီ၊ ဂျီဇင်၊ ခင်းလို့တ်; မီး 90% ခင်း၊ ခိုခင်းခိုင်းသေတူး. တီမ်၊ သေ 94% ခင်းလိုင်
- တေလုံးခင်းကူပ်၊ ပူပ်၊ (ကမ်း၊ ခင်းခင်း) တွင်းတူး၊ ကွက်၊ သီ၊ ဂျီဇင်၊ တေလုံးလီခင်း. တေလုံးလီခင်း လုံး၊ ဖှာင်းရှင်းရှင်းမိမ်းမိမ်းသေ ခင်းခင်းပခင်း။ (တေလုံးရှိုတ်းလိုင်. ရှိုပ်ခင်း တူလုံးခင်းရှင်းခင်းဝံ)
 - ပေးဂူခင်းလမ်းလေးခင်းယူ၊ လီခပ် ပခင်းတင်းရှင်းထိုင် ရှုံးသုတ်၊ ခင်းကွက်၊ သီ၊ ဂျီဇင်၊ ခင်း (ကမ်း၊ လမ်း ပီခင်းသေတူး. ဂေး) သုတ်၊ ခင်းကွက်၊ သီ၊ ဂျီဇင်၊ လုံး။
 - ပေးဂူခင်းလမ်းလေးခင်းယူ၊ လီခပ် လီ. သင်းရှုံးဂိခင်း ယာသတီးရွံ့. (Steroid) ခင်းလိုင် ရှုံးရှိုတ်းလွမ်း တီးတ်းတ်းတေးတေး။ လွမ်းခင်း၊ ဂင်းလုံရှင်းသေ တေကမ်း၊ လုံးဂိခင်း / လုံ. ယာသတီးရွံ့. (Steroid)။

3. ပေးလို့တ်းခင်းကွက်၊ သီ၊ ဂျီဇင်၊ တီမ်၊ သေ 90% ခင်း ပွင်း၊ ဝေးပီခင်းတင်းပီခင်းချွမ်းဝမ်းရောဂါ-19 ကခင်းရှင်းရှင်းယပ်။

- ကုပ်၊ ကူခင်းလွမ်း ဂူခင်းလမ်းလေးခင်းယူ၊ လီသေ ရှုံးယူတ်းယာတီးရှင်းယာ ဂမ်းလီပ် တူး။
- ရှုံးသုတ်၊ ခင်းကွက်၊ သီ၊ ဂျီဇင်၊ လွမ်းခင်း၊ ဂူခင်းလမ်းလေးခင်းယူ၊ လီခပ် ပခင်းတင်း ရှင်းထိုင်ဝံ။
- ရှုံးဂိခင်းယာသတီးရွံ့. (Steroid) ခင်းယာတင်း၊ မိမ်း လွမ်းခင်း၊ ဂူခင်းလမ်းလေးခင်းယူ၊ လီခပ်သင်းဝံ။
- ဂခင်းခင်းတူပ်ခင်းပခင်း သံး. ခူး၊ ခင်းကူပ်၊ ပူပ်၊ ခင်းတား၊ ရှို။ ပေးခင်းလုံး၊ ခင်းပခင်း သိုပ်းသိုပ်း၊ လိုင်းခင်း. ရှုံးရှိုတ်းပခင်း (2) လူင်းမူင်းခိုင်းပွန်း။

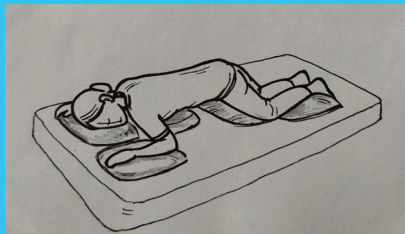
တင်းခင်းကွက်၊ သီ၊ ဂျီဇင်၊ ခင်းလို့တ်; မီးဂေးရှိုပ်ဂေးယပ်. ပေးထူလုံးလုံယာပ်၊ ကမ်း၊ လုဂ်. လုံး (ကမ်း၊ ခင်းခင်း) တူပ်ဂပ်၊ ကမ်း၊ ရှိုတ်းလုံး လွင်းမူတ်းသိုသုခင်း၊ တူပ်ရှင်းဂူလုံး၊ ကူဂ်းလီပ်း (ကမ်း၊ ခင်းခင်း) ကူးယူင်းသုဂ်းသုဂ်း၊ ငင်းခင်းခင်း၊ မိမ်းဝံ. ခင်းလိုင် ရှုံးယွမ်း တင်းလုံးထီမ် တီးဖူးလမ်းလေးခင်း၊ ယူ၊ လီခပ်ဂမ်းလီပ်။

လွင်းခင်းကူပုံပုံ၊။

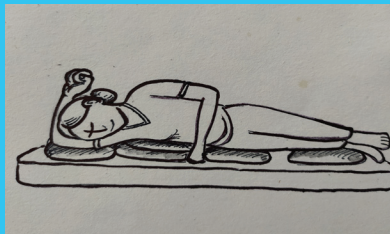
နှိုးတမ်းတင်းပခံ မွှေခွက် (5) လုတ်။

- တိုးခွက်ခွက် (1) လုတ်။
- တိုးကုန်း (2) လုတ်။
- တိုးဂုမ်ဂုမ် (1) လုတ်။
- တိုးခွက်ခွက်, (1) လုတ်။

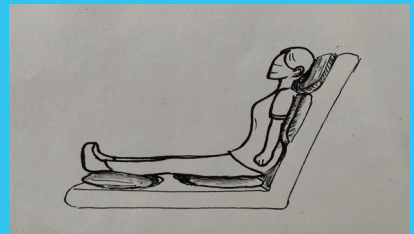
ခင်းနှိုးပေးတေထုလုံးလုံးလုံးခင်း. တိုးတွင်း. တေလုံးပပ်,ပုံ မွှေခွက်ခင်းခင်း,ခင်းခင်း။ တေလုံးကပ်
 ခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း. လင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း. လင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း. တေကမ်း,လုံးခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း,
 ခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း. (1) လုတ်ခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း။



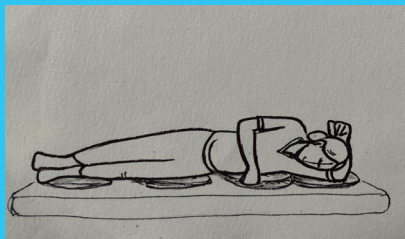
1. ခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း
 ခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း
 (30 ခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း)



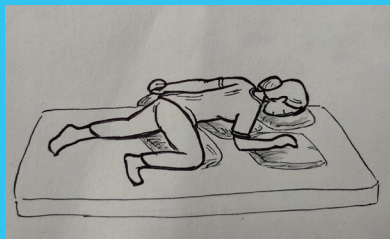
2. ခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း
 (30 ခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း)



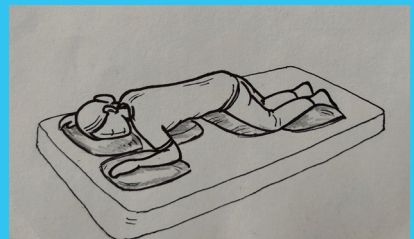
3. ခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း
 (30 ခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း)



4. ခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း
 (30 ခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း)



5. ခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း
 (30 ခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း)



6. ခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း
 (30 ခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း၊
 ခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း 1)

၎. Pulse Oximeter သေထုတ်: တင်းခမ် ကွက်,သီ,ဂျီခမ်,မီးခင်းလို့တ်;

- လက်ခမ်းမခင်းတေခေပခမ် တင်းခမ်ကွက်,သီ,ဂျီခမ်,မီးခင်းလို့တ်; (SpO2) ငလး; ဂါခမ်တွတ်,လို့တ်; (PR) ယပ်။
- ခ်ခင်း; 5-10 မိခိတ်.ယပ်. ခင်း;သေထုတ်:ပခမ်။
- မိုင်း;ခွင်းမိုင်းဂတ်း (ကမ်,ခေခမ်) မိုင်းယမ်းယူ,ခေခမ်. တေကမ်,လံးထုတ်:။
- ခမ်.မိုင်းကမ်ရှင်းတေထုတ်:ခေခမ်. တေလံးပွတ်;ထူရှ်;မခင်းကုခမ်,။
- တေလံးကပ်လက်;ခေခမ်. သုပးပခမ် ပံရှင်မးမိုင်း (ကမ်,ခေခမ်) ခမ်.ဂါင်။
- တီးခမ်.မိုင်းတိုင်,ကမ်ဂေး;သုပးလံးယူ,။
- တီးပခမ်ခမ်ခမ်ပိုတ်,/ပိဂ် ကမ်မီးခမ်ခမ်လက်;ခေခမ်.သေ ဝံ.ရှ်;မိုင်းခမ်ခမ်။ တေလံး;သုပးဝံ. ရှင်ခင်းတင်း 30 သီဂ်ဂါခမ် (ဝိခေးထီး) တေးထိုင် ခိုင်;မိခိတ်. (ခေးထီး)။
- သီခင်းလို့တ်:မိုင်းရှင်ခမ်ခမ်.ခေခမ်.ခမ်ယပ် လင်,ကမ်,ခေး;တွပ်,။
- ပေးခမ်.မိုင်းလက်;ကွမ်,ခပ်ကမ်,ခမ်ခမ် ထုတ်:တီး ရှင်မးတိခမ် (ကမ်,ခေခမ်) ခမ်.တိခမ်ခပ်လံး;။
- တီးတင်းပိခမ် နှင်းဝိတ်-19 ခမ်. ကမ်,ခေခမ်ရှင်;တင်းပိခမ်. ကမ်,ရှင်.မွဲ;သေ ကွက်,သီ,ဂျီခမ်,တူဂ်း (silent hypoxia) ခေခမ်. လက်;ပိခမ်ခမ်;ခမ်ငလး; လူပ်,လံးထုတ်: ပခမ်ပင်,မခမ်ယပ်.။

ငင်းလံးလို့တ်:ကမ်ရှ်တီးရှ်;ခေး;တွပ်, ကွက်,သီ,ဂျီခမ်,ခင်းလို့တ်;ခမ်:

- တီးရှင်ခမ်.မိုင်းမီးဝံ.သီသေကမ်ကမ် (ယွမ်.သီဂပ်,ခမ်ပိုင်းဝံ)။ သွံ,ဂပ်,ခမ်ပိုင်းပွမ်၊ သမ်းလံးဝံ. တီးရှင်ခမ်.မိုင်း၊ မီးရှ်;ကတ်းဝံ.တီးရှင်ခမ်.မိုင်း၊ ယွမ်.ယး ခမ်.သီတမ်း (ယးခမ်.သီကမ်ခေ; ယင်းကမ်းတီးယးလို့. မိုင်းရှ်;တီးပံးပင်ခမ်,) တီးရှင်ခမ်.မိုင်း၊ ရွပ်;ခမ်ခမ်လံးခင်းယးငလး;ရှင် ခမ်.မိုင်းလမ်ဝံ.။
- မိုင်း;ခွင်းထုတ်:ယူ,ခေခမ်. မီးလွင်းတူင်.ခိုင်
- မီးသံလင်;ကမ်ရှင်;ရှင်;ခေခမ်. ထွင်,ရှင်;သွံ,ခိုင်လက်;
- ဂျးရှင်. ဂျ,ပွခမ်,မိုင်း,ခေး.သံ. (Carbon monoxide poisoning)
- မီးတင်းပိခမ် လို့တ်;ကမ်;ကွမ်, ငလး;တင်းပိခမ်လို့တ်;တိုင်,မိတ်;

Reference (ခိုင်ခမ်)

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