

“ဒေသလုံခြုံရေးဆိုင်ရာ ကတု;ရောဂါ Covid - 19 တဂါင် ”

Covid – 19 နီန်းဆီအိုန်မို;

Covid – 19 နီန်း အိုန်မို;လို့ည် ရောဂါ အီးယိုဝ်,ဒေ; တဂါ, Coronavirus။ တောန်အီး အိုန်ဆမား ကတု; ရောဂါ Covid – 19 နီန်း။ ကဇန်နီန်း ရောဂါနီန်း ကဟိုက်ကဟောင်းဟာည်း/ဒါင်း တောန်ဆငည်း ဂေါ,ဘည်ဒီန် ဘည်လုံဇာမ်တောင် ဒေသလုံခြုံဒီန်ခြံ ဝါ,ရာ Covid – 19 နီန်း အရေးဒါင်းပေါ ခည်းခည်းဟာ်။

အီးကတု; ရောဂါ Covid – 19 နီန်း ဇူးဆငည်းကတု;ရောဂါနီန်း ရောတ်ဆငည်း (၅ - ၆) အိုန်စီလို့ဝ်; အရောင် (လက္ခဏာ) ဘည်ဘာည်းအိုန် ခေင်တိုးပိုင်းအယ်။ ခည်ဂိုန်း အီးကတု;ရောဂါနီန်း အိုန်မို;လို့ည် ဆူဖိုဝ်ရို ရို အာဝ်လုံမ ဟောင်းဆန်မ် ပါယုင်ဆန်မ်ဒါင်း။

တိုအီးအဆာက်ဒါင်း (အဆာက် ၆၀ ဟိုက်ကတေင်) အီးမိုဝ်;ရောဂါ ခေင်တိုးပိုင်း ရောဂါဇေယိုမ် (နှလုံးရောဂါ) ၊ ရောဂါ ဖိုဝ်ဖိုဝ် (အဆုတ်ရောဂါ) ချီးငါမ်း (ဆီးချို) ၊ နှမ်းဟိုက် (သွေးတိုး) အီးထွန်ဘိုန် အီးမိုဝ်; ကဲန်ဆာ (ကင်ဆာဝေဒနာရှင်များ) ကဲနီန်း ဆာ်ကတု;ရောဂါ Covid – 19 နီန်း အိုန်ဆမား ကဆပ်ဒါင်း။

(ဝ) ဘည်လုံဝ်;အရောင် ခေင်တိုးပိုင်း

ခည်ဂိုန်း ဘည်နဲအိုန် အရောင်ခေင်တိုးပိုင်း

- မှည်ဟိုက် (၉၉ . ၅ F / ၃၇.၆ ° C)
- ကအိုက်ခေါ;
- မောည်နုန်း (နေ့အာဝ်မိုဝ်;ရဲင်)

ဘည်လုံဝ်;အရောင် ဆာ်ကဆပ်ဒါင်း

- တို;ဒည်ဖိုမ် ၊ တို;ဖိုမ်အာဝ်ဖည်း
- ကဲန်နော;ဆပ် ၊ နေးမိုဝ်;အီးတကတ်ဖဲန်အူန်း ဧ တေင်ကေန်နော;
- အာဝ်ဘယ်ကြော; (ဆာ်ဘူမို;) အာဝ်ဘယ်ရည်း
- နော;အာဝ်မှည်

ဘည်လုံဝ်;ဇြေ့ ခေင်တိုးပိုင်း

- အာဝ်ယိုဝ်;အူ;
- ကဒူမူ;တဘိ ၊အိုမ်မူ;ဇော
- ပိုင်းငါည်းဆပ်/ပိုင်းငါည်းရေင်
- ရမောင်ဆပ်
- ကေန်ဆပ်
- တိုးဆပ် (ဆာ်ဘူမို;) ကအာင်းဆပ်
- ခေင်တိုးအယ် နိုင်လေ;ကတိုးရေင်
- ကအံမ်း
- ဝဲ,ချ
- ယောက်ကာ်, (ဆာ်ဘူမို;) ကိုင်မံပ်



(၂) ခေင်ဂါင်အယ် / တိုးအယ် ဆာနေး အီးမိုဝ်း ရောဂါ Covid – 19 နီနး ဆာ်မို;လို့ည် ဆူဖိုဝ်ရိုရို



- အယ်လို ဂေါ်ည်ခညှာနးဒါ,အီး။ ဆာ်ပေန်ဘိုနး အယ်လိုဂေါ်ည် တရင်းအယ်။ လိုဂေါ်ည် ဒီဘိုနး ခူရ်လီဝ်ခူရ်လေ;။
- ဆာ်ဂေါ်ည်တံနံတော တအီးမာ် လိုဒါး Mask ကရီးကတီး။ အီတ်ဖည်းဖည်း။
- ဇူး ပေါဆငည်းကတူး;ရောဂါ Covid – 19 နီနး မောကံပ်ရောတ် (၁၄) ဆငည်း ဂေါ်ည်လို့ည်တရင်းအယ်။

- ဆာ်မို;ပေါ အီးကစာပ်တော, အီးမိုဝ်း;ရောဂါနီနး ခေင်တိုး ဆာ်ညှံမ်ဘာည်းလို့ည်ဆိမာ် ခေင် (၁၀) ဆငည်း အယ်လိုဂေါ်ည်လို့ည်တရင်းအယ်။ ခေင် (၁၀) ဆငည်းဒီနံ တိုးပိုင်းအယ် ဆာ်အာမ်းခေါခါ, အယ်လိုဂေါ်ည် ဘာည်ထွာင်းဒေ; ခီတေင်နီနး။
- ဆာ်မိုဝ်;အီးစာမ်းတိုဝ်; မိုဝ်;အာပ်မိုဝ်;ရောဂါ ဝါ, Covid – 19 နီနး အယ်လိုစာမ်းတိုဝ်; တိုးပိုင်းအယ်။ ဆာ်ကဲစာမ်းတိုဝ်; ဒါး (Rapid Diagnostic Test/ RDT) နီနး ဆာ်အိုန်လို့ဝ်; အာပ်မိုဝ်;ဝါ, (Negative) လို့ည်းမာ် ဆာ်တိုးအယ် အာပ်ခေါခါ, အယ်လို ဆိုပ်ဂေါ်ည် ဟာမ်းလို့ည် တရင်းအယ် ဘာည်ပြီးမ်း။
- ဖိုခိင်ဂေါ်ည်တရင်းအယ် ဘာည်ဆူဖိုဝ်အယ် ဆာ်အယ်ကဆပ်ဒါင်း အယ်လိုမှာနးအီးဆနံမ်း တိုးပိုင်းကဲ ဆနံမ်း ဒဲ;အယ်။

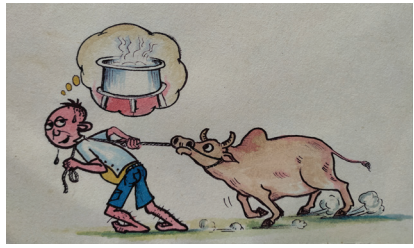
(၃) အီးကတူး; ရောဂါ Covid – 19 နီနး ဘာည်လိုတဟောမ် အီးပေန် ညှောမ် ခေင်တိုးပိုင်း အီးမိုဝ်; အာဟာရ အိုန်အရေးဒါင်း

- ဘာည်ကကာ်;အူနံ ဘာည်လိုတဟောမ် ခေင် (3) Group ကဲနီနး ဆာ်ပေန်ဘိုနး အယ်လိုဟောမ်ဒဲ; အိုန်စ တာပ် တောန်တြားပေါမ်။



1) ရကား;၊ ဇိုင်း၊ ခူခယ်/ဆဘော၊ ယံင်ယီ၊ နံမံမံနံ အီးဒဲ;ညှောမ် ခေင် တိုးပိုင်း

2) တပ်ညှိုင်းလှာ,ညှိုင်း၊ ဇှောတောန်နဲ အီးဒိန်ခြဲဒဲ;ရောဂါ။



3) ယင်ကား;ကအာင်းရဘာည်းတောန်နဲ၊ နံမံနီမ်း၊ ဇှောအျံရ်၊ အီးဒဲ; တိုးပိုင်းဒါင်း ချည်တောန်နဲ (ဥအမျိုးမျိုး)။

- ပုံနှိပ်ဟောမ်အယ် အန်လိုမို;လို့ည အီးည လိုဂေါညဂေါညဟောမ် (အူဆငည်း ၆ - လိုဝ်;) လိုဟောမ်ဒဲ;။
- အိုမ်၊ အိုမ်ပွေတောန်နဲ |ယံင်၊ အေမ်ကအာင်း၊ အေမ်တပ် |အေမ်ပေါမ် လိုတျိုင်ဒဲ; အိုမ်ကဲနီန်း ဝိုန်းဝိုန်း။
- ဆာ်အိုမ်ရမူ;လေ;ဝိုန်း၊ ပေန်ဝဲ,ဆပ်ချ လိုတျိုင်ဝိုန်းဝိုန်း အိုမ် ဒဲတ်ဆား (ORS)။
- ပြိုင်ငါမ်း၊စမ်း ကာည်း အီးပိုညလပ်ခေင်ဝဲ,အယ် အယ်လို ကကာ်;ဟောမ်အိုန်။

(၄) အီးကတူ; ရောဂါ Covid – 19 နီန်း ဖိုချိုင်ဂေါညတရင်း ဆိအိုန်လိုရဲန်။

- လိုစာမ်းမှည့် ၊ ဆာ်မို; ပိုင်မှာန် (Normal) ထာန်လိုဂေါညမှည့် (၉၈ . ၆ ° F / ၃၇.၅ ° C)
- မိုဝ်;မှည့်ခေင်တိုး ဆာ်မို;လို့ည (၉၉ .၅ ° F / ၃၇.၅ ° C) ထာန်နီန်း အာပ်လိုမှ နော;ညှာပ်။
- လိုစာမ်း Pulse Rate (သွေးခုန်နှုန်း) ဆာ်မို; ပိုင်မှာန် (Normal) အူမိနီတ် နံင်မို; ၆၀ - ၁၀၀။ ဆာ်မို;မှည့် Pulse Rate (သွေးခုန်နှုန်း) နီန်း အိုန်ချာ်နဲ။
- ခေင်နှာမ်းအယ် ဘည်ဘာည်းဂေါည Oxygen လိုဒါး ပုံနှိပ်ဒါး စဲတ် Oxygen (Pulse Oximeter) စဲတ်တိုရ်;။ ဆာ်မို; တိုအီး ခေါခါ,ပေန် ခေင်နှာမ်းအယ် Oxygen အိုန်လိုဂေါည ၉၅% ဟိုက်ကတေင်။ ဆာ်အိုန် ဘူဂေါညထာန်ဒီန် ဆာ်တြေ့, အယ်ဟောည,လို ကမိုန်တောပ် အီးပိုင်မေန်ခေါခါ,ကဲ။ ခေင်တိုးအယ် ဆာ်မိုဝ်; နှာမ်းဟိုက်၊ ချိုးငါမ်း အယ်လို စာမ်းခေါခါ,တိုးပိုင်းအယ် တောန်ဆငည်း။



(၅) အီးကတူ;ရောဂါ Covid – 19 ဆာ်မို;လို့ည ဆူဖိုင်ရိုရို ဘည်နံင်လို ဆိုပ်ဆနံမ်းဟောင်း ခေင်ဂါင်။



- ဆာ်မှည့်ဟိုက်၊တိုပိုင်းဆပ်/ညှပ်၊ ကေန်ဆပ် ဆာ်ပေန်ဒဲ;ကဲနီန်း ဘိုန်း အူန်းတျိုင်/စိုင်း ပါရာဆီတမော့ Paracetamol (ဆာ်မို;တိုအီးဒါင်း တျိုင် အူလိုဝ်; ညွှာမ်ဆနံမ် ပါရာ အီးတောပ် 500 mg တျိုင်အူလိုဝ်; (၁ -၂) ကအာင်း အူဆငည်း အာပ်ဘိုန်းတျိုင်ခလော့; (၄) လိုဝ်;။
- ဆာ်မှည့်အာပ်ဇော; ဒါးပစဲတ်အိုမ် ဝံမ်တေင်ကဒါ;အယ်။ ဆာ်မှည့်ဟိုက်ဒါင်း ဒါးအေမ်ကိုက်/အိုမ်ငံင် ပါည်းပို်တိုး မာ်နဲဒဲ;အိုမ် ဒါးအိုမ်ငံင်/အေမ်ကိုက်။
- ဆနံမ် ပဋိဇီဝ (Antibiotics) ဆနံမ်ဆတီးရည့် (Steroids) ဆနံမ်ဂါဆိင်မို; ပုံနှိပ်ဒါ;တ ဘိုန်းဆနံမ် ရောဂါ Covid – 19 နီန်း ဆာ်အာပ်ဘိုန်း အချိုင်း အီးပိုင်မေန်ခေါခါ,ကဲ အာပ်ဘိုန်းမလီလာတျိုင်။

- ဆာ်မို;အီးမိုဝ်;အူန်းရောဂါခေင်တိုးပိုင်း (နှာမ်းဟိုက်၊ချိုးငါမ်း) ကဲနီန်းဆာ်မို; အီးဂီလိုတျိုင်ဆနံမ်ကဲနီန်းမာ် ဘိုန်း အူန်ဆိုပ်တျိုင်/စိုင်းဟောင်း။

(၆) ဆာ်မို;မားကောန်ဒဲ, အီးလိုဒဲ;ကောန်ဒဲ;ဘူး ဆာ်ကတူ;ဒဲ;ရောဂါ Covid – 19 မာ်ဘိုန်းအူန်းဆိုပ်ဒဲ;ဟာ်းကောန်ဒဲ,ဘူး။

- အာည်,ဒဲ;ကောန်ဒဲ,ဘူး၊ဝါည်းဟောည်,ဒဲ; အာည်,ကံမ်ကောန်ဒဲ, လိုဒါဆပျာပါည်တည်း ကတီးကရီး။ (ဖိုခိင်ပါည်းတည်း ဒဲ;အိုန်လှောင် 20 စက္ကန့်)
- ဆာ်အယ်ဂေါည် ရီမ်းကောန်ဒဲ, ဆာ်ကထိဘင် ၆ ပေ မို;ဘိုး ဖိုခိင်အယ်ဒဲ; ကောန်ဒဲ,ဘူး အယ်လိုဒါး ရဘိမိုည်,။
- ဆာ်မို;ကောန်ဒဲ; အာ်ဆင်တော်မှ ဒဲ;ကဲဒါး Mask။
- ဖိုခိင်ဒဲ;ကောန်ဒဲ,ဘူး၊ ဖိုခိင်ဘားကောန်ဒဲ, ကအိုက်၊အားချို; အာ်ဘိုန်းဘာည်း။
- အယ်ဒဲ,ကောန်ဒဲ,ဘူး ကနာည်းနံင်ဝီရပ်နိုက်ဒဲ;ညွာမ် ခေင်တိုးပိုင်း အယ်လိုဟောမ်ဒဲ; အီးပေန်အာဟာရ ခေင်တိုးပိုင်းနီန်း အိုန်အရေးဒါင်း။

(၇) ဒေင်ဘည်နံင်လိုရဲန်တောပ် အီးပိုင်မေန် အီးဆူနာ ကတူ;ဖေးရာ Covid – 19

- တောန်အယ်ဂေါည်တောပ် ဆူနာ လိုဒါးရဘိမိုည်,(Mask) နံင်ကတီးကရီး။
- တောန်အယ်ဂေါည်တောပ်ဆူနာ ဆာ်ပေန်ဘိုန်း လိုဒါခူမ်ခါည်တည်း (ဒါအူလိုဝ်;။) အာည်,အယ်ချူပ်/ဝါန်း အယ်ပုက် ခူမ်ခါည်တည်း လိုဒါးဆပျာပါည်းတည်း။
- တောန်အယ်ဟောည်,ဘား/ကံမ်ဆူနာကည်းတောန်အယ်ဟောည်,တံင်းဟောမ်ဟာ်အယ်လိုပါည်းတည်း။
- ဂြိုပုန်ဒါ ဂြူတောန်နဲ၊ ဆလုင်၊ဆလော,၊ပစဲတ်၊ဟူပ်ပေးအိတ် ကဲဒိန်းအာ်ဘိုန်းဒါကဇေမ်တောပ် အီးဆူနာ။
- ဒီဘား/ဒါးအီးဆူနာ (ပုင်တဲ, -တည်း,ပွို;၊ ခလုတ်င်ရ်) လိုဒါဆနံမ်ပယံမ်းဝါ, (0.1 Hypochlorite Solution) ဆပယ်ဒဲ;တောန်ဆည်း။
- ဂြိုပုန်ဟောည်,ဒါ အီးဆူနာ ကည်း အီးရဲ,ဆူနာ(ညှိုဝ်,ရဘိမိုည်, (Mask)၊ ဂြိုဆနံမ် လိုပိုန်ကတီးကရီး။
- အီးဆူနာ ဆာ်လိုဝ်; (လက္ခဏာ) ကဆပ်ဒါင်း လိုကဆိုပ်ကဘားတောပ်ပေါ, အီးပိုင်မေန်ခေါခါ,။

(၈) ရောဂါ ဝါ,ရာ Covid-19 ကည်း Oxygen ခေင်နာမ်း

အီးဆူနာ ကတူ; ဝါ,ရာ Covid-19 နီန်း ဆာ် Oxygen ခေင်နာမ်းအဇေ; နံင်ဆမာပေန်မောည်၊ တိုးဒည်း ဖိုမ်း၊ နံင်လိုဒါး ပုန်ဒါးစာမ်း လစာမ် Oxygen လိုစာမ်း အူဆည်း (၃)လိုဝ်;။

ဆာ်မို;တိုအီးခေါခါ,ပေန် အူအီး Oxygen ခေင်နာမ်း အိုန်ဂေါည် 95% ဟိုက်ခီတေင်။

၁။ အောက်ဆီဂျင်ခွဲနှုန်း: ဆက်တိုက် 94% ဟိုက်ဒီတောင် ဆိုပ်စာမ်ဟောင်းသည်ဆောင်းလောင်း ဟောင်းဒီတောင်။

၂။ အောက်ဆီဂျင် ခွဲနှုန်းဆံင်ဂေါ်ည် 90% ဟိုက်ဒီတောင်မာ် ဆာ်မို;လို့ည် 94% လေး;နာ်ဂြိုမ် -

- လိုအိတ်ဆကူပ်(ဆာ်ဘူမို;) ကနာ်ညးနံင်ဘိုန်း Oxygen ကရီးကတီး နံင်လိုခလှာ်ညး ဘည်ဂေါ်ည် တောန်နဲ။ (ဘည်နံင်လိုဂေါ်ည်အိုန် ဝိုပ်ခေင်အရာင်)။
- ဆာ်အီးဝိုပ်မေန်ခေါခါ,ကဲ ဒဲ;အကျမ်ဂျာန် ဒါ ;နံင်လိုညောည်, Oxygen။ (ဆံမ်ဘူလိုမာ်) နံင်လိုညောည်။
- ဆာ်အီးဝိုပ်မေန်ခေါခါ,ကဲ ဆာ်ဒဲ;အယ်ဟောမ်ဆနံမ် (Steroid) လိုဟောမ် ဘည်ညွဲဒဲ;ခေါခါ, ကတီးကရီး။ ဆနံမ်(Steroid)နီန်း အာပ်ဘိုန်းမဟောမ် ဘည်ဆိင်ဟောမ်အယ်။

၃။ Oxygen ခွဲနှုန်း: ဆက်တိုက် 90%လေး;နာ်ဂြိုမ် မို;ဟည်ပေန်ကဆပ်ဒါင်းရောဂါဝါ,ရာ Covid- 19 နီန်းယာ်

- လိုကမိုန်တောပ်ပေါ, ဖုင်အီးဝိုပ်မေန်ခေါခါ,ကဲ နံင်လိုဟိုက်ဆနံမ်ပုံ ယုင်ဆနံမ်။
- လိုညောည်, Oxygen ဘည်ဒဲ;အီးဝိုပ်မေန်ခေါခါ,ကဲ တအကျမ်ဂျာန်။
- ဆနံမ်(Steroid) ကာညး ဆနံမ်ပုံနဟည် နံင်လိုဟောမ် ဘည်နဲဗွေ;အူန်း အီးဝိုပ်မေန်ခေါခါ,ကဲ။
- ခေင်ဒီရအိတ် အယ်လိုအိတ်ညာအဲ;ညာကာ,၊ အိတ်ဆကူပ်၊ အိတ်တန ဆာ်အယ်ဘယ်မာ်/အံက် အယ်လိုမာ်/အံက် ဖိုခိင်အံက်နီန်း အယ်လိုအံက်ဒဲ;ချိုင်ချိုင် ဘံင် (2) နီ။

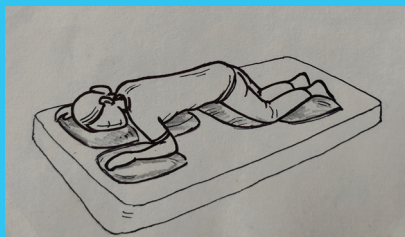
Oxygen ခွဲနှုန်း: ဆံင်ဂေါ်ည်ထာန်မဲ့.မာ် ဆာ်တို;ဒည်ဖိုမ်; အာပ်ဘယ်ယိုပ်,ဒီရအိတ် (ဆာ်ဘူမို;) အာပ်ဘယ်ရဲန်ဆပယ်ဆငါးတိုပိုင်းအယ် တရောင်းအယ်၊ ကေန်နော;ဆပ် (ဆာ်ဘူမို;) ကကေန်ချူက်/ဆိင်အိတ်/င်ပ် ဆာ်ပေန်ဒဲ;ဘည်ဖဲန် လိုလာညးကဏေည်တ အီးဝိုပ်မေန်ခေါခါ,ကဲ။

လိုအိပ်ဆကူပ်

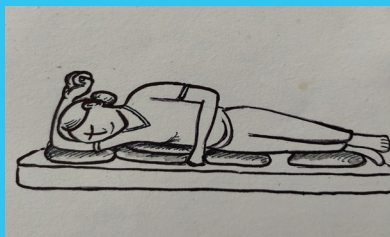
လိုကံမ်အူန်းအယ်ဒါးမောန် (5) ပိုင်

- တံပ်ချွမ်ကိုင် (၁) ပိုင်
- တံပ်ချွမ်ကော်နဲနော; (၂) ပိုင်း
- တံပ်ချွမ်ကုတ်/ကိုမ် (၁) ပိုင်း
- တံပ်ချွမ်ကိုင်ဂြိုင် (၁) ပိုင်း

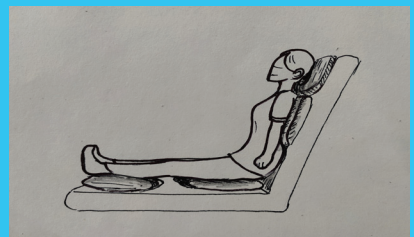
ဆတ်တို;ဒည်ဖိုမ် ခြူမ်ဝဲ,အယ် လိုဒဲ;အိုန်ဆအိုင်းအူန်း ထာန်နံင်ဘိုန်း တံပ်လီပ်တည်းအယ်။ ဒဲ;ဆဲ;အီးဆူ နာ အိတ်ဆကေး;ရအာည်, စိဒဲ;အိုန်ဆကူပ်ပါင်မောန်။ ဝါည်းဟောမ်ပေါမ် ခဲင်(၁) နြီ အာမ်းဘိုန်းမ အိတ်ဆကူပ်။



ချာက် (၁) အိတ်ဆကူပ်
(၉; ၃၀) မိနစ် ရောတ် (၂) နြီ။



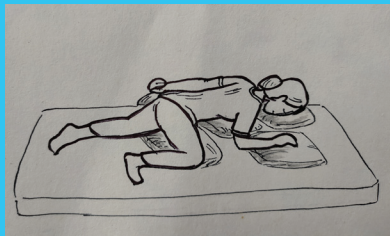
ချာက် (၂) အီးဆကေး;
ကဒါ,တည်းအဲ;
(၉; ၃၀) မိနစ် ရောတ် (၂) နြီ။



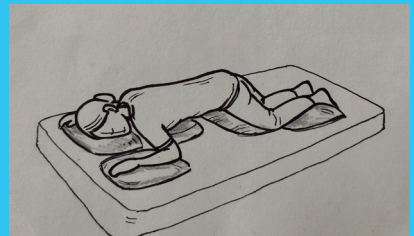
ချာက် (၃) အံက်/မံ့ ဆကေး;
၃၀-၆၀ ဒီဂရီ
(၉; ၃၀) မိနစ် ရောတ် (၂) နြီ။



ချာက် (၄) အီးဆကေး;
ကဒါ,တည်းက
(၉; ၃၀) မိနစ် ရောတ် (၂) နြီ။



ချာက် (၅) အိတ်ဆကူပ်
အူကဒါ,
(၉; ၃၀) မိနစ် ရောတ် (၂) နြီ။



ချာက် (၆) အိတ်ဆကူပ်
(၉; ၃၀) မိနစ် ရောတ် (၂) နြီ။
ဆတ်ဟောည်, ဝီရ်ရူးထင်အူလိုပ်;

အချက်အလက်အတိုဆုံး အသုံးပြုခြင်း Pulse Oximeter နှီး စာမ်း Oxygen ခေင်နာမ်း။

- စာက်နီန်း အိုင်နိုဒ်; Oxygen ခေင်နာမ်းအယ်ကာည်း ဘည်ရည်းနာမ်းအယ်။
- ခလဲ့ဝဲဆဲ; ဘံင် (၅ - ၁၀) မီနီတံစိ စာမ်း။
- အခိုင်ကိုက်/ဝင်တည်း (ဆာ်ဘူမို;) အခိုင် အိုင်တည်းအယ် အာဝ်ဘိုန်းမစာမ်း။ တည်းပိုင်နင်စာမ်းအယ် ဘယ်လိုရဲန်အိုင်ဆအူန်းရအာည်,စိစာမ်း။
- စာက်နီန်း လိုခနီပ်အိုင် တံင်တည်းကနူးမ (ဆာ်ဘိုမို;) ကနူးတည်းကကဒည်အယ်။ ကနူးအီးဟံရ်မာ်ဘိုန်းအူန်းစာမ်း။
- တဲက်ပျံ ခလုက်ဂေါည်တေင်စာက်ဒီန် စိဂေါည်နီမ်းနီမ်းအူန်း။ လိုခနီပ်အူန်း တံင်တည်းအယ် ခနား (30) စက္ကန့် ကာည်း (၁) မီနီတံ ။
- အီးရည်းဘည်ရည်း လှိုင်အိုင်ဒိုန် ဆာ်ဟောည်,နီမ်း စိတိုရ်;အဖျေအိုင်န့်။
- ဆာ်မို;ကောန်ဒဲ, ဆာ်ကဲအာဝ်ဂေါည်နီမ်း လိုခနီပ်တံင်ကနူးဖိုင်ကဲ။
- အီးကတူ;ရောဂါနီန်း ခည်ဂိုန်း အာဝ်နဲ (လက္ခဏာ) အာဝ်မောည်မ စိပေန် Oxygen ဇော; ဂေါ,ဘည်ဒီန် အယ်စိလိုစာမ်းဒဲ;အိုင်ဆေဆေ။

လောင်အိုင်ဆမား လေ;ကလူည်,အဖျေ

- တံင်ကနူးတည်းအယ် အိုင်မိုဝ်;အူနဲအူနဲ (အယ်ဒါးအူန်းလဇေပ်ချီမ်း၊ ဒါးအူန်းချီမ်းကျာ၊ ထိုးဆေးမိန်စောင်၊ မိုဝ်;ညွားဂေါ,ညောတ်ဆလိက်တည်းဝံင်း)။
- အယ်ရည်း အချိန်စာမ်းအယ်။
- ခေင်စာက် မိုဝ်;အီးပျိုင်ထောင်အိုင်န့်။
- ကတူ;ကောင် ကာဘူနိုနီအံဝ်ဆည် (Carbon monoxide poisoning)
- ဂေါ,ရောဂါနာမ်းကြေကာည်းရောဂါပိုင်ဟံရ်။

References (ဒီတခေါဒေဒါး)

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