

COVID-19 နှင့်ပတ်သက်၍ သင်သိထားသင့်သောအရာ

COVID-19 ဆိုတာဘာပါလဲ။

COVID-19 သည် ပြင်းထန်သောဖျားနာမှုကိုဖြစ်စေနိုင်သည့် ဗိုင်းရပ်စ်ဖြစ်ပါသည်။ မည်သူမဆို ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ခံရနိုင်ပါသည်။ အသက်ကြီးသူများနှင့် နာတာရှည်ကျန်းမာရေးပြဿနာများရှိနေသူများသည် ဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့် အလွန်ဖျားနာခြင်းမျိုး ပို၍ဖြစ်နိုင်ခြေရှိပါသည်။

ရောဂါ ဘယ်လိုကူးစက်ပျံ့နှံ့တာပါလဲ။

အဓိကအားဖြင့် ဗိုင်းရပ်စ်သည် ကူးစက်ခံထားရသူတစ်ဦးဦးနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ပျံ့နှံ့ပါသည်။ ကူးစက်ခံထားရသူသည် ချောင်းဆိုး၊ နှာချေ၊ သို့မဟုတ် စကားပြောလိုက်သည့်အခါ ထွက်လာသော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှ အရည်စက်ကလေးများသည် အနီးအနားတွင်ရှိနေသူများ၏ ပါးစပ်များ သို့မဟုတ် နှာခေါင်းများထဲသို့ ရောက်သွားပါသည်။ ကူးစက်ခံထားရသော်လည်း ရောဂါလက္ခဏာပြသခြင်း မရှိသူများသည်လည်း အခြားသူများကို ကူးစက် စေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် လူများအနေဖြင့် စစ်ဆေးမှုခံယူရန် အရေးကြီးရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာတွေက ဘာတွေပါလဲ။

သင့်အား ဗိုင်းရပ်စ်ထိတွေ့ပြီးသည့်နောက် ၂ ရက်မှ ၁၄ ရက်တွင် ရောဂါလက္ခဏာများ ပေါ်လာပါသည်။

- အဖျားရှိခြင်း သို့မဟုတ် ချမ်းတုန်ခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်း
- အသက်ရှူမဝခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူရခက်ခြင်း
- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း
- ကြွက်သား သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း
- အရသာခံအာရုံ သို့မဟုတ် အနံ့ခံအာရုံ ပျောက်ဆုံးခြင်း
- လည်ပင်းနာခြင်း
- နှာခေါင်းပိတ်ခြင်း သို့မဟုတ် နှာရည်ယိုခြင်း
- မအီမသာဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် အော့အန်ခြင်း
- ဝမ်းလျှောခြင်း

အရေးပေါ်သတိပေးလက္ခဏာများ-

အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း
ရင်ဘတ် ထပ်ကာထပ်ကာနာကျင်ခြင်း သို့မဟုတ်
ရင်ဘတ်ဆို့ကြပ်ခြင်း
စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း သို့မဟုတ် နိုးထ၍မရခြင်း
နှုတ်ခမ်းများ သို့မဟုတ် မျက်နှာပြာနွမ်းလာခြင်း
**သင့်တွင် အဆိုပါသတိပေးလက္ခဏာများဖြစ်လာပါက၊
ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအကူအညီကို ချက်ခြင်းရယူရန် 911 သို့
ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ**

ကျွန်ုပ်ဖျားနေသည်ဟုထင်မြင်ယူဆမိပါက ဘာလုပ်သင့်ပါသလဲ။

သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာတစ်စုံတစ်ရာဖြစ်ပေါ်လာပါက၊ အလုပ်တွင် သို့မဟုတ် သင်နှင့်အနီးအနားဝန်းကျင်ရှိ စစ်ဆေးသည့်နေရာတွင် ရောဂါစစ်ဆေးသင့်ပါသည်။ စစ်ဆေးသည့်နေရာ သို့မဟုတ် အခြားသောအကူအညီကို ရှာဖွေရန် 211 ကိုနှိပ်၍ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ အခြားသူများ နေမကောင်းမဖြစ်စေရန် ၎င်းတို့နှင့်ထိတွေ့ဆက်ဆံခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

သင့်ကိုယ်သင် ဘယ်လိုကာကွယ်ရမလဲ



သင်၏လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် မကြာခဏ ဆေးပါ။
လက်ဆေး၍မရနိုင်ပါက လက်သန့်ဆေးရည် သုံးပါ။



နေမကောင်းဖြစ်နေသူများနှင့် ထိတွေ့ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ တတ်နိုင်သမျှ အိမ်တွင်နေပါ။



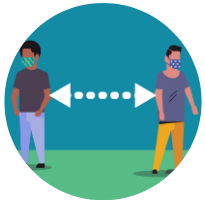
ချောင်းဆိုး၊ နှာချေသည့်အခါ သင်၏ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို တစ်ရှူး သို့မဟုတ် တံတောင်ကွေးဖြင့် အုပ်ထားပါ။



အထိအကိုင်များသောမျက်နှာပြင်များကို နေ့စဉ် သန့်စင်ကာပိုးသတ်ပါ။



အခြားသူများအနီးတွင် ရှိနေရသည့်အခါ အဝတ်နှာခေါင်းစည်းကို ဝတ်ဆင်ထားပါ။ မျက်နှာကိုထိကိုင်ခြင်းအား ရှောင်ကြဉ်ပါ။



သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် သင့်မိသားစုဝင် မဟုတ်သော အခြားသူများနှင့် ၆ ပေခွာ၍နေပါ။

ပိုမို လေ့လာရန်

မီချီဂန်ပြည်နယ်ရှိ အရေးကြီးသတင်းအချက်အလက်များ

https://www.michigan.gov/coronavirus/0,9753,7-406-98178_98541_98555---,00.html

သင်ဖျားနာပါက လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာများ

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/sick-with-2019-nCoV-fact-sheet-burmese.pdf>

ပိုးမွှားပျံ့ပွားမှုကို ဘယ်လိုရပ်တန့်မလဲ

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/stop-the-spread-of-germs-burmese.pdf>