

Mask ကို စနစ်တကျ ဝတ်ဆင်ခြင်း

✓ လိုက်နာရန်

1 MASK မကိုင်မီ လက်ဆေးပါ။

2 MASK တပ်ပြီးပါက လက်ဖြင့်ကိုင်တွယ်ခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။

3 သတ္တုချောင်း (သို့မဟုတ်) ကော်ချောင်း ပါသောဘက်ကို အပေါ်တွင် ထားပါ။

4 အရောင်ပိုရင့်သော မျက်နှာပြင်ကို အပြင်ဘက်တွင်ထားပါ။

5 ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို လုံခြုံစွာဖုံးအုပ်ပါ။

6 MASK ကို ဖယ်ရှားမည်ဆိုလျှင် ကြိုးမှကိုင်၍ ဖယ်ရှားပါ။

7 အဖုံးပါသော အမှိုက်ပုံး ထဲတွင်သာစွန့်ပစ်ပါ။

8 စနစ်တကျ လက်ပြန်ဆေးပါ။

✗ ရှောင်ကြဉ်ရန်

9 စုတ်ပြညစ်ပေနေသော mask များကို အသုံးမပြုရပါ။

10 စကားပြောဆိုရန်အတွက် MASK ကိုလက်ဖြင့်အောက်သို့ လှေ့ချခြင်း မေးတွင်ချိတ်ထားခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။

11 MASK တပ်ပြီးပါက လက်ဖြင့်ကိုင်တွယ်ခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။

12 အသုံးပြုပြီးသား တစ်ခါသုံး MASK များကို ပြန်မသုံးရပါ။

13 မိမိနှင့် ကြီးလွန်း သေးလွန်းသော MASK များကို အသုံးမပြုရပါ။

14 ပါးစပ်သာ ဖုံးအုပ်ခြင်းနှင့် နှာခေါင်းသာ ဖုံးအုပ်ခြင်းမျိုး မပြုလုပ်ရပါ။

အရေးပေါ်ဖုန်းနံပါတ်များမှာ
 Hotline ၂၀၁၉ (သို့) ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး အရေးပေါ်စီမံရေးဌာန ၀၆၇ ၃၄၂၀၂၆၈
 ရန်ကုန်တိုင်းပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန
 Hotline - ၀၉ ၇၅၆၃၄၁၆၀၁, ၀၉ ၇၅၆၃၄၁၆၀၂

ရောဂါပြင်းထန်နိုင်ခြေရှိသောအုပ်စုများ

- အသက်(၆၀)နှစ်နှင့်အထက် အသက်အရွယ်ကြီးသူများနှင့် အကူအညီလိုအပ်နေသူများ
- နာတာရှည်ရောဂါခံစားနေရသူများ (ဥပမာ- သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊ ကင်ဆာ၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ) နှင့် ကိုယ်တွင်း အင်္ဂါအစားထိုးကုသမှုခံယူထားသူများ (ဥပမာ-နှလုံး၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်)
- ကလေးသူငယ်များနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ

ထပ်မံလိုအပ်သောအချက်အလက်များကို

<https://www.moh.gov.mm/> တွင်ကြည့်ရှုပါ။

လက်ကမ်းစာစောင်ထုတ်ဝေသူများ

ရန်ကုန်မြို့တော်စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီ မြို့ပြစီမံကိန်းဌာန www.ycdc.gov.mm

ကိုလုံးတက္ကသိုလ်၊ ဂျာမနီ ပထဝီဝင်ဌာန www.geographie.uni-koeln.de/en/

StEB Köln ကိုလုံးမြို့တော်စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီ ထိန်းချုပ်ရေးစင်တာ

Feuerwehr Köln ကိုလုံးမြို့တော်စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီ လုံခြုံရေးသိပ္ပံနှင့်ကယ်ဆယ်ရေး နည်းပညာအဖွဲ့

DKKV ကိုလုံးမြို့တော်စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီ လျှော့ချရေးကော်မတီ

မြို့ပြနှင့်အိမ်ရာ ဖွံ့ဖြိုးရေးဦးစီးဌာန၊ ဆောက်လုပ်ရေး ဝန်ကြီးဌာန

ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန

ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်

မြို့ပြနှင့်အသေဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးရေးသုတေသန ဗဟိုဌာန (ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်)

မြန်မာ့ပတ်ဝန်းကျင် သိပ္ပံ

www.myrisk.uni-koeln.de Version 6

With funding from the:

Federal Ministry of Research, Technology and Space

Funding No. 01LE1904A1-C1
 Funding line of Sustainable Development of Urban Regions (SURE)
 DLR Project Management Agency, Germany



အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကပ်ရောဂါများနှင့်ပတ်သက်၍ အကြံပြုချက်လက်ကမ်းစာစောင်



Picture: World Health Organization(WHO)

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာကပ်ရောဂါဆိုသည်မှာ

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကပ်ရောဂါဆိုသည်မှာ ဗိုင်းရပ်စ်များ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ပြန့်နှံ့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားသောရောဂါဖြစ်သည်။ ဗိုင်းရပ်စ်များသည် သာမန် နှာစေး၊ ချောင်းဆိုး မှစ၍ ပြင်းထန်သော ရောဂါဝေဒနာများ အထိ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။

ဥပမာ- COVID-19(၂၀၂၀)၊ Spanish influenza(၁၉၁၈ မှ ၁၉၂၀)

ရောဂါကူးစက်နိုင်သောနည်းလမ်းများ

- ၁။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့်တိုက်ရိုက်ဝင်ရောက် ကူးစက်ပျံ့နှံ့စေခြင်း (ဥပမာ-စကားပြောခြင်း၊ အသက်ရှူခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် နှာချေခြင်း)
- ၂။ အရာဝတ္ထုများ၌ ထိကပ်နေသော ရောဂါပိုးများအား လက်နှင့်ကိုင်တွယ်ထိတွေ့ရာမှ တစ်ဆင့် ကူးစက်ခြင်း
- ၃။ အလုံပိတ်နေရာ၊ လေဝင်လေထွက်မကောင်းသောနေရာနှင့် လူများသော နေရာများတွင် ရောဂါပိုးရှိသူထံမှ တစ်ဆင့် ကူးစက်ခြင်း

သံသယဖြစ်ဖွယ်ရောဂါလက္ခဏာများ

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကပ်ရောဂါ ကူးစက်ခံထားရသော လူအများစုမှာ အနည်းငယ်သာ နေထိုင်မကောင်းဖြစ်၍ ပြန်လည်ကောင်းမွန်သွားကြပါသည်။ သို့သော် အချို့မှာ ပြင်းထန်စွာ ခံစားရနိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် အသက်ဆုံးရှုံးသည်အထိ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ အောက်ပါရောဂါလက္ခဏာများလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်-

အဖြစ်အများဆုံးရောဂါလက္ခဏာများ

- ၁။ ဖျားခြင်း(အပူချိန် ၃၈.၃ ဧကရီစင်တီဂရိတ်/ ၁၀၀.၄ ဧကရီဖာရင်ဟိုက်နှင့်အထက်ရှိခြင်း)
- ၂။ အနံ့နှင့်အရသာ အာရုံခံစားမှုပျောက်ကွယ်ခြင်း
- ၃။ ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း
- ၄။ အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း
- ၅။ လည်ချောင်းနာခြင်း
- ၆။ ကိုယ်လက်မအိမသာဖြစ်ခြင်း၊ ကြွက်သားနှင့်အဆစ်အမြစ်များ နာကျင်ခြင်း
- ၇။ မူးဝေအော့အန်ခြင်းနှင့် ဝမ်းလျှော့ခြင်း
- ၈။ ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ၉။ နှာခေါင်းပိတ်ခြင်း၊ နှာချေခြင်းနှင့် နှာစေးခြင်း

ပြင်းထန်သောရောဂါလက္ခဏာများ

- ၁။ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း၊ မောခြင်း
- ၂။ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ တစ်စုံတစ်ခုဖိထားခံရသလိုလေးလံနေခြင်း
- ၃။ စကားမပြောနိုင်ခြင်း၊ မလှုပ်ရှားနိုင်ခြင်း

လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ

- ၁။ လူစုလူဝေးရှိရာ နေရာများသို့ တတ်နိုင်သမျှ မလိုအပ်ဘဲ မသွားပါနှင့်။
- ၂။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးတတ်နိုင်သမျှခွာခွာနေထိုင်ပါ။ အနည်းဆုံး (၆)ပေအကွာမှသာ နေထိုင်ပြောဆိုဆက်ဆံပါ။
- ၃။ (လိုအပ်၍) အိမ်အပြင်ထွက်ပါက Mask ကို စနစ်တကျ မပျက်မကွက် တပ်ဆင်ပါ။
- ၄။ လက်တွင်ကပ်ပါလာနိုင်သော ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို ပျက်စီးစေရန် လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့်ရေအသုံးပြု၍ အနည်းဆုံးစက္ကန့် (၂၀) ကြာအောင် စနစ်တကျဆေးကြောပါ။ ဆပ်ပြာနှင့်ရေမရနိုင်ပါက အယ်ကိုဟော အနည်းဆုံး ၇၅% ပါဝင်သော လက်သန့်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။
- ၅။ ပြင်ပ (အထူးသဖြင့် အများပြည်သူနှင့်ဆိုင်သောနေရာများ) မှ နေအိမ်သို့ပြန်လည်ရောက်ရှိပါက အဝတ်အစားများအား ချက်ချင်းလဲလှယ်၍ လျှော်ဖွတ်ပါ။
- ၆။ ဖျားနာ၊ အနံ့ပျောက်လျှင် အရေးပေါ် ဆေးကုသမှု ခံယူပါ။ နီးစပ်ရာဆေးရုံ၊ ကျန်းမာရေးဌာန၊ ရပ်ကွက်အုပ်ချုပ်ရေးမှူးရုံးများသို့ တယ်လီဖုန်းဖြင့်ဆက်သွယ်ပါ။
- ၇။ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည့်အခါတိုင်း ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို စနစ်တကျ လုံခြုံစွာဖုံးအုပ်ပါ။ တစ်ရှူးအသုံးပြုပါကအသုံးပြုပြီး တစ်ရှူးကို အဖုံးပါသော အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စွန့်ပစ်ပါ။
- ၈။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး လူမှုဆက်ဆံရေးတွင် အကွာအဝေး ခြားနားခြင်း သတ်မှတ်ချက်အား လိုက်နာပါ။
- ၉။ ကိုယ်ခံအားကောင်းလာစေရန် မပြင်းထန်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားပြုလုပ်ပါ။ အိပ်ရေးဝအောင်အိပ်ပါ။ ရေလုံလောက်စွာသောက်ပြီး အာဟာရ ပြည့်ဝအောင်စားသုံးပါ။

ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးဆောင်ရွက်ခြင်း



Photo: www.moi.gov.mm

အများပြည်သူနှင့်ဆိုင်သောနေရာများတွင် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ

- ၁။ ရုံး၊ ကျောင်း၊ ဈေးဆိုင်နှင့် စားသောက်ဆိုင်များကိုလေဝင်လေထွက် ကောင်းအောင်ထားပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် ပြတင်းပေါက်များ ဖွင့်ထားပါ။
- ၂။ အလုံပိတ်အခန်းများ၊ လူစုလူဝေးနေရာများတွင် မဖြစ်မနေ နေရပါက Mask ကို စနစ်တကျတပ်ပါ။ လက်ကို မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။
- ၃။ ရုံးများ၊ ကျောင်းများတွင် တစ်ကိုယ်ရေအသုံးအဆောင် ပစ္စည်းများ (ဥပမာ-ခဲတံ၊ ခဲဖျက်၊ စာအုပ်၊ ဘောပင်) ကို တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မျှဝေသုံးစွဲခြင်း မပြုလုပ်သင့်ပါ။ သုံးစွဲပြီးပါက ပြန်လည် ပိုးသတ်ပါ။
- ၄။ အများပြည်သူသုံးနေရာရှိ အရာဝတ္ထုများ (ဥပမာ-တံခါးလက်ကိုင်များ၊ လက်ရန်းများ) ကိုထိတွေ့မိပါက အယ်ကိုဟော အနည်းဆုံး ၇၅% ပါဝင်သော လက်သန့်ဆေးရည် အသုံးပြု၍ လက်ကိုသန့်စင်ပါ။

တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး လူမှုဆက်ဆံရေးတွင် အကွာအဝေးသတ်ပြုရန်



သတိပေးစကား

- ထိရောက်သောကာကွယ်ဆေး(သို့)ကုသမှုများရရှိနေသော်လည်း အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကပ်ရောဂါသည် အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ အန္တရာယ်ရှိနေဆဲဖြစ်ပါသည်။
- လုံခြုံစိတ်ချမှုရှိစေရန် မိမိကိုယ်တိုင် ဂရုပြုနေထိုင်ပါ။
- သတ်မှတ်ထားသည့် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများလိုက်နာရန် အခြားသူများကိုလည်း တိုက်တွန်းပါ။

ယုံကြည်စိတ်ချရသော သတင်းအချက်အလက်

- ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ သတင်းထုတ်ပြန်ချက်များကိုသာစိတ်ချ ယုံကြည်ပါ။
- အစိုးရအဖွဲ့အစည်းမှ လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။