

တုတ်ကွေးရောဂါ vs COVID-19

COVID-19 ရောဂါနှင့် တုတ်ကွေးရောဂါလက္ခဏာများသည် တူညီမှုများရှိပါသည်။
မည်သည့်ကူးစက်မှုရောဂါမှန်း သိရှိရန် စစ်ဆေးမှုများကို ပြုလုပ်ရပါမည်။ သင့်ဆရာဝန်
(သို့) ဆေးခန်းသို့ ဆေးစစ်ရန် ရက်ချိန်းလုပ်ရန် လို၊ မလို ဖုန်းခေါ်ပါ။

တုတ်ကွေး



COVID-19

တူညီမှုရှိသော ရောဂါလက္ခဏာများ

- ဖျားနာခြင်း (သို့) ကိုယ်ပူခြင်း/ချမ်းစိမ့်စိမ့်ဖြစ်ခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်း
- အသက်ရှူမဝခြင်း (သို့) အသက်ရှူရန် ခက်ခဲခြင်း
- မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း
- လည်ချောင်းနာခြင်း



- နှာရည်ယိုခြင်း (သို့) နှာပိတ်ဆို့ခြင်း
- ကြွက်သားနာကျင်ခြင်း (သို့) ကိုယ်ခန္ဓာကိုက်ခဲခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- လူအချို့သည် ဝမ်းလျှောခြင်း (သို့) အော့အန်ခြင်းများ ဖြစ်လာနိုင်သည်။ ဤလက္ခဏာများသည် လူကြီးများထက် ကလေးသူငယ်များတွင် ပို၍ဖြစ်နိုင်သည်။



ထူးခြားသည့် ရောဂါလက္ခဏာများ

မရှိပါ။ အထက်တွင်ဖော်ပြထားသည့် သင်္ကေတများနှင့် ရောဂါ လက္ခဏာများကို ကြည့်ပါ။

လူအချို့သည်အရသာမခံစားနိုင်ခြင်း (သို့)အနံ့မခံနိုင်ခြင်းများရှိနိုင်သည်။

စတင်ခြင်း

ပုံမှန်အားဖြင့်လူတစ် ဦးသည် ရောဂါကူးစက်ပြီးနောက် ၁ ရက်မှ ၄ ရက်အတွင်း ရောဂါလက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်သည်။

ရောဂါလက္ခဏာများသည်ရောဂါကူးစက်ခံရပြီး ၂ ရက်အတွင်း သို့မဟုတ် ရောဂါကူးစက်ပြီး ၁၄ ရက်အကြာတွင်ပေါ်လာနိုင်သည်။

ကာကွယ်ဆေးများ

ကာကွယ်ဆေးများရရှိနိုင်သည်။

လက်ရှိတွင်ကာကွယ်ဆေးမရှိသေးပါ။

ထို့ကြောင့် တုတ်ကွေး ကာကွယ်ဆေးထိုးရန်ယခုလုပ် ဆောင်ပါ။



EASTERN MICHIGAN UNIVERSITY
**Center for Health Disparities
Innovations and Studies**
www.emich.edu/CHDIS

To learn more visit the CHDIS website or contact us:

<https://www.emich.edu/chdis/>

734.487.4420 | CHDIS@EMICH.EDU

Made possible with the funding from the Centers for Disease Control and Prevention

တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးသည် လုံခြုံသည်

ယုံမှားချက် 1:

တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းအားဖြင့်
တုပ်ကွေးရောဂါရရှိနိုင်သည်။



ယုံမှားချက် 2:

တုတ်ကွေးရောဂါသည် အန္တရာယ်မရှိပါ။



ယုံမှားချက် 3:

ကျွန်မကိုယ်ဝန်ဆောင်နေသဖြင့်
တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးလို့မရပါ။



ယုံမှားချက် 4:

အေးသည့်ရာသီတွင်အနွေးထည်မပါဘဲ
အပြင်ထွက်ခြင်းဖြင့် တုပ်ကွေးရနိုင်သည်။



ယုံမှားချက် 5:

မနှစ်ကကျွန်တော် တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးပြီ၊
ဒီနှစ်ထိုးရန် မလိုတော့ပါ။



ယုံမှားချက် 6:

တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း ဖြင့်
အန္တရာယ်ရှိသောဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများဖြစ်စေ
နိုင်သည်။



အမှန်တရား

တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းအားဖြင့်
ရောဂါမရရှိနိုင်ပါ။



အမှန်တရား

တုပ်ကွေးရောဂါသည် အန္တရာယ်ရှိပါသည်။
ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဖြင့် ဆေးရုံ (သို့) အရေးပေါ်ဆေးခန်းသို့
သွားရန် မလိုပါ။



အမှန်တရား

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များလည်း
ကာကွယ်ဆေးထိုးလို့ရပါသည်။



အမှန်တရား

တုပ်ကွေးရောဂါကူးစက်ရန်
တစ်ခုတည်းသောနည်းလမ်းမှာတုပ်ကွေးရှိသူနှင့်ထိတွေ့ခြင်းဖြစ်သ
ည်။ သူတို့ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်း သို့မဟုတ်
စကားပြောသောအခါရောဂါ ပျံ့နှံ့နိုင်သည်။



အမှန်တရား

တုပ်ကွေးတွင်ပါသည့် ရောဂါပိုးများသည်
နှစ်စဉ်ပြောင်းလဲသည်။
ထို့ကြောင့်ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် နှစ်စဉ်လိုအပ်ပါသည်။



အမှန်တရား

တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးသည် သမိုင်းတွင်
အလုံခြုံဆုံး ကာကွယ်ဆေးတစ်ခုဖြစ်သည်။



သင့်ကတုပ်ကွေးကွယ် ဆေးကို ယနေ့ရယူပါ။



EASTERN MICHIGAN UNIVERSITY

Center for Health Disparities
Innovations and Studies

www.emich.edu/CHDIS

To learn more visit the CHDIS website or contact us:

<https://www.emich.edu/chdis/>

734.487.4420 | CHDIS@EMICH.EDU

Made possible with the funding from the Centers for Disease Control and Prevention

တုတ်ကွေးရောဂါကို ကာကွယ်ရန် သင်တာလုပ်နိုင်သနည်း။

ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ

တုတ်ကွေးမှရသော ဖျားနားခြင်းကို ကာကွယ်ရန်
အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းသည် တုတ်ကွေးကာကွယ်ဆေးဖြစ်သည်။



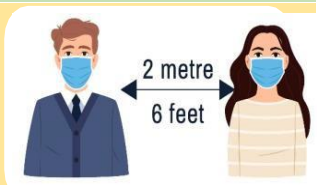
ကောင်းမွန်သောလက်သန့်ရှင်းရေးကို လေ့ကျင့်ပါ

သင့်လက်ကို ရေနှင့် ဆပ်ပြာနှင့် ဆေးကြောပါ။ သင့်လက်ကို ပွတ်တိုက်ခြင်းဖြင့်
ပိုးမွှားများကို ဖယ်ရှားပါ။ ရေနှင့် ဆပ်ပြာမရှိပါက အရက်ပြန်ပါသည့် ပိုးသတ်ဆေး
(hand sanitizer) ကိုအသုံးပြုပါ။



လူအများနှင့်ဝေးဝေးရှောင်နေခြင်း

တုတ်ကွေးရရှိသူနှင့် ၆ ပေအကွာတွင်နေပါ။ ပိုးမွှားများပျံ့နှံ့မှုကို တားဆီးရန် ရေ (သို့မဟုတ်)
အစားအစာ များ အတူတူမစားပါနဲ့။ တုတ်ကွေးရရှိသူနှင့် အနီးကပ်နေထိုင်ခြင်းကို ရှောင်ပါ။



ပါးစပ်အုပ်ပြီး ချောင်းဆိုးပါ

သင်ချောင်းဆိုးသည့်အချိန်တွင် သင့်ပါးစပ်ကို အုပ်ထားပါ။ သင့်တံတောင်ဆစ်
အတွင်းပိုင်းသို့ ချောင်းဆိုးခြင်းဖြင့် ပိုးမွှားများ လေထဲပျံ့ပွားခြင်းကို တားဆီးပါ။



အလုပ် (သို့) ကျောင်းမှ အိမ်ပြန်နေပါ

သင့်မှာ တုတ်ကွေးရောဂါ (သို့) တုတ်ကွေးလို ရောဂါလက္ခဏာရှိပါက အိမ်တွင်နေပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင်
သီးခြားသတ်မှတ်ထားသည့် အိမ်သာ/ရေချိုးခန်းကိုသာသုံးပါ။ ဤသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့်
အနီးနားရှိလူများကို ကူးစက်ရန် တားဆီးမည်ဖြစ်သည်။



ခုခံအားကောင်းနိုင်ရန် ကျန်းမာရေးနှင့် ကိုက်ညီသောအလေ့အကျင့်များ ကျင့်သုံးပါ

တစ်ညတွင် ၇-၈နာရီအထိ အိပ်နိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။ တစ်ပတ်တွင် အနည်းဆုံး ၅ ရက် မိနစ် ၃၀
လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။ သင့်စိတ်ဖိစီးမှုကို စီမံခန့်ခွဲပါ။ အရည်များများသောက်သုံးပါ။ အသီးအနှံ နှင့်
သစ်သီးများပါသည် အစားအစာများကို မျှမျှတတစားပါ။



သင့်အလုပ်နှင့် အိမ်မှ မျက်နှာပြင်များကို ပိုးသတ်ဆေးများဖြင့် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ

သင်ကိုယ်တိုင် (သို့) သင် နှင့်အတူနေထိုင်သူတစ်ယောက်ယောက် တုတ်ကွေးရောဂါရရှိပါက တံခါးလက်ကိုင်များ၊
ကောင်တာပေါ်၊ ကီးဘုတ်များနှင့် ဖုန်းများကို ပိုးသတ်ဆေးဖျန်းခြင်း (သို့) ရေနှင့် ဆပ်ပြာဖြင့် သန့်ရှင်းရေး
ပုံမှန်လုပ်ပါ။



ဆေးလိပ်သောက်လျှင် ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် တုတ်ကွေးကြောင့်
ဆိုးရွားပြင်းထန်သောပြဿနာများဖြစ်ပွားခြင်းကိုတိုးစေနိုင်သည်။ အကယ်၍ သင်တုတ်ကွေးကူးစက်ခံရပါက
ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် သင်၏နှလုံးနှင့်ပြဿနာများဖြစ်ပွားမှုကိုတိုးစေနိုင်သည်။



EASTERN MICHIGAN UNIVERSITY
**Center for Health Disparities
Innovations and Studies**
www.emich.edu/CHDIS

To learn more visit the CHDIS website or contact us:

<https://www.emich.edu/chdis/> 734.487.4420 |

CHDIS@EMICH.EDU

Made possible with the funding from the Centers for Disease Control and Prevention