

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အမျိုးအစားသစ် (COVID-19) ကူးစက်ရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍

■ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အမျိုးအစားသစ် (COVID-19)ကူးစက်ရောဂါဆိုတာ

၂၀၁၉ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလက တရုတ်နိုင်ငံ၊ ဟူပေး (Hubei) ပြည်နယ်မှာ ဖြစ်ပွားကြောင်းကြေညာခဲ့တဲ့ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အမျိုးအစားသစ် (COVID-19)နဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ကိုယ်အပူချိန်မြင့်ခြင်းနဲ့ အဆုတ်ရောင်ခြင်းတွေ ဖြစ်တယ်လို့သိထားပါတယ်။ ရောဂါပိုးရှိသူရဲ့ ချောင်းဆိုး/ နှာချေမှု ကနေ ပိုးမွှားလွင့်စဉ်ကူးစက်ခြင်း၊ ကိုင်တွယ်ထိတွေ့ရာက ကူးစက်ခြင်း နည်းလမ်းတွေနဲ့ ပြန့်ပွားတယ်လို့ ယူဆရပါတယ်။

■အောက်ပါရောဂါလက္ခဏာရှိသူတွေ"ဂျပန်သို့ပြန်လာသူ/ထိတွေ့မှုရှိဖူးသူ တိုင်ပင်ရေးစင်တာ"မှာ တိုင်ပင်ပါ။

Phone : 0 5 7 0 - 0 8 2 - 8 2 0 (Gunma Prefecture New Coronavirus Infection Call Center)

- ဖျားတဲ့လက္ခဏာနဲ့ ၃၇.၅ °Cအထက် ကိုယ်အပူချိန် ၄ရက်ကျော်ရှိခြင်း (အသက်ကြီးသူ/ရောဂါအခံရှိသူများ၊ရက်ကျော်)
 - ပြင်းထန်တဲ့ ပင်ပန်းမှု (ကိုယ်ခန္ဓာလေးလံမှု)နဲ့ အသက်ရှူမဝမှု (အသက်ရှူကျပ်မှု) ဖြစ်နေခြင်း
- စင်တာမှာ တိုင်ပင်မှု ရလဒ်အရ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်အမျိုးအစားသစ် ကူးစက်မှုသံသယရှိတဲ့အခါ အထူးကုသရေး ဆေးရုံဆေးခန်းကို ပေးပါမယ်။ နှာခေါင်းစည်းတပ်၊ အများသုံးလမ်းပန်း ဆက်သွယ်ရေးနည်းလမ်းကို ရှောင်ရှားပြီး သွားပြပါ။

ဂျပန်သို့ပြန်လာသူ/ထိတွေ့မှုရှိဖူးသူ တိုင်ပင်ရေးစင်တာ စာရင်း

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusvasessyokusya.html



■တစ်ဦးချင်းရဲ့ ကူးစက်မှုကြိုတင်ကာကွယ်ရေးနဲ့ ပြန့်ပွားမှုတားဆီးရေးတွေက အရေးကြီးပါတယ်

ကိုယ်ပူတာလို အများရောဂါလက္ခဏာရှိတဲ့အခါ ကျောင်းတွေ၊ အလုပ်တွေကနေ အနားယူပါ။

- လူတစ်ဦးချင်းလုပ်ရမယ့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးလုပ်ဆောင်မှု
- အပြင်ကပြန်လာရင် လက်ဆေး၊ ပလတ်ကျင်းတာတွေ လုပ်ပါ
- အရက်ပြန်ပါတဲ့ပိုးသတ်ဆေးနဲ့ လက်ဖဝါး လက်ချောင်းတွေကို ပိုးသတ်ပါ
- လူစုလူဝေးနေရာတွေကို ရှောင်ရှားပါ
- အခန်းထဲမှာ သင့်တင့်တဲ့ စိုထိုင်းမှုနဲ့ လေဝင်လေထွက်ကောင်းကောင်း ရှိအောင်လုပ်ပါ
- အချိန်မှန်မှန် အိပ်စားနေထိုင်ပြီး ကောင်းကောင်းအနားယူပါ
- အဟာရ ဟန်ချက်ညီညီ စားသောက်တာ၊ ရေကို လုံလုံလောက်လောက် သောက်သုံးတာတွေကို ဂရုစိုက်လုပ်ဆောင်ပါ

“ချောင်းဆိုးခြင်းဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်” နဲ့ ကူးစက်ပြန့်ပွားမှု တားဆီးရေးလုပ်ဆောင်မှု

- ချောင်းဆိုး၊ နှာချေတဲ့ ရောဂါလက္ခဏာရှိတယ်ဆိုရင် နှာခေါင်းစည်း တပ်ထားပါ
- နှာခေါင်းစည်း မရှိတဲ့အခါ ပါးစပ်နဲ့ နှာခေါင်းတွေကို တစ်ရှူး၊ အင်္ကျီလက်တွေနဲ့ အုပ်ပြီး ချောင်း



ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်အမျိုးအစားသစ်ဆိုင်ရာ ဘာသာစုံသတင်းအချက်အလက်
(လွယ်ကူသော ဂျပန်/အင်္ဂလိပ်ဘာသာ)

<http://www.clair.or.jp/tabunka/portal/info/contents/114517.php>



စုံစမ်းရန်

Oizumi Town Health and Welfare Center

Health Promotion Division (Phone : 0 2 7 6 - 6 2 - 2 1 2 1)

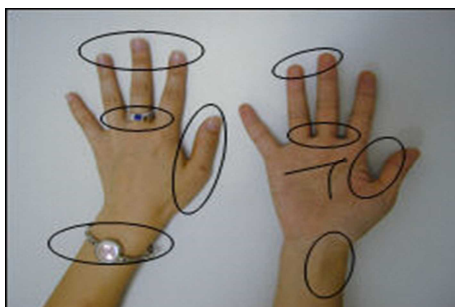
လက်ဆေးကြပါစို့

ဆပ်ပြာကို အမြဲပြင်အောင်လုပ်ပြီး အောက်မှာပါတဲ့ အဆင့်တွေအတိုင်း ဆေးကြပါစို့။

လက်မဆေးခင် အသင့်ပြင်ဖို့

- ◆ လက်သည်းတိုတိုညှပ်ထားပါသလား
- ◆ နာရီလက်စွပ်တွေ ချွတ်ပြီးပြီလား

Check !



အညစ်အကြေးကျန်တတ်တဲ့နေရာ

- ◆ လက်ဖျား
- ◆ လက်ချောင်းကြား
- ◆ လက်မပတ်ပတ်လည်
- ◆ လက်ကောက်ဝတ်
- ◆ လက်ဖျားအရေအကြောင်း

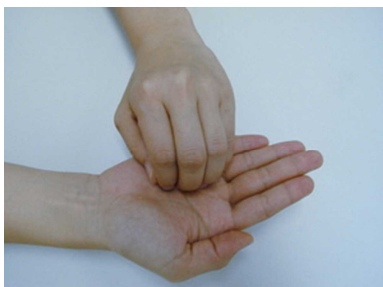
(၁) ဆပ်ပြာကို အမြဲပြင်စေပြီး လက်ဖဝါးချင်း ကောင်းကောင်း ပွတ်တိုက်ပါ



(၂) လက်ဖျားကို ပွတ်တိုက်ပါ



(၃) လက်ချောင်းထိပ်နဲ့ လက်သည်းကြားတွေကို သေသေချာချာ ပွတ်တိုက်ပါ



(၄) လက်ချောင်းကြားတွေကို ပွတ်တိုက်ပါ



(၅) လက်မကို ဆုပ်လှည့်ပြီး ပွတ်တိုက်ပါ



(၆) လက်ကောက်ဝတ်ကိုလည်း မမေ့မလျော့ ဆေးပါ



ဆပ်ပြာကို ရေနဲ့စင်အောင်ဆေးပြီး သန့်ရှင်းတဲ့ မျက်နှာသုတ်ပဝါနဲ့ ခြောက်သွေ့အောင် သုတ်ပါ။