COVID-19 KEY MESSAGES

Transcript of audio recording in Rohingya

COVID-19 ဆိုတာဘာလဲ[1]

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်(Coronavirus) ဆိုတာ တိရစ္ဆာန်တွေမှာသာမက လူတွေမှာပါတွေ့နိုင်တဲ့ ကြီးမားတဲ့ ဗိုင်းရပ်စ် အုပ်စုတစ်မျိုးပါ။ လူတွေကိုကူးစက်တဲ့အခါ ပုံမှန်တုပ်ကွေးရောဂါ လက္ခဏာကနေ ပြင်းထန်တဲ့ အသက်ရှူ လမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါတွေအထိ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ၂၀၁၉ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလက တရုတ်နိုင်ငံ ဝူဟန်မြို့မှာ စတင်တွေ့ရှိခဲ့တဲ့ Coronavirus ဟာ မျိုးစိတ်အသစ်တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများမှာ[2]

COVID-19 ၏ ယေဘုယျ ရောဂါလက္ခဏာများကတော့ အပြင်းဖျားခြင်း၊ မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ ချောင်းခြောက် ဆိုးခြင်း တို့ဖြစ်ပါတယ်။ လူနာအများစုအား အထူးကုသရန်မလိုအပ်ဘဲ ပြန်လည် ကျန်းမာလာကြပြီး အနည်းစု တွင်သာ အပြင်းဖျားခြင်း၊ အသက်ရှူရန်ခက်ခဲခြင်းများ ခံစားကြရသည်။ အပြင်းဖျားနာသူ၊ ချောင်းခြောက်ဆိုးသူ နှင့် အသက်ရှူရန်အခက်ခဲရှိသူများအနေဖြင့် ကျန်းမာရေးကုသမှုခံယူရမည်ဖြစ်သည်။

ရောဂါကူးစက်နိုင်ခြေရှိသည့် နည်းလမ်းများ[3]

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတဆင့် တိုက်ရိုက်ဝင်ရောက် ကူးစက်စေခြင်း

အရာဝတ္ထုများ၌ ထိကပ်နေသော ရောဂါပိုးများအား လက်နှင့်ကိုင်တွယ်ထိတွေ့ရာမှ ကူးစက်ခြင်း

မိမိကိုယ်ကို COVID – 19 မှ ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက်[4]

၁။ လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့်ရေအသုံးပြုပြီး ပုံမှန်ဆေးကြောပါ။ သို့မဟုတ် လက်သည် သိသိသာသာ ညစ်ပတ်မနေ လျှင် အရက်ပြန်ပါသော လက်သန့်စင်ဆေးရည်နှင့် ပွတ်လိမ်းပေးပါ။

---

[1] MoHS - COVID-19 Q&A: http://mohs.gov.mm/su/hmhq3617HM
[2] WHO – COVID-19 Q&A: https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses
[3] WHO – COVID-19 Q&A: https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses
[4] WHO – 6 Ways To Protect Yourself: https://bit.ly/2IxWhql

၂။ အသက်ရှုလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ သန့်ရှင်းမှုအတွက် တံတောင်ကွေး (သို့) တစ်ရှူးကိုအသုံးပြုပြီး ချောင်းဆိုး နှာချေတိုင်း နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို လုံအောင်အုပ်ပါ။ အသုံးပြုပြီး တစ်ရှူးကို အဖုံးပါသော အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ။ လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေအသုံးပြုပြီး ဆေးကြောပါ။

၃။ ချောင်းဆိုး နှာချေနေသော၊ အဖျားရှိသောလူများနှင့် ခပ်လှမ်းလှမ်းတွင်နေပါ။ အနည်းဆုံး ၃ ပေအကွာတွင်နေပါ။

၄။ သင်၏ မျက်လုံး၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်တို့ကို ထိတွေ့ပွတ်သပ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

၅။ နှာခေါင်းစည်းနှင့် တကိုယ်ရည်ကာကွယ်သည့်ပစ္စည်းများကို သင်နေမကောင်းသည့်အခါ၊ နေမကောင်း ဖြစ်နေသူအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးနေရသည့်အခါ၊ ဆေးရုံဆေးခန်းများ သွားရောက်သည့်အခါများတွင် အသုံးဝင်သည်။

၆။ သင်နေမကောင်းလျှင် အိမ်တွင်နေပါ။ သို့သော် သင့်တွင်အဖျားရှိလျှင်၊ ချောင်းဆိုးလျှင်၊ အသက်ရှူ ခက်ခဲလျှင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အမြန်ဆုံးခံယူပါ။ ခရီးသွားရာဇဝင်၊ နေမကောင်းဖြစ်သူနှင့် အနီးကပ်နေထိုင်ခြင်းရှိမရှိ မျှဝေပါ။

အသေးစိတ်သိရှိလိုပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသို့ မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။