World Health Organization
Myanmar

Covid19 ရောဂါ ခံစားနေရသူများအား အိမ်တွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်နိုင်ရန် သိထားသင့်သည့် အဆင့် ၅ ဆင့်

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးသောသူများအတွက်

ဖော်ပြပါ အချက်အလက်များသည် Covid19 ရောဂါ ခံစားနေရသူများအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ပေးသောသူများအတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်စေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

အဆင့် (၁)

Covid19 ရောဂါ ခံစားနေရခြင်း ရှိ၊မရှိ စောင့်ကြည့်လေ့လာခြင်း

တစ်စုံတစ်ယောက်တွင် Covid19 ရောဂါ ခံစားနေရသည်ဟု သံသယရှိပါက ချမှတ်ထားသော လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများအရ ရောဂါပိုး ရှိ၊မရှိ စမ်းသပ်နိုင်ရန် စီစဉ်ပေးပါ။

ပြင်းထန်စွာ အသက်ရှူရ ခက်ခဲခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ (သို့) လူနာမှာ ၄င်းကိုယ်တိုင် ဂရုမစိုက်နိုင်တော့သည့် အခြေအနေတွင် ဆေးရုံသို့ အမြန်ဆုံး ခေါ်ဆောင်သွားပါ။

Covid19 ရောဂါ ပိုးမရှိဟု စစ်ဆေးမှုရလာဒ်အဖြေထွက်သော်ငြားလည်း ရောဂါလက္ခဏာများ ဆက်လက်ရှိနေပါက ထပ်မံစစ်ဆေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ (သို့) အခြား အကြောင်းအရာကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

အဆင့် (၂)

လူနာမှ အောက်ပါအချက်များကို လိုက်နာရန် အကြံပေးပါ၊

- အခြားသူများနှင့် ဝေးဝေးတွင် နေ၍ ကောင်းစွာ အနားယူပါ၊ ဖြစ်နိုင်လျှင် လေကောင်းလေသန့် ကောင်းမွန်သော အခန်းတွင် သီးခြား နေထိုင်ပါ၊ သို့မဟုတ် အခြားသူများနှင့် တစ်မီတာ အကွာတွင် နေပါ၊
- ဖြစ်နိုင်လျှင် လူနာမှာ သီးခြား အိမ်သာ၊ ရေချိုးခန်း သုံးစွဲပေးပါ၊
- ရေဓာတ် အလုံအလောက်ရရှိနိုင်ရန် အရည်များများသောက်ပေးပါ၊
- အာဟာရပြည့်ဝအောင် စားသုံးပါ၊
- ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ဆင်ထားပါ၊
- အစားအသောက်အတွက် အသုံးအဆောင်များကို သီးခြား ခွဲထားပါ၊ အစားစားနေချိန်တွင် စကားပြောဆိုခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ၊
- လေကောင်းလေသန့် ရရှိရန် ပြတင်းပေါက်များ ဖွင့်ထားပါ၊

ကိုယ်ပူ၍ အဖျားရှိပါက ... ဖျားနာခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့် ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်းများအတွက် ပါရာစီတမော တိုက်ပေးပါ၊

လူကြီးများ (50kg အထက်) အတွက် Paracetamol 500 - 1000mg၊ တစ်ကြိမ်နှင့် တစ်ကြိမ်ကြား အနည်းဆုံး ၄ နာရီခြားပေးရန်၊ အများဆုံး တစ်နေ့လျှင် 4g (4000mg) အခြားသောက်ဆေးများနှင့်အတူ သောက်နိုင်ပါသည်၊

အဖျားမကျပါက နဖူးပေါ်တွင် အေးသော အဝတ်စတစ်ခုကို တင်ထားရန် ညွှန်ကြားပေးပါ။

အဆင့် (၃)

လူနာ၏ အန္တရာယ်ရှိမှုအပေါ် အခြေခံ၍ လူနာ၏ အောက်စီဂျင်ပမာဏကို ဖြစ်နိုင်လျှင် သွေးခုန်နှုန်း အောက်စီမီတာ (pulse oximeter) ဖြင့် စစ်ဆေးပါ။ ၎င်းကို မည်ကဲ့သို့ အသုံးပြုရမည်နှင့် ဖေါ်ပြသော ရလာဒ်နှင့်အတူ ဘာလုပ်ရမည်ကို ညွှန်ကြားချက်တွင် ကြည့်ပါ။
ဖြစ်နိုင်သော လုပ်ဆောင်ရမည့် နည်းလမ်းများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

- သွေးတွင်းအောက်စီဂျင် ပြည့်ဝမှုပမာဏသည် ၉၄% (သို့) ၉၄% အထက် ဖြစ်ပါက –
  - ပြင်းထန်သော ရောဂါအန္တရာယ်ရှိသူများအတွက် အောက်စီဂျင် ပြည့်ဝမှုကို သွေးခုန်နှုန်း အောက်စီမီတာ (pulse oximeter) ဖြင့် တစ်နေ့လျှင် ၃ ကြိမ် စစ်ဆေးပါ။
  - အဆင့် ၂ နှင့် ၃ ကို ဆက်၍ လုပ်ဆောင်ပါ။
- သွေးတွင်း အောက်စီဂျင်ပြည့်ဝမှု ပမာဏသည် ၉၀% (သို့) ၉၀% ထက် များသော်လည်း ၉၄% နှင့် အောက် ဖြစ်ပါက –
  - ဆေးရုံ တက်ရောက်၍ ကုသမှု ခံယူပါ၊
  - အောက်စီဂျင်အသုံးပြုရန်လိုအပ်ပါက အောက်စီဂျင် ပေးရန် စဉ်းစားပါ၊
  - အောက်စီဂျင်ပေး၍ ကုသရန် လိုအပ်လျှင် steroid ကို ညွှန်းပါ။ (dexamethasone 6mg နေ့စဉ် (သို့) prednisone 40mg နေ့စဉ် (သို့) methylprednisolone 32mg နေ့စဉ်)
  - ဖြစ်နိုင်ပါက လူနာကို မှောက်ရက်အနေအထား နေနိုင်ရန် စဉ်းစားပါ (သို့) အခြားအနေအထားသို့ ပြောင်းပြီး အောက်စီဂျင်ပိုမိုကောင်းမွန်စွာရရှိနိုင်စေရန် စဉ်းစားပါ၊ သို့သော် လူနာအတွက် ဖြစ်လာနိုင်သည့် အန္တရာယ်များကို ချင့်ချိန်ပြီးလုပ်ဆောင်ပါ။
- သွေးတွင်း အောက်စီဂျင်ပြည့်ဝမှု ပမာဏသည် ၉၀% အောက် ဖြစ်ပါက–
  - အမြန်ဆုံး ဆေးရုံ တက်ရောက်၍ ကုသမှု ခံယူပါ၊
  - အောက်စီဂျင်ပေး၍ ကုသပါ၊ များသောအားဖြင့် တစ်မိနစ်လျှင် ၅ လီတာမှ စတင်ပေးပြီး တုန့်ပြန်မှုကို ရှိလာစေရန် ဆောင်ရွက်ပါ၊
  - Steroid ကို ညွှန်းပါ၊ (dexamethasone 6mg နေ့စဉ် (သို့) prednisone 40mg နေ့စဉ် (သို့) methylprednisolone 32mg နေ့စဉ်)
  - လူနာကို မှောက်ရက်အနေအထား (သို့) အခြား အနေအထားကို ပြောင်းပေးခြင်းတို့ကို စိတ်ချရပြီး အန္တရာယ် မဖြစ်စေပါက လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

အဆင့် (၄)

အဆင့် (၂) နှင့် (၃) တို့ကို ဆက်၍ လုပ်ဆောင်ပါ။

အခြေအနေအားလုံးတွင် လူနာသည် ပြင်းထန်သော အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ ရင်ပတ်အောင့်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို မစောင့်ရှောက်နိုင်ခြင်းတို့ ဖြစ်လာပါက အမြန်ဆုံး ဆေးရုံ တက်ရောက်ကုသမှု ခံယူပါ။

အဆင့် (၅)

လူနာ၏ မိသားစုဝင်များကို အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်ရန် အကြံဉာဏ် ပေးပါ။

- လူနာကို အိမ်သားတစ်ဦးတည်းကသာ ပုံမှန် စောင့်ရှောက်ပါ၊
- အခြားအိမ်သားများက ဖြစ်နိုင်လျှင် သီးခြားအခန်းတစ်ခုတွင် နေထိုင်ခြင်း (သို့) အနည်းဆုံး လူနာနှင့် ၁ မီတာ အကွာအဝေးတွင်သာ နေထိုင်သင့်ပါသည်၊
- အိမ်သားတိုင်းက ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask) ကို သေချာစွာ ဝတ်ဆင်ပါ၊
- လူနာများအတွက် အစားအသောက်များပေးနေစဉ်တွင် လူနာစောင့်ရှောက်သူသည် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask) ကို သေချာစွာ ဝတ်ဆင်ပြီး လူနာနှင့် အကွာအဝေးကို သတိပြုထိန်းသိမ်းပါ၊
- အိမ်ရှိ လူတိုင်းသည် လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် ပုံမှန်ဆေးကြောပါ (သို့) လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ၊
- လေဝင်လေထွက် ကောင်းအောင် ပြတင်းပေါက်များကို ဖွင့်ထားပါ၊
- လူနာအတွက် အစားအစာများပေးရာတွင် တစ်ခါသုံး ပန်းကန်များ အသုံးပြုခြင်း (သို့) သီးသန့် အသုံးအဆောင်များ ထားပေးပါ၊
- မျက်နှာပြင်များကို မကြာခဏ ပိုးသတ်ဆေးဖြင့် ဖြန်းပြီး သန့်ရှင်းပါ၊
- အိမ်သားများတွင် Covid19 ရောဂါ လက္ခဏာများ ရှိ၊မရှိ စောင့်ကြည့်ပါ။ (အဆင့် (၁) တွင် ကြည့်ပါ)

WHO လမ်းညွှန်ချက်များအရ ပြင်းထန်သော ရောဂါဖြစ်စေနိုင်သည့် အန္တရာယ်အချက်အလက်များ

- အသက် ၆၀ နှစ်နှင့် အထက် (အသက်အရွယ်နှင့်အမျှတိုးလာသည်)။
- ရောဂါအခံရှိခြင်း – မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ (NCDs) ဖြစ်သည့် ဆီးချိုရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ နာတာရှည်အဆုတ်ရောဂါ၊ ဦးနှောက်သွေးကြောဆိုင်ရာ ရောဂါ၊ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ၊ နာတာရှည်ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ ခုခံအားကျဆင်းမှု၊ အဝလွန်ခြင်းနှင့် ကင်ဆာရောဂါတို့တွင် သေဆုံးမှုမြင့်မားသည်ကို တွေ့ရပါသည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များတွင် မိခင်၏ အသက်အရွယ်၊ BMI မြင့်မားခြင်း၊ လူဖြူလူမျိုးမဟုတ်ခြင်း၊ နာတာရှည်အခြေအနေများနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ဆီးချိုရောဂါရှိခြင်း နှင့် ကိုယ်ဝန် ဆိပ်တက်ခြင်း
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း

စသည့် အချက်အလက်များသည် Covid19 ကို ပြင်းထန်စေသောရောဂါ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။