



World Health Organization

Myanmar



COVID19 ရောဂါ ပြင်းထန်စွာ ခံစားရပြီးနောက် မိမိကိုယ်ကို ပြန်လည်ထူထောင်ခြင်း

# နေ့စဉ် နေထိုင်မှု၊ လှုပ်ရှားမှုများကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း

COVID19 ရောဂါပြင်းထန်စွာ ခံစားရသူများမှာ ယခင်နဲ့မတူဘဲ အားအင်ချိနဲ့ခြင်းများ ခံစားရခြင်းနှင့် ပုံမှန် လုပ်ငန်းဆောင်တာများကိုပင် ယခင်ထက်ပိုမို အားထုတ်ရခြင်းများကို တွေ့ကြုံရနိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ ထိုအခက်အခဲများကို ကြိုတွေ့နေရပါက အောက်ပါအချက်များကို လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

- တစ်နေ့တာ ဆောင်ရွက်ရမည့်ကိစ္စများကို ချိန်ညှိ၍ သင့်တင့်စွာ လုပ်ပါ။
- ကြာကြာထိုင်၍ မလုပ်နိုင်ပါက မိမိလုပ်ငန်း ပမာဏအား သတ်မှတ်၍ အားအင်ကိုချွေတာပါ။
- ပေါ့ပါးသော လုပ်ငန်းတာဝန်များကို ဝန်ကြီးသော အလုပ်များကြား လုပ်ပေးခြင်းအားဖြင့် မိမိ၏ အလုပ် လုပ်ချိန်အား သတ်မှတ်ထားပါ။
- ကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်ရန် အခက်အခဲရှိသော လုပ်ငန်းများကို တခြားသူများထံမှ အကူအညီ တောင်းခံပါ။
- နေ့စဉ် လှုပ်ရှားမှုများကို သက်တောင့်သက်သာ ဖြင့် လုပ်ကိုင်ပါ။ အားအင်အပြည့်အဝ မရှိသေးပါက အလုပ် ပမာဏများကို တစ်ပြိုင်နက်တည်း မလုပ်ပါနှင့်။

အကယ်၍ သင်သည် နေ့စဉ်နေထိုင်မှုလှုပ်ရှားမှုများကို စီမံခန့်ခွဲခြင်းအခက်အခဲများကို ဆက်လက် ကြုံတွေ့နေပါက ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်ကုသမှုပေးသူထံ ဆက်သွယ် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။



World Health Organization

Myanmar



COVID19 ရောဂါ ပြင်းထန်စွာ ခံစားရပြီးနောက် မိမိကိုယ်ကို ပြန်လည်ထူထောင်ခြင်း

# အာရုံစူးစိုက်ခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်ကိုအသုံးပြုခြင်း၊ ရှင်းလင်းစွာတွေးခေါ်ခြင်းများဖြင့် အခက်အခဲများကိုစီမံခန့်ခွဲခြင်း

COVID19 ရောဂါပြင်းထန်စွာ ခံစားရပြီးနောက် (အထူးသဖြင့် ဆေးရုံတက်နေခဲ့ရချိန်တွင် အသက်ရှူပြန်ဖြင့် ကုသခံခဲ့ရသောသူများ) တွင် ရှင်းလင်းစွာ တွေးခေါ်နိုင်ရန်၊ ကိစ္စရပ်များကို အလွယ်တကူမှတ်မိရန်နှင့် အာရုံစူးစိုက်ရန် အခက်အခဲများကို ကြုံတွေ့လာနိုင်ပါသည်။ ရက်သတ္တပတ် (သို့) လအနည်းငယ်အကြာတွင် ယင်းအခက်အခဲများမှာ ပျောက်ကင်းနိုင်ပြီး တစ်ချို့သူများတွင် ပိုမိုကြန့်ကြာနိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ ထိုအခက်အခဲများကို ကြုံတွေ့နေရပါက အောက်ပါအချက်များကို လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

- ဘေးအန္တရာယ်ကင်းစွာ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများသည် ဦးနှောက်ကို ပြန်လည်သန်စွမ်းစေရန် အထောက်အကူ ပေးနိုင်ပါသည်။
- ဦးနှောက်ပြန်လည်သန်စွမ်းရေးဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့်များကို မွေးမြူပါ။ ဝါသနာအသစ်များ၊ ပဟေဠိများ၊ စာလုံးဆက်ခြင်း၊ နံပါတ်ဂိမ်းများ၊ မှတ်ဉာဏ်လေ့ကျင့်ခြင်းများနှင့် စာဖတ်ခြင်းများ အတွက် အချိန်ပေးပါ။
- ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတိပေးပါ။ ဆောင်ရွက်စရာရှိသည်များကို စာရင်းပြုစုထားခြင်း၊ ချမှတ်ထားခြင်း၊ ဖုန်းတွင် နှိုးစက်ထည့်၍ သတိရစေရန် အလေ့အကျင့် ပြုလုပ်ခြင်း
- ပမာဏများသော လုပ်ငန်းများကို အဆင့် တစ်ဆင့်ချင်းစီ သတ်မှတ်၍ စိတ်ဖိစီးမှုမရရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ပါ။

အကယ်၍ သင်သည် အာရုံစူးစိုက်ခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်ကိုအသုံးပြုခြင်း၊ ရှင်းလင်းစွာ တွေးခေါ်ခြင်းများဆိုင်ရာ အခက်အခဲများကို ဆက်လက်ကြုံတွေ့နေပါက ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်ကုသမှုပေးသူထံ ဆက်သွယ် ဆွေးနွေး တိုင်ပင်ပါ။



World Health Organization

Myanmar



COVID19 ရောဂါ ပြင်းထန်စွာ ခံစားရပြီးနောက် မိမိကိုယ်ကို ပြန်လည်ထူထောင်ခြင်း

# စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိတ်ဓါတ်ကျခြင်းနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများအတွက်

ဆေးရုံတွင် အပြင်းအထန် ဝေဒနာခံစားခဲ့ရပါက ကြီးမားသော စိတ်ဖိစီးမှုခံစားရသည့် အတွေ့အကြုံ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့သော အခြေအနေတွင် စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း (ပူပန်ခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း)၊ သို့မဟုတ် စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း (စိတ်အားငယ်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း) စသည်တို့ကို ခံစားရလေ့ ရှိပါသည်။ အောက်ပါတို့မှာ လိုက်နာလုပ်ဆောင် ရန် ရှိရင်းသော အချက်များ ဖြစ်သည်။

## သင့်အခြေခံလိုအပ်ချက်များကို ဂရုစိုက်ပါ။

- လုံလုံလောက်လောက် ကောင်းကောင်း မွန်မွန် အိပ်စက်ချိန် ယူပါ။
- ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအသောက်များကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ စားပါ။
- စိတ်ဖိစီးမှု လျော့ကျစေရန် သွက်သွက် လက်လက် လှုပ်ရှားပြုမူပါ။

## မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း

- မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းများနှင့် (လူမှုကွန်ယက်မီဒီယာကို အသုံးပြု၍ ဖြစ်စေ) အဆက်အသွယ်ရှိအောင်နေပါ။
- သင့်ကို မပင်ပန်းစေသော အပန်းဖြေ အနားယူမှုများကို ပြုလုပ်ပါ။
- မိမိနေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများ လုပ်ဆောင်ရာတွင် လည်းကောင်း၊ မိမိဝါသနာအရလုပ်ရာတွင်လည်းကောင်း ကိုယ့်ရဲ့ အကောင်းဆုံးအားထုတ်မှုဖြစ်အောင် တဖြည်းဖြည်း ကြိုးစားသွားခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုပိုလာကာ စိတ်ခံစားမှုများ ပိုကောင်းလာနိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ သင်သည် ယခင်ကတည်းက စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် ဝန်ဆောင်မှုအထောက်အပံ့ ရယူခဲ့ရပါက ထိုကဲ့သို့ အထောက်အပံ့ ဆက်လက်ရယူနိုင်စေရန်အလို့ငှာ သက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်ကုသမှုပေးသူများကို အသိပေးထားပါ။



World Health Organization

Myanmar



COVID19 ရောဂါ ပြင်းထန်စွာ ခံစားရပြီးနောက် မိမိကိုယ်ကို ပြန်လည်ထူထောင်ခြင်း

# စားခြင်း၊ သောက်ခြင်း၊ အစာမြို့ချခြင်းများအတွက်

အကယ်၍ သင်ဆေးရုံတက်စဉ်က အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပြွန်ဖြင့် အသက်ရှူသွင်း ရှုထုတ်လုပ်ရန် ဆေးကုသမှုခံယူခဲ့ရပါက အစားအစာ၊ ရေ၊ အရည်မြို့ချရန် အခက်အခဲရှိကြောင်း သတိပြုမိပါလိမ့်မည်။ အောက်ပါ နည်းလမ်းများက သင့်ကို အကူအညီပေးပါလိမ့်မည်။

- သင် စားသောက်သည့်အခါတိုင်း မတ်မတ်ထိုင် ပါ။ လှဲလျောင်းလျှက် စားသောက်ခြင်းလုံးဝ မပြုပါနှင့်။
- အစားအစာများ ပြီး အနည်းဆုံး မိနစ် ၃၀ ကြာသည် အထိ မတ်မတ်နေပါ (ထိုင်သည်ဖြစ်စေ၊ မတ်တပ်ရပ်သည်ဖြစ်စေ၊ လမ်းလျှောက်သည် ဖြစ်စေ)။
- အစားအစာများ စားသောက်ရာတွင် အချို့ အစားအစာများသည် မြို့ချရ ပိုမိုလွယ်ကူမှု ရှိမရှိ သိရှိနိုင်ရန် အထူးအစားအစာများကို စမ်းစားကြည့်ပါ။
- အစားအစာ စားသည့်အခါ၊ သောက်သည့်အခါ တိုင်း သေချာအာရုံစိုက်ပါ။
- စားသည့်အခါ အချိန်ယူစားသောက်ပါ။
- နောက်တစ်လုပ်မစားမီ သို့မဟုတ် နောက်တစ်ခါ မသောက်မီ ပါးစပ်ထဲတွင် စားကြွင်းစားကျန်မရှိတာ သေချာပါစေ။
- အကယ်၍ အစားအစာများကို တစ်ခါတည်း အဝစားရသည်မှာ ပင်ပန်းပါက တစ်ခါစားလျှင် နည်းနည်းနှင့် ခဏခဏ တစ်နေ့ကုန်အောင် စားပေးပါ။
- အစားအစာနေစဉ် (သို့) သောက်နေစဉ် ချောင်းဆိုးခြင်း (သို့) သီးခြင်း (သို့) အသက်ရှူရ ခက်ခဲခြင်း ကြုံရပါက သက်သာသွားစေရန်အလို့ငှာ စားသောက်ခြင်းကို ခဏနားပါ။

စားသောက်ရာတွင် အခက်အခဲ ဆက်လက်တွေ့ကြုံနေရပါက မိမိဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။



World Health Organization

Myanmar



COVID19 ရောဂါ ပြင်းထန်စွာ ခံစားရပြီးနောက် မိမိကိုယ်ကို ပြန်လည်ထူထောင်ခြင်း

# အသံနှင့်ပတ်သက်သည့် ပြဿနာများ အတွက်

အကယ်၍ သင် ဆေးရုံတက်စဉ်က အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပြွန်ဖြင့် အသက်ရှူသွင်း ရှူထုတ်လုပ်ရန် ဆေးကုသမှုခံယူခဲ့ရပါက အသံနှင့်ပတ်သက်ပြီး အခက်အခဲများ ကြုံတွေ့ရနိုင်ပါသည်။ သင့်အသံသြ နေပါက (သို့) အားပျော့နေပါက အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

- စကားပြောသည့်အခါ သက်တောင့် သက်သာရှိနေပါက ဆက်လက် ပြောနေပါ။
- အသံကိုညှစ်ပြီး မပြောပါနှင့်။
- အနားယူပါ။
- အသံကိုအသုံးပြု လေ့ကျင့်ရန် ဖြေးဖြေးနှင့် မှန်မှန် ကြိုးစားပါ။
- စာရေးခြင်း၊ မက်ဆေ့ချ်ပို့ခြင်းနှင့် ကိုယ်လက် အမှုအရာအသုံးပြုခြင်းကဲ့သို့ အခြားသော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုနည်းလမ်းများကို အသုံးပြုပါ။
- သင့် အသံကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ဆက်လက် အသုံးပြုနိုင်ရန် ရေကို နည်းနည်း နှင့် ခဏခဏ တစ်နေကုန်သောက်ပေးပါ။

အကယ်၍ မူလအသံပြန်ရရန် အရမ်းကြာနေပါက (သို့) အသံအခြေအနေ ပိုမိုဆိုးရွားလာပါက သက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်ကုသမှုပေးသူထံ ဆက်သွယ်ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။



World Health Organization

Myanmar

COVID19 ရောဂါ ပြင်းထန်စွာ ခံစားရပြီးနောက် မိမိကိုယ်ကို ပြန်လည်ထူထောင်ခြင်း

# အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ မောခြင်းကို သက်သာစေသည့် အနေအထားများ

ဆေးရုံတက်ပြီး ကုသနေစဉ်အတွင်း မောခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်းကို များသောအားဖြင့် ခံစားရလေ့ရှိပါတယ်။ အောက်ပါ အနေအထားများက သင့်ကို သက်သာစေရန် ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။



## ခေါင်းကိုမြှင့်ထားပြီး ဘေးစောင်း လဲလျောင်းပါ။

သင်၏ ခေါင်းနှင့်လည်ပင်းကို ခေါင်းအုံးများပေါ်တင်၍ ဘေးစောင်းပြီး လဲလျောင်းပါ။ သင်၏ ဒူးကို အနည်းငယ် ကွေးထားပါ။



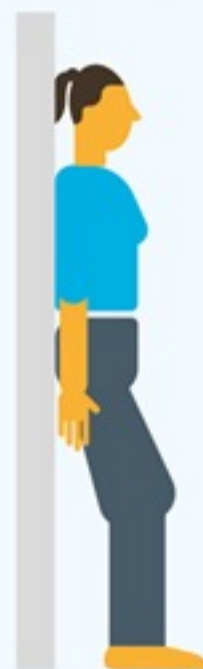
## ထိုင်နေစဉ် ရှေ့သို့ကိုင်ပြီး စားပွဲပေါ်တွင် ခေါင်းကို လဲလျောင်းပါ။

ထိုင်ခုံပေါ်တွင်ထိုင်ပြီး ခါးကို ရှေ့သို့ကိုင်ကာ စားပွဲတစ်ခုပေါ်တွင် သင်၏ ခေါင်းနှင့်လည်ပင်းကို ခေါင်းအုံးများပေါ်တွင် တင်ကာ အနားယူပါ။ သင်၏ လက်များကို စားပွဲပေါ်တွင်တင်ထားပါ။ ခေါင်းအုံး (သို့) ထိုင်ခုံမပါဘဲ သင့် လက်များကို သင့် ပေါင်ပေါ်သို့ တင်ထားပြီး အနားယူရန် သင် ကြိုးစား ကြည့်နိုင်ပါတယ်။



## ရှေ့သို့ကိုင်ပြီး မတ်တပ်ရပ်ခြင်း

မတ်တပ်ရပ်နေစဉ် ပြတင်းပေါက် (သို့) အခြားတည်ငြိမ်သော မျက်နှာပြင် တစ်ခုပေါ်ကို ရှေ့သို့ ကိုင်၍မှီထားပါ။



## နောက်ကျောမှီပြီး မတ်တပ်ရပ်ခြင်း

သင်၏ နောက်ကျောကို နံရံတွင်မှီ၍ လက် နှစ်လက်ကို သင်၏ နံဘေးတွင် ချထားပါ။ သင်၏ ခြေထောက်များကို နံရံနှင့် ခြေတစ်ပြားစာ အကွာအဝေးတွင် ထားပြီး အနည်းငယ် ခြားထားပါ။

အကယ်၍ သင်သည် အထက်ပါ အနေအထားများကို အသုံးပြုပြီး မသက်သာဘဲ ပြင်းထန်စွာ အသက်ရှူကြပ်ပြီး မောပန်းလာပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်ဆုံးသွားရောက် ကုသမှုခံယူပါ။



World Health Organization

Myanmar

COVID19 ရောဂါ ပြင်းထန်စွာ ခံစားရပြီးနောက် မိမိကိုယ်ကို ပြန်လည်ထူထောင်ခြင်း

# အသက်ရှူ ကြပ်ခြင်း၊ မောခြင်းကို သက်သာ စေရန် နည်းလမ်းများ

ဆေးရုံတက်ပြီး ကုသနေစဉ်အတွင်း မောခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်းကို များသောအားဖြင့် ခံစားရလေ့ရှိပါတယ်။ အောက်ပါနည်းလမ်းများက သင့်ကို သက်သာစေရန် ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။

လေ့ကျင့်ထိန်းချုပ်ထားသော အသက်ရှူခြင်းက သင့်အား သက်သာစေရန် ကူညီပေးပါတယ်။

- သက်သောင့်သက်သာထိုင်ပါ။
- သင်၏လက်တစ်ဘက်ကို ရင်ဘတ်ပေါ်တင်ပြီး နှင့်အခြားလက်တစ်ဘက်ကို သင်၏ ဝမ်းဗိုက် ပေါ်တွင် တင်ထားပါ။
- နှာခေါင်း (သို့) ပါးစပ် (နှာခေါင်းနှင့်ရှူသွင်းလိုမရပါက) မှတစ်ဆင့် ဖြည်းဖြည်းချင်းရှူသွင်းပါ။ ထို့နောက် ပါးစပ်မှတစ်ဆင့် ရှူထုတ်ပါ။
- သင်ရှူ သွင်းလိုက်သောအခါ ဝမ်းဗိုက်ပေါ်ရှိ သင်၏လက်သည် ရင်ဘတ်ပေါ်ရှိလက်ထက် ပို၍ မြင့်လာသည်ကို သင် ခံစားရလိမ့်မည်။
- တတ်နိုင်သမျှ အားအနည်းငယ် စိုက်ထုတ်ခြင်းဖြင့် အသက်ရှူခြင်းကို နှေးလာစေပြီး သက်တောင့်သက်သာနှင့် ချောမွေ့စွာ အသက်ရှူနိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။



ပိုမိုအားစိုက်ထုတ်ရန်လိုသည့်လှုပ်ရှားမှုများပြုလုပ်သည့်အခါ ဖြည်းဖြည်း နှင့် နက်ရှိုင်းစွာ(ရှည်လျားစွာ) အသက်ရှူ ခြင်းဟာ အသုံးဝင်ကြောင်း တွေ့ရပါတယ်။

- ၎င်းကိုလုပ်ဆောင်ရန် ပိုမိုလွယ်ကူစေရန် သေးငယ်သော အစိတ်အပိုင်းများ အဖြစ် ပိုင်းခြား လုပ်ဆောင်ပါ။
- သင့် လှုပ်ရှားမှု အတွက် "အားထုတ်မှု" မပြုလုပ်မီ အသက်ရှူသွင်းပါ - ဥပမာ အပေါ်သို့ တက်ရန်ခြေလှမ်း မစမီ။
- သင် "အားထုတ်မှု" ပြုလုပ်နေစဉ် - ဥပမာ အပေါ်သို့ တက်လှမ်းနေစဉ် အသက်ရှူထုတ်ပါ။
- နှာခေါင်းမှ အသက်ရှူသွင်းပြီး ပါးစပ်မှ ရှူထုတ်ခြင်းသည် အထောက်အကူ ပြုကြောင်း သင် တွေ့ရှိနိုင်ပါတယ်။

အကယ်၍ သင်သည် အထက်ပါနည်းလမ်းများကို အသုံးပြုပြီး မသက်သာဘဲ ပြင်းထန်စွာ အသက်ရှူကြပ်ပြီး မောပန်းလာပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်ဆုံးသွားရောက် ကုသမှုခံယူပါ။