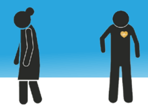
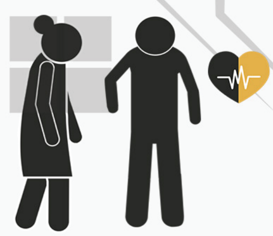
Elderly Health & Covid19



Covid19 ရောဂါကာကွယ်ရန် သက်ကြီးရွယ်အိုများလိုက်နာရမည့်အချက်များ

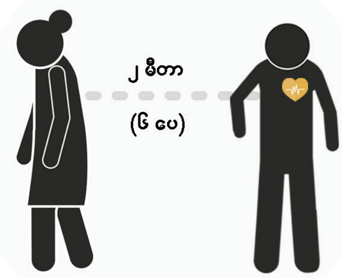
- နေအိမ်ပြင်ပသို့ သွားလာခြင်းကို **လုံး၀ (လုံး၀)** မလုပ်ရပါ။
- လူနေထူထပ်သောနေရာ၊ လူစုလူဝေးရှိရာနေရာများသို့ သွားလာခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အတူနေမိသားစုဝင်များနှင့် ရင်းနှီးစွာ ပူးကပ်နေထိုင်ခြင်း မပြုဘဲ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး **(၆ ပေ)** အထက်အကွာတွင် နေပါ။ အတူတကွ စားသောက်ခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။
- အိမ်တွင် ဧည့်သည်လက်ခံခြင်း လုံး၀မပြုပါနှင့်။ အခြားသူများနှင့် **အနီးကပ်** ပြောဆိုခြင်းမှ လုံး၀ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ဖျားနေသောသူနှင့် **ဝေးဝေး**နေပါ။
- မိမိကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ပါ။ ကာလရှည်ဆေးသောက်နေရသော အဘိုးအဘွားများအနေဖြင့် ဆေးကို ပုံမှန်သောက်ပါ။ ဆေးများကို ကြိုဝယ်ထားပါ။ ဆေးမပြတ်စေ ပါနှင့်။



သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့်ရောဂါအခံရှိသူများသည် ပြင်းထန် COVID-19 ရောဂါ ဖြစ်နိုင်ချေအများဆုံး ဖြစ်သည်။

မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်ပါ။ အိမ်ထဲမှာနေပါ။

- မိမိ၏ မူလရောဂါအခံအတွက် မိမိတိုင်ပင်ပြသလေ့ရှိသော ဆရာဝန်၊ သူနာပြု၊ အခြေခံ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၏ ဖုံးနံပါတ်များကို မှတ်သားထား၍ မိမိ၏ မိုဘိုင်းဖုန်းနှင့် အင်တာနက်တို့ဖြင့် ပြောဆိုဆက်သွယ်၍ **ကုသမှုကို** ခံယူပါ။
- မဖြစ်မနေကုသမှု သွားရောက်ခံယူရမည်ဆိုပါက ပြသရမည့်အချိန်ကို ကြိုတင်ညှိနှိုင်း၍ ပြင်ပလူများနှင့် ထိတွေ့ချိန်၊ ထိတွေ့မှု **အနည်းဆုံး** ဖြစ်စေရန် ဆောင်ရွက်ပါ။



- အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားသောက်၍ အိပ်ရေးဝဝအိပ်ပါ။
- ဆပ်ပြာနှင့်ရေကိုအသုံးပြု၍ **အနည်းဆုံးစက္ကန့် (၂၀)** ကြာအောင် လက်ကို မကြာခဏ စနစ်တကျ ဆေးကြောပါ။ အယ်လ်ကိုဟော အနည်းဆုံး ၆၀% ပါဝင်သော **လက်သန့် ဆေးရည်**ကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။ (နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးပြီးသည့် အခါတိုင်း၊ အများသုံးပစ္စည်းများ မကိုင်တွယ်မီနှင့် ကိုယ်တွယ်ပြီး တိုင်း၊ အစာမစားမီနှင့် အစာစားပြီးတိုင်း) လက်ဆေးပါ။
- အကယ်၍ ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း စသည့်ရောဂါလက္ခဏာ တစ်စုံတစ်ရာတွေ့ရှိပါက မိမိနှင့်အတူနေမိသားစုများကို အသိပေး၍ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ **ချက်ချင်း** အကြောင်းကြားပါ။

အကြံပေးချက် ...

သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် ရောဂါအခံရှိသူများ ...

COVID-19 ရောဂါ ဖြစ်ပွားချိန်တွင် နေအိမ်ပြင်ပသို့ သွားလာလည်ပတ်ခြင်းမပြုရ။ COVID-19 ရောဂါသည် တစ်ချို့တွင် သာမန်ရောဂါလက္ခဏာမျှသာရှိပြီး တစ်ချို့တွင် မည်သည့် လက္ခဏာမျှမရှိဘဲ ရောဂါရှိမှန်းပင် မသိကြပါ။

သူငယ်ချင်း၊ မိတ်ဆွေ၊ မိသားစုများနှင့် နေ့စဉ် ဖုန်းဖြင့်ဆက်သွယ်ပြောဆိုပါ။

18 June 2020