



World Health
Organization
Myanmar

Risk Communication and Community Engagement

အန္တရာယ်နှင့်တွေ့နိုင်ခြေ အသိပေးရေးနှင့်
ရပ်ရွာလူထုနှင့်လက်တွဲဆောင်ရွက်ခြင်း

WHO Myanmar

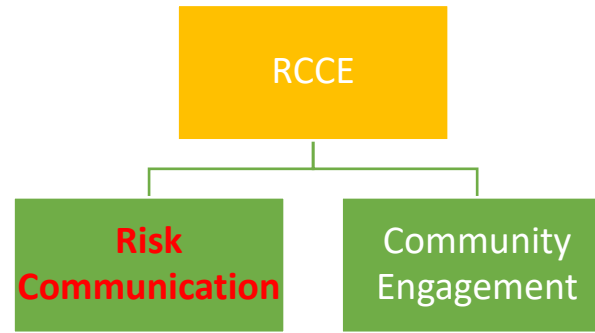
February 2022

COVID19 ရောဂါတုံ့ပြန်ခြင်းဆိုင်ရာ ဆောင်ရွက်ချက် ကဏ္ဍများ

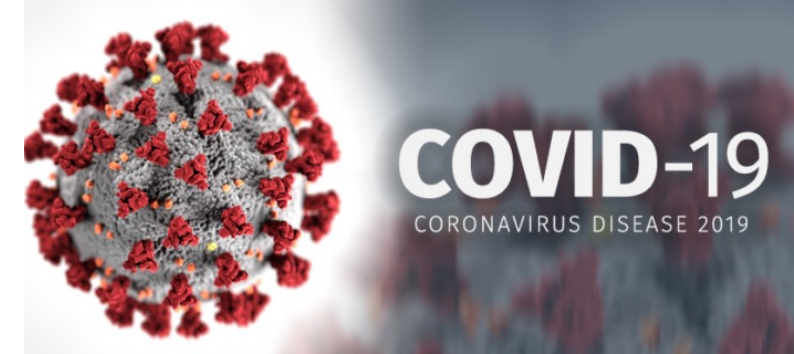
1. ဦးဆောင်ခြင်း၊ ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးခြင်း၊ အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းနှင့် စောင့်ကြည့်လေ့လာခြင်း
2. အန္တရာယ်နှင့်တွေ့နိုင်ခြေ အသိပေးရေးနှင့်ရပ်ရွာလူထုနှင့်လက်တွဲဆောင်ရွက်ခြင်း
3. ရောဂါစောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုစစ်ဆေးတုံ့ပြန်ခြင်းလုပ်ငန်းများ
4. ပြည်တွင်းဝင်ပေါက်များ၊ ခရီးသွားခြင်း၊ ကုန်သွယ်ရေးနှင့် စပ်လျဉ်း၍ COVID19 ကာကွယ်ထိန်းချုပ်မှု
5. အမျိုးသားအဆင့်ဓာတ်ခွဲခန်းစနစ်
6. ရောဂါကူးစက်မှု၊ ကာကွယ်တားဆီးရေးနှင့် ထိန်းချုပ်မှု
7. COVID19 ရောဂါ ကုသမှုလုပ်ငန်းများ စီမံခန့်ခွဲခြင်း
8. COVID19 ရောဂါကာကွယ်ထိန်းချုပ်နိုင်ရန် လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ ကူညီထောက်ပံ့ခြင်း
9. မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများအား ဆက်လက်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ပံ့ပိုးပေးခြင်း
10. ကာကွယ်ဆေး လက်လှမ်းမီရရှိနိုင်ရေးနှင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းလုပ်ငန်းများ
11. ဆေးသုတေသနလုပ်ငန်းများ



What is RCCE?



ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင်
အန္တရာယ်ကို မည်ကဲ့သို့ လျော့ချရန်နှင့်
၎င်းတို့ကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ (မည်သို့) ကာကွယ်ရမည်ကို
အများပြည်သူအား အသိပေးခြင်းနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးခြင်း



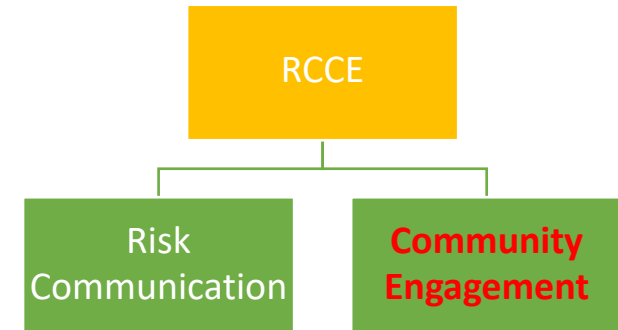
Photos:

COVID19 Preventive measure guidelines in 2020 (MOHS)



What is RCCE? (Continued)

- ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုနှင့် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှုများတွင် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၊ ရပ်ရွာရှိဦးဆောင်သူများ၊ ရပ်ရွာလူထုများအတူတကွပါဝင်ခြင်း
- ဒေသခံပြည်သူလူထုနှင့် အတူ ချမှတ်ထားသော လိုက်နာရမည့် ရောဂါကာကွယ်ခြင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို လက်တွဲဆောင်ရွက်ခြင်း
- ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သတင်းစကား Message များကို ဒေသနှင့်အညီသတ်မှတ်ရန် ရပ်ရွာအဖွဲ့ဝင်များနှင့် လုပ်ဆောင်ခြင်း။



RCCE နှင့် စပ်လျဉ်း၍ သိထားသင့်သော အချက်အလက်များ

- Consistent Key Messaging

တစ်သမတ်တည်းရှိသော လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သတင်းစကားများ

- Adapting to the local context

ဒေသနှင့်လိုက်လျောညီထွေသော သတင်းစကားများ ဖြန့်ဝေခြင်း

- Building Trust

ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ခြင်း

- Risk Perception

ရောဂါနှင့် ပတ်သက်၍ ကျရောက်လာမည့် အန္တရာယ်အပေါ်သဘောထား

- Social Listening

အပြန်အလှန် နားထောင်ခြင်း



Photo: Wesley Hospital

WHO ၏ RCCE လုပ်ဆောင်ချက်များ

- WHO မှ ဦးဆောင်လျက် RCCE Coordination Group မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများနှင့် (COVID19 နောက်ဆုံးအခြေအနေပေါ်မူတည်၍) ပုံမှန် ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးခြင်း
- ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးဆိုင်ရာ ဗဟုသုတများ၊ သတင်းစကားများကို ဒေသခံဘာသာ စကားများဖြင့် ရေးသား၍ ဖြန့်ဝေပေးခြင်း
- COVID19 နှင့် စပ်လျဉ်း၍ ပြည်သူများ၏ သဘောထားနှင့် အပြုအမူဆိုင်ရာကို ဆန်းစစ်လေ့လာသည့် ရပ်ရွာလိုအပ်ချက်စစ်တမ်းကောက်ယူရာတွင်လည်း ပံ့ပိုးပေးခြင်း
- လူမှုကွန်ယက်တွင် ပြန့်နှံ့နေသော COVID19 ဆိုင်ရာ သတင်းမှားများ၊ ကောလဟာလများနှင့် လူထု၏ စိုးရိမ်မှုများအား စောင့်ကြည့်လေ့လာခြင်း

COVID19 နှင့် စပ်လျဉ်း၍ ပြည်သူများ၏ သဘောထားနှင့် အပြုအမူဆိုင်ရာကို ဆန်းစစ်လေ့လာသည့် ရုပ်ရွာလိုအပ်ချက်စစ်တမ်းကောက်ယူရာတွင်လည်း ပံ့ပိုးပေးခြင်း

- COVID19 ရောဂါနှင့် ပတ်သက်သည့် ဗဟုသုတများ
(ဥပမာ ရောဂါ လက္ခဏာများ၊ ကာကွယ်ရမည့် အချက်များ)
- COVID19 ရောဂါလက္ခဏာ တွေ့ရှိပါက ဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ
- သတင်းအချက်အလက်များကို ဘယ်ကရရှိလဲ
- ရောဂါနှင့် ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်စိတ်
- ကာကွယ်ဆေးနှင့် ပတ်သက်သော အချက်အလက်များ

လူမှုကွန်ယက်တွင် ပြန့်နှံ့နေသော COVID19 ဆိုင်ရာ သတင်းမှားများ၊
ကောလဟာလများနှင့် လူထု၏ စိုးရိမ်မှုများအား စောင့်ကြည့်လေ့လာခြင်း

Concerns

Rumors

Myths

Stigma

Infodemic

COVID19 ရောဂါကာကွယ်ရန်/တုံ့ပြန်ရန်

အဓိက သတင်းစကားများ

Evergreen messages (How to protect yourself)

သင် ကိုယ်တိုင်နှင့်အခြားသူများကို COVID-19 ကပ်ရောဂါမှ ကာကွယ်နိုင်ရန်
အောက်ပါအချက်များကို အမြဲလိုက်နာလုပ်ဆောင်ပါ။

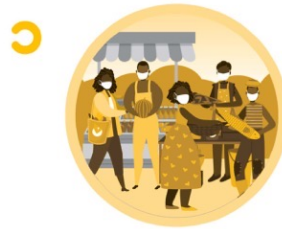


ရှောင်ကြဉ်ရမည့်
နေရာ ၃ နေရာ

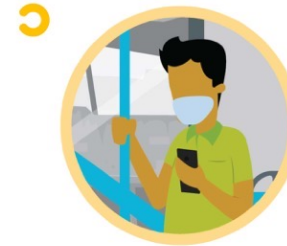
Avoid 3Cs

လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်
အချက် ၃ ချက်

Practice 3Ws



လူထူထပ်သောနေရာများ
အနီးအနားတွင် လူများစွာ
ရှိသည့် နေရာများ



ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကို
အမြဲတပ်ဆင်ပါ။



လူအများ နီးကပ်စွာရှိသော
အခြေအနေများ
အထူးသဖြင့် အနီးကပ် စကားပိုင်းဖြင့်
ပြောဆိုသောနေရာများ



တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး
ခပ်ခွာခွာနေပါ။



လေဝင်လေထွက်
မကောင်းသော
ကန့်သတ်နေရာများနှင့် အလုံပိတ်
ထားသောနေရာများ



လက်ကို သေချာစွာ
ဆေးကြောပါ။

Symptoms of COVID19



Which test kit to use?

မည်ကဲ့သို့သော COVID19 စမ်းသပ် စစ်ဆေးမှုမျိုးကို ကျွန်ုပ်တို့လိုအပ် ပါသလဲ?



ပဋိပစ္စည်းစမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း/ သွေးရည်ကြည် စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း (Antibody test or serology test)

- သင့်တွင် ယခင်က ကိုဗစ်ဥရော ကူးစက်ခံရဖူးကြောင်း ညွှန်ပြပါသည်။ (ယခုမဟုတ်ပါ) ဒါဟာ ကျွန်ုပ်တို့အတိတ်တွင် ကူးစက်ခံရမှု ရှိမရှိ စစ်ဆေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။
- သင့်အနေဖြင့် စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုအတွက် သွေးဖောက်ခြင်း (သို့) လက်ထိပ်ဖောက်ခြင်းခံရလိမ့်မည်။
- သင် သည် ကိုဗစ်ဥရော ကူးစက်ခံရမှုမှ ကာကွယ်နိုင်ကြောင်း သက်သေ အထောက်အထား မရှိသေးပါ။
- ယခုကဲ့သို့ သွေးစစ်ဆေးခြင်းသည် သင့်တွင် လတ်တလော ကိုဗစ်ဥရော ဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ခံနေရကြောင်း ဖော်ပြခြင်းမဟုတ်သည့်ကို သတိပြုပါ။
- လက်ရှိတွင် သုတေသနလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရန် ရည်ရွယ်ပြီး ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ အကြံပြုထားပါသည်။

နာခေါင်း တိုပတ်ယူပြီး စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း (RT PCR Test)

- ယခုလတ်တလော သင့်တွင် ဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်မှုခံနေရကြောင်း ညွှန်ပြသည်။
- အသုံးအများဆုံး စမ်းသပ် စစ်ဆေးနည်း ဖြစ်သည်။
- သင့် နာခေါင်း (သို့) လည်ချောင်းမှ တိုပတ်ယူပြီး စစ်ဆေးပါသည်။
- အဖြေများ မှန်ကန်တိကျမှုနှုန်း မြင့်မားသည်။
- မည်သည့်နေရာဒေသတွင်မဆို အဖြေထွက်ရန် တစ်ရက်မှ ရက်အနည်းငယ် ကြာတတ်ပါသည်။

နာခေါင်းတိုပတ်ယူပြီး အချိန်တိုအတွင်း စမ်းသပ် စစ်ဆေးခြင်း (Antigen test)

- ယခုလတ်တလော သင့်တွင် ဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်မှုခံနေရကြောင်းညွှန်ပြသည်။
- သင့် နာခေါင်း (သို့) လည်ချောင်းမှ တိုပတ်ယူပြီး စစ်ဆေးပါသည်။
- အဖြေများကို မြန်မြန် ထုတ်ပေးနိုင်သည်။
- သို့သော် အဖြေများမှာ RT PCR Test လောက် မှန်ကန်တိကျခြင်း မရှိပါ။
- Antigen Test များမှာ အကောင်းဆုံးသော ပထမဦးစားပေး စမ်းသပ် စစ်ဆေးနည်း မဟုတ်ပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက RT PCR Test ဖြင့် စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှု ခံယူနိုင်ရန် ကြိုးစားရှာဖွေပါ။

World Health Organization
Myanmar

Vaccine Fact Series

COVID-19 vaccine fact series

လူအများတွင် COVID-19 ကာကွယ်ဆေး ထိုးပြီးနောက် မပြင်းထန်သောဘေးထွက် ဆိုးကျိုး (သို့) ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး လုံးဝ မရှိ ခြင်းမျိုးကြုံရပါသည်။

၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ မေလအထိ ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းတွင် COVID-19 ကာကွယ်ဆေး သန်းပေါင်း ၁၃၅၀ ကျော်ကို လုံခြုံစိတ်ချစွာ စီမံခန့်ခွဲ၍ ထိုးနှံပေးနိုင်ခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။

ပုံမှန်အားဖြင့် ကြုံတွေ့နိုင်သော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများသည် ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဖျားနာခြင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကိုက်ခဲခြင်းတို့ဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့သည် ၂ ရက်အတွင်း ပျောက်ကင်းပါသည်။ မည်သည့်စိုးရိမ်မှုမဆိုရှိလာပါက သင့်ရဲ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ (ဆရာဝန်)ထံ အသိပေးအကြောင်းကြားပါ။

ဩဂုတ်လ ၂၀၂၁

အားလုံးလိုက်နာခြင်းဖြင့် အတူတကွ ကာကွယ်ပါ။

COVID-19 ကာကွယ်ဆေး၏ သိသာထင်ရှားသော ဆိုးကျိုး သက်ရောက်မှုများမှာ

- မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းနှင့် ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ဖျားခြင်း/ကိုယ်ပူရှိန်တက်ခြင်း
- ချမ်းတုန်ခြင်း
- ဆေးထိုးသည့်နေရာတွင် နာခြင်း (သို့) ရောင်ရမ်းခြင်း

လူနာအများစုတွင် အထက်ပါလက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်ပြီး အချိန်တိုအတွင်း သက်သာလျော့ပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး ၂၄ နာရီကျော်ကြာသည့် အခါမှ ပိုမိုနာကျင်ကိုက်ခဲလာပါက (သို့) ရက်အနည်းငယ် ကြာသည့်အထိ ဆေး၏ ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုများ မသက်သာပါက တတ်ကျွမ်းသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးသူ/ဆရာဝန်ထံ ဆက်သွယ်ပါ။

အချို့သောလက္ခဏာများကို ဆေးဆိုင်တွင် ဝယ်ယူရရှိနိုင်သော ဆေးများက သက်သာစေနိုင်သော်လည်း တတ်ကျွမ်းသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးသူ/ဆရာဝန်နှင့် အရင်ဆွေးနွေးပြောဆိုပါ။

အစားအိမ်အနာ (သို့) နာတာရှည် ကျောက်ကပ်ရောဂါကဲ့သို့ ရောဂါအမိန့်သော လူနာများအနေဖြင့် အောက်ပါ ဆေးများသောက်သုံးရာတွင် အချို့သော အချက်များကို ကြိုတင်လိုက်နာရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။

- ibuprofen
- Aspirin
- Antihistamines

အားလုံးလိုက်နာခြင်းဖြင့် အတူတကွ ကာကွယ်ပါ။

COVID-19 vaccine fact series

COVID-19 ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံပြီးသည့် တိုင်အောင် သင် ကိုယ်တိုင်၊ သင့်မိသားစုနှင့် သင့် မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများကို ကာကွယ်ရန် ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများကို ဆက်လက်လိုက်နာပါ။

COVID-19 ကာကွယ်ဆေးသည် အလွန်ဆေးစွမ်းထက်သော်လည်း ရာခိုင်နှုန်းအနည်းငယ်သော လူများတွင် COVID-19 ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံပြီးနောက် ဖျားနာခြင်းရှိနိုင်သေးသည်။ ထို့ပြင် ကာကွယ်ဆေးမထိုးထားသော အခြားသူများသို့ လည်း သင့်မှတစ်ဆင့် ဗိုင်းရပ်စ်သယ်ဆောင် ပျံ့နှံ့စေနိုင်သေးသည်။

မည်သူမဆို အောက်ပါ ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများကို ဆက်လက် လိုက်နာပါ။ လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခပ်ခွာခွာနေပါ။ အပြင်ထွက်ပါက ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်းကို မဖြစ်မနေ တပ်ဆင်ပါ။ လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည့်အခါတိုင်း တံတောင်ကျွေးဖြင့် ကာထားပါ။ လေဝင်လေထွက် မကောင်းသောနေရာများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ဩဂုတ်လ ၂၀၂၁

အားလုံးလိုက်နာခြင်းဖြင့် အတူတကွ ကာကွယ်ပါ။

Home care based guideline



Covid19 ရောဂါ ခံစားနေရသူများအား အိမ်တွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်နိုင်ရန် သိထားသင့်သည့် အဆင့် ၅ ဆင့်

အများပြည်သူအတွက်

အများအားဖြင့် Covid19 ရောဂါဖြစ်ပွားမှုများမှာ မပြင်းထန်သော အဆင့် (၁) အလယ်အလတ်အဆင့်မျိုးဖြစ်ကြပြီး နေအိမ်တွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်၍ ရနိုင်ပါသည်။ သင့်သည် Covid19 ရောဂါရှိသူနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့မှုရှိပြီး သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားတွေ့ကြုံရလာပါက (၁) သင့်သည် Covid19 ရောဂါရှိနေပြီဟု သိသယူရှိပါက သင့်ကိုယ်သစ် ရရှိနိုင်နိုင်ပြီး လိုအပ်ပါက ဆေးရုံသို့သွားရန် သိထားသင့်သည့် အချက် (၅) ချက်ကို အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းလင်း တင်ပြအပ်ပါသည်။

အဆင့် (၁) Covid19 ရောဂါ လက္ခဏာများအား သတိထား စောင့်ကြည့်ပါ။

Covid19 ရောဂါလက္ခဏာများမှာ ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။ အများအားဖြင့် တွေ့ရှိသော လက္ခဏာများမှာ ကိုယ်ပူခြင်း၊ အဖျားရှိခြင်း၊ ရောင်ဆိုးခြင်း၊ လည်ရောင်ဆိုးခြင်း၊ အခံအရသာပျောက်ခြင်း၊ မျက်ခွံပြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကိုးခြင်း တို့ဖြစ်ပါသည်။ အသက်ရှူရက်ခံလာခြင်း၊ အိမ်ရှုမထနိုင်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုး ဂရုစိုက်နိုင်ခြင်း၊ ရင်ဘတ် အောင့်ခြင်း (သို့) မူရေခြင်းနှင့် အိပ်ရက်ခြင်း၊ ပို၍ပြင်းစွာဖြစ်ပေါ်လာပါက ရောဂါပြင်းထန်သော လက္ခဏာများဖြစ်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ ပြင်းထန်သော လက္ခဏာများတွေ့ရှိပါက ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူများကို ချက်ချင်း အကူအညီတောင်းပါ။ သင့်တွင် Covid19 ရောဂါလက္ခဏာများတွေ့ကြုံခံစားလာပါက ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူ တစ်ဦးနှင့် တိုင်ပင်ပါ။ Covid19 ရောဂါရှိ ပျံ့နှံ့ စစ်ဆေးပါ။ ထို့နောက် -

အဆင့် (၂) မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ပါ။

- ကောင်းစွာ အစားအသောက် အခြားသူများနှင့် ခပ်ကွာ နေပါ။ (သို့) လေကင်း လေသန့် ကောင်းစွာရှုသောအခန်းတွင် သိမ်းဆည်းနိုင်ပါ။
- ရေစာအုံအပိုအရေအတွက်ရှိရန် အသုံးပြုမှုများသောက်ပါ။
- အခြားသူများနှင့်အတူ အခန်းတွင်ရှိပါက ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ဆင်ထားပါ။
- အဟာရပြည့်ဝသော စားသုံးပါ။
- ကိုယ်ပူ၍ အဖျားရှိခြင်း ကိုယ်ပူရက်တိုက်ခြင်း (သို့) မိမိကိုယ်ကိုးခြင်းများ ခံစားရပါက ပါးစပ်စာပေးသောက်ပါ။ (သောက်ရမည့် ယာဇာနှင့် အကြီး အရေအတွက်ကို ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူတစ်ဦးထံမှ အကြံအစည်တောင်းပါ။) အဖျားကျပါက နုနုလေးတွင် အေးသော အဝတ်စား ဝတ်ဆင်ပါ။
- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူမှ ဖွင့်ကြားပါက Oxygen တိုင်း ကိုက်ညီ၍ Oxygen level ကို စစ်ဆေးပါ။ (အဆင့် ၄ နှင့် ၅ တွင် အသေးစိတ် ရေးထားပါသည်။)
- ကိုယ်ပူ၍ အဖျားရှိခြင်း ကိုယ်ပူရက်တိုက်ခြင်း (သို့) မိမိကိုယ်ကိုးခြင်းများ အတွက် ပါးစပ်စာပေး သောက်ရမည့် ဆေးများကို ကိုယ်တိုင်ဆုံးရှုံး၍ သောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အသက်ရှူရက်ခံလာခြင်း၊ အိမ်ရှုမထနိုင်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုး ဂရုစိုက်နိုင်ခြင်း၊ ရင်ဘတ် အောင့်ခြင်း (သို့) မူရေခြင်းနှင့် အိပ်ရက်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက ရောဂါပြင်းထန်သော လက္ခဏာများဖြစ်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ လက္ခဏာများ တွေ့ရှိပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများကို ချက်ချင်း အကူအညီတောင်းပါ။

အဆင့် (၃) အတွင်းသို့အများကို ကာကွယ်ပါ။

- လေဝင်လေထွက်ကောင်းသော အခန်းတွင် သိမ်းဆည်းနိုင်ခြင်းဖြင့် အခြားသူများနှင့် ခပ်ကွာနေပါ။ (သို့) ဖြစ်နိုင်ပါက အနည်းဆုံး တစ်ခါ အကွာတွင် နေနိုင်ပါ။
- ပါးစပ် နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ဆင်ပါ။ တစ်ခါအောက် အတွင်း အခြားသူများကိုလည်း ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ဆင်ပါ။
- ဆပ်ပြာနှင့်ရေ အသုံးပြုပြီး လက်ကို စင်ကြယ်အောင် မကြာခဏ ဆေးကြမ်းပါ။ (သို့) ရေဖုတ် လက်သန့်ဆေးရည်ကို အသုံးပြု သန့်စင်ပါ။
- အစားအသုံး အရည်သောက်ခြင်းများအတွက် ပန်းကန် ခွက်ပေါက်ကို သီးသန့် ခွဲသုံးပါ။
- သင်၏ နှုတ်ခမ်းစွယ်များကို သေချာစွာ ထုတ်ပစ်ပြီး အပိုပါသော အပိုက်ပုံသေ သီးသန့် နှုတ်ခမ်း၊ ထို့နောက် သီးသန့် ဝတ်စားပေးပါ။
- မိမိကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသူအား ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်း သေချာ ဝတ်ဆင်ပေးပါ။ ဆပ်ပြာနှင့်ရေ အသုံးပြုပြီး လက်ကို စင်ကြယ်အောင် မကြာခဏ ဆေးကြမ်းပေးပါ။ (သို့) ရေဖုတ် လက်သန့်ဆေးရည်ကို အသုံးပြု သန့်စင်ပေးပါ။
- လေဝင်လေထွက် ကောင်းစွာရှိပြီး ပြတင်းပေါက်များကို ဖွင့်ထားပါ။

အဆင့် (၄) သွေးတွင်း အောက်ဆီဂျင်တိုင်းတာစက် (pulse oximeter) အသုံးပြုရန် အကြံပြုချက်ရရှိပါက

- စိတ်ချ လုံခြုံစွာ ည်သို့ အသုံးပြုမှုကို သေချာသိအောင် လုပ်ပါ။ သင့်ကို ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူက သေချာ ပြောပြပေးပါလိမ့်မည်။ ထိုသို့ပတ်ဝန်းကျင် ပေးပါ။
- သွေးတွင်း အောက်ဆီဂျင်တိုင်းတာစက် (pulse oximeter) ကို အသုံးပြုပြီး တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် သွေးတွင်းရှိ အောက်ဆီဂျင်ကို တိုင်းတာပါ။ (သို့) သင့်ကို ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူက ပေးသည့် အကြံပြုချက်ကို လိုက်နာပါ။

အဆင့် (၅) သွေးတွင်း အောက်ဆီဂျင် အနည်းအများ မဟာသည့် အလွန်အရေးကြီးသည်။ အောက်ပါ အချက်များမှာ အထွေထွေ ညွှန်ကြားချက်များဖြစ်သည်။ သို့သော် သင့် အခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီး သင်၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူက ပေးသည့်အကြံပြုချက်များကို လိုက်နာပါ။

- သွေးတွင်း အောက်ဆီဂျင် ပမာဏရှိသည်ဖြစ်စေ - အသက်ရှူရက်ခံခြင်း၊ အိမ်ရှုမထနိုင်ခြင်း (သို့) တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းမှုကို မိမိကိုယ်တိုင် မလုပ်နိုင်ခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း (သို့) အရံထွေးပြား / အိပ်ရက် / ပျံ့နှံ့ခြင်းတို့ဖြစ်ပါက ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူ ထံမှ ချက်ချင်း အကူအညီ ရယူပါ။
- သင်၏ သွေးတွင်း အောက်ဆီဂျင် (၉၄) ရာခိုင်နှုန်းနှင့်အထက်ရှိပါက အထက်တွင် ပြောထားသည့်အတိုင်း သွေးတွင်း အောက်ဆီဂျင်မဟာသည့် ဆက်လက်တိုင်းတာနေပါ။
 - သင်၏ သွေးတွင်း အောက်ဆီဂျင် (၉၀) ရာခိုင်နှုန်းနှင့် အထက်ရှိသော်လည်း (၉၄) ရာခိုင်နှုန်းနှင့် အောက်ရှိပါက
 - ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် တိုင်ပင်ပါ။ (သို့) ဆေးရုံတက်ရောက် ကုသခွင့် ရယူပါ။
 - သင်၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူက အောက်ဆီဂျင်ရှာဖွေ အကြံပြုပါက (မလိုအပ်နိုင်သော်လည်း) အောက်ဆီဂျင်ရှာပါ။
 - သင်၏ ကျန်းမာရေး ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသူက စတီရိုက် (steroid) ဆေးများ ညွှန်ကြားပါက ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း အတိအကျလိုက်နာပါ။ စတီရိုက် (steroid) ဆေးများကို မိမိ သဘောကြံ၍ သောက်သုံးခြင်း မပြုရပါ။
 - အိမ်ရှုမထ ဟိုတက်သည့်ဘက် (ဘယ်ညာ) လှည့်ခြင်း ဝမ်းလျှော့ရောက်အိပ်ခြင်း ပတ်လက်အိပ်ခြင်း၊ ထိုင်နိုင်ပါက ဖတ်ဖတ်ထိုင်ခြင်းတို့ကို (၂) နာရီကြာ တစ်ခါ ပြုလုပ်ပေးပါ။
 - သင်၏ သွေးတွင်း အောက်ဆီဂျင် (၉၀) ရာခိုင်နှုန်းနှင့်အောက်ရှိပါက ပြင်းထန်သော Covid19 ရောဂါ ဖြစ်သည်။
 - ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် တိုင်ပင်ပြီး ချက်ချင်း ဆေးရုံတက်ရောက် ကုသမှု ခံယူပါ။
 - သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူက အကြံပြုချက်အတိုင်း အောက်ဆီဂျင်ရှာပါ။
 - သင်၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူက ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း စတီရိုက် (steroid) ဆေးများ သောက်သုံးပါ။
 - အိမ်ရှုမထ ဟိုတက်သည့်ဘက် (ဘယ်ညာ) လှည့်ခြင်း ဝမ်းလျှော့ရောက်အိပ်ခြင်း ပတ်လက်အိပ်ခြင်း၊ ထိုင်နိုင်ပါက ဖတ်ဖတ်ထိုင်ခြင်းတို့ကို (၂) နာရီကြာ တစ်ခါ ပြုလုပ်ပေးပါ။

Breastfeeding, pregnancy mothers



သင်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်
ကာလတွင်လည်း **COVID-19**
ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံနိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်ကာလအတွင်း **COVID-19** ရောဂါကူးစက်ခံရပါက
ရောဂါကို ပြင်းထန်စွာခံစားရနိုင်ခြေ သို့မဟုတ် လမစေ့ခင်
ကလေးမီးဖွားနိုင်ခြေတို့ကို ကြုံတွေ့ရနိုင်ပါသည်။

...

COVID-19 ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ အသိပေးဆုံးဖြတ်နိုင်ရန်
မိမိ၏ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။

နိုဝင်ဘာ ၂၀၂၁



သင်သည် ကလေးနို့တိုက်နေရပါက
COVID-19 ကာကွယ်ဆေး
ထိုးနှံသင့်ပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် ရရှိလာမည့် ရောဂါကာကွယ်နိုင်သော
ပဋိပစ္စည်းများ (antibodies) သည် သင့်ကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သကဲ့သို့
မိခင်နို့ရည်မှတစ်ဆင့် ကလေးထံသို့ ရောက်သွားနိုင်ပြီး
သင့်ကလေးကိုလည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။

...

ကာကွယ်ဆေးထိုးခွင့်ရရှိသည်နှင့် ချက်ချင်း ကာကွယ်ဆေးသွားရောက်ထိုးနှံပါ။

နိုဝင်ဘာ ၂၀၂၁

COVID-19 ဗိုင်းရပ်စ်ဗိုင်းသည် မိခင်နို့ရည်နှင့် နို့တိုက်ခြင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်
နိုင်ပါသလား?

အချက်အလက်အမှန် (Fact)

မိခင်နို့ရည်နှင့် နို့တိုက်ခြင်းမှတစ်ဆင့် COVID-19 ရောဂါဖြစ်စေသော ဗိုင်းရပ်စ်ဗိုင်းကူးစက်ခြင်းကို
ယနေ့အထိ မတွေ့ရှိရသေးပါ။

မည်သည့် အကြောင်းပြချက်နှင့်မှ နို့တိုက်ခြင်းကို ရှောင်ခြင်း (သို့) ရပ်စဲခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။

နို့တိုက်နေစဉ်တွင် မိခင်
တိုင်းသည် အောက်ပါ
ကြိုတင် ကာကွယ်မှုများ
ကို ပြင်းပြင်းထန်ထန်
လိုက်နာသင့်သည်။

- ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကို
စနစ်တကျ တပ်ဆင်ထားပါ။
- နို့မတိုက်ခင် လက်ကို ဆပ်ပြာ
နှင့်ရေဖြင့် စင်ကြယ်စွာ
ဆေးကြောပါ။ သို့မဟုတ် လက်
သန့်စင်ဆေးရည်ကို သုံးပါ။
- အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ
သန့်ရှင်းရေးကို လိုက်နာပါ။



27/08/2021



What medicine to take/avoid



World Health Organization
Myanmar



အများပြည်သူအတွက်
Covid19 ကူးစက်ခံရပါက အိမ်တွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်နည်း
ဘယ်ဆေးကို သောက်ရမလဲ (မသောက်ရဘူးလဲ)

သင် ဖျားနာနေစဉ် အခြေအနေ အားလုံးမှာ
သင့်ရဲ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ (ဆရာဝန်)ရဲ့ ညွှန်ကြားချက်များကို အတိအကျ
လိုက်နာရန် အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။

ဘယ် ဆေးတွေကို သောက်ရမလဲ?

သင့်တွင် အများတက်ခြင်း၊ ကြွက်သားများနာကျင်ခြင်း (သို့) ခေါင်းကိုက်ခြင်းဖြစ်ပါက

- ပါရာဇီတမော သောက်ပါ။
- ပါရာဇီတမောကို ဘယ်လောက်သောက်ရမလဲ၊ ဘယ်နှစ်ကြိမ် သောက်ရမလဲကို သင့်ရဲ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူ (ဆရာဝန်) ထံမှ အကြံဉာဏ် ရယူပါ။
- အရွယ်ရောက်သူများအတွက် ပုံမှန်ဆေးဝါးကုသမှု ပါရာဇီတမော ၅၀၀ မီလီဂရမ် ဆေးပြား တစ်ကြိမ်လျှင် တစ်ပြား (သို့) နှစ်ပြား (သို့) ၆၅၀ မီလီဂရမ် ဆေးပြား တစ်ကြိမ်လျှင် တစ်ပြားနှင့် ၂၇ နာရီအတွင်း လေးကြိမ် သောက်နိုင်ပါတယ်။
- ဆေး တစ်ကြိမ်နှင့် တစ်ကြိမ်ကြား အနိမ့်ဆုံး ၄ နာရီ ကြားထားရပါမယ်။
- အကယ်၍ သင်သည် အသက် ၁၈ နှစ်အောက် (သို့) အလေးချိန် ၅၀ ကီလိုဂရမ်အောက်ရှိသူဖြစ်ပါက သင် ရဲ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ (ဆရာဝန်) ကို ပါရာဇီတမော အများဆုံး ပမာဏ သောက်နိုင်သည်ကို မေ့မြန်စေတင်ပါသည်။
- အကယ်၍ အဖျားပူလျှင် ဆက်တက်နေလျှင် သင်ရဲ့ နှလုံးပေါ်တွင် အေးချီ နီလွတ်သောအဝတ်ကို တင်ပေးပါ။

နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း

- အကယ်၍ သင်ရဲ့အောက်စီဂျင်ပမာဏသည် ၉၀% (သို့) ၉၀% နှင့်အထက် ဖြစ်သော်လည်း ၉၄% အောက်ဖြစ်ပါက
- မိမိရဲ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ (ဆရာဝန်) နှင့် တိုင်ပင်ပါ။ (သို့) ဆေးရုံ တက်ရောက် ကုသမှု ခံယူပါ။
- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ (ဆရာဝန်) မှ ဓတီးရှိုက် (steroids) ဆေးကို ညွှန်ကြားပေးနိုင်ပါတယ်။
- ညွှန်ကြားချက်များကို တိတိကျကျလိုက်နာပါ။
- မိမိသဘောနှင့် ဆေးဝယ်သောက်ပါနှင့်။

အကယ်၍ သင်ရဲ့အောက်စီဂျင် ပမာဏက ၉၀% အောက် ဖြစ်ပါက ၎င်းသည် ငြိမ်သက်သော ဘိုဗင် ၁၉ (Covid19) ရောဂါဖြစ်ပါသည်။

- မိမိရဲ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ (ဆရာဝန်) နှင့် တိုင်ပင်ပါ။ (သို့) အမြန်ဆုံး ဆေးရုံ တက်ရောက် ကုသမှု ခံယူပါ။
- အကယ်၍ သင် ဆေးရုံသို့ မတက်ရောက်နိုင်လျှင် သင့်ရဲ့ ကျန်းမာ ရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ (ဆရာဝန်) က ညွှန်ကြား သည့်အတိုင်း အောက်စီဂျင်ကို ရွှေ့၍ ဓတီးရှိုက် (steroids)* ဆေးကို သောက်ပါ။

* ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ (ဆရာဝန်) မှသာ ဖွဲ့စည်းထားသော ညွှန်ကြားမှုအဖွဲ့/ အဖွဲ့ဝင်များသည် steroids ဆေးများနှင့် dexamethasone, methylprednisolone, prednisone နှင့် hydrocortisone ကို မိမိသိရှိပါသည်။

<https://www.who.int/southeastasia/outbreaks-and-emergencies/covid-19> နှင့်
<https://www.who.int/myanmar/emergencies/coronavirus-disease-2019> တို့တွင် ဝင်ရောက် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။







World Health Organization
Myanmar



အများပြည်သူအတွက်
Covid19 ကူးစက်ခံရပါက အိမ်တွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်နည်း
ဘယ်ဆေးကို သောက်ရမလဲ (မသောက်ရဘူးလဲ)

သင် ဖျားနာနေစဉ် အခြေအနေ အားလုံးမှာ
သင့်ရဲ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ (ဆရာဝန်)ရဲ့ ညွှန်ကြားချက်များကို အတိအကျ
လိုက်နာရန် အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။

ဘယ် ဆေးတွေကို ရှောင်ရမလဲ?

ဘက်တီးရီးယားပိုးသတ်ဆေးများကို မိမိ သဘောနှင့် ဝယ်ယူ မသောက်သုံးပါနှင့်။ ကိုဗစ် ၁၉ ရောဂါ သည် ပိုးရင်ခွံကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါဖြစ်သည်။ ဘက်တီးရီးယား ပိုးသတ်ဆေးများအနေဖြင့် ပိုးရင်ခွံအပေါ်တွင် အကျိုးသက်ရောက်မှု မရှိပါ။

ဓတီးရှိုက်ဆေးများ (ဥပမာ - dexamethasone, hydrocortisone, prednisolone) ကို မိမိ ဟာသာ မသောက်သုံးပါနှင့်။ ဓတီးရှိုက်ဆေးများ အလွန်အကျွံ သောက်သုံးပါက mucomycosis ခေါ် ဖိုပည်းရောဂါ အပါအဝင် ခြင်းဆန်ပြီး အသက်အန္တရာယ် နောက်ဆက်တွဲများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးသူ (ဆရာဝန်) ၏ အကြံပြုချက်မပါဘဲ အခြားဆေးများကို မိမိ ဟာသာ သောက်သုံးခြင်း မပြုရပါ။

hydroxychloroquine, lopinavir/ritonavir ဆေးများ အသုံးပြုမှုကို ကျွန်ုပ်တို့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က ထောက်ခံ မထားပါ။

ကျွန်ုပ်တို့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အနေဖြင့် ဆေးရုံ တက်ရောက်ကုသမှု ခံယူနေရသော ကိုဗစ် ၁၉ ရောဂါဝေဒနာရှင်များတွင် **remdesivir** ဆေးအသုံးပြုမှုကို အခြေအနေအရပ်ရပ်ပေါ် မူတည်ပြီး ထောက်ခံထားပါသည်။

Ivermectin ဆေးကို ကိုဗစ် ၁၉ ရောဂါ အတွက် ဆေးဝါးသုံးစွဲသောဆေးကြမ်းများတွင် အသုံးပြုရန်သာ ကျွန်ုပ်တို့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ အနေဖြင့် အကြံပြုထားပါသည်။





Omicron Variants



Omicron ဗီဇမျိုးကွဲဆိုတာ ဘာလဲ။

Omicron သည် COVID-19 ရောဂါကို ဖြစ်ပေါ်စေသော မျိုးဗီဇကွဲ ရောဂါပိုးတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။

၎င်းကို နိုင်ငံအများတွင်တွေ့ရှိ ထားပြီး အခြားသော နိုင်ငံ အများအပြားတွင်လည်း ရှိနေနိုင်ဖွယ်ရှိသည်။

Omicron သည် မည်မျှ လွယ်ကူစွာ ပျံ့နှံ့နိုင်ကြောင်း၊ မည်သို့သော ပြင်းထန်လက္ခဏာ များရှိကြောင်း (သို့) ၎င်းသည် COVID-19 ကာကွယ်ဆေး၏ ကာကွယ် နိုင်စွမ်းအပေါ် မည်သို့သက်ရောက်မှု ရှိနိုင်ကြောင်းတို့ကို လက်ရှိတွင် မသိနိုင်သေးပါ။

သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများကို COVID-19 ရောဂါမှကာကွယ်နိုင်ရန် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုအချက်တိုင်းကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။



ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် Omicron အကြောင်း ပိုမိုသိရှိနိုင်ရန် နေ့စဉ်လေ့လာစောင့်ကြည့်နေလျက်ရှိပါသည်။ နောက်ဆုံးရသတင်းအချက်အလက်များကို [who.int](https://www.who.int) တွင် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။



မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများကို Omicron မှ မည်သို့ကာကွယ်နိုင်မည်နည်း။

ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းနှင့် ကြိုတင် ကာကွယ်ခြင်းဆိုင်ရာ အမူအကျင့်များအားလုံးကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်းသည် မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများကို Delta အပါအဝင် COVID-19 မျိုးဗီဇပြောင်း ရောဂါပိုးများကြောင့် ပြင်းထန်စွာ ဖျားနာခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်းတို့မှ ကာကွယ်ရန် အလွန်ထိရောက်သော နည်းလမ်းများဖြစ်သည်။

ကာကွယ်ဆေးများသည် ဗီဇမျိုးကွဲအားလုံးအပေါ် ကာကွယ်ပေးနိုင်မည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ မျှော်လင့်ပါသည်။

သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများကို COVID-19 ရောဂါမှကာကွယ်နိုင်ရန် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုအချက်တိုင်းကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။



ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် Omicron အကြောင်း ပိုမိုသိရှိနိုင်ရန် နေ့စဉ်လေ့လာစောင့်ကြည့်နေလျက်ရှိပါသည်။ နောက်ဆုံးရသတင်းအချက်အလက်များကို [who.int](https://www.who.int) တွင် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

#CombatCovid19
#VoC #Delta #Omicron

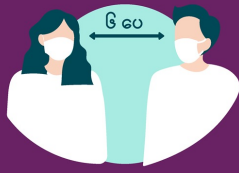


Omicron သည် ၎င်း၏ ပြုမူပုံအပေါ်မူတည်၍
ဗီဇပြောင်းလဲမှုများစွာဖြင့် သက်ရောက်မှုရှိနိုင်သောကြောင့်
စိုးရိမ်စရာ ဗိုင်းရပ်စ်မျိုးကွဲတစ်ခုဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများကို ကာကွယ်ရန် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုအချက်တိုင်းကို လိုက်နာရပါမည်။



ကာကွယ်ဆေးထိုးခွင့်ရရှိသည်နှင့်
ချက်ချင်း ကာကွယ်ဆေး
သွားရောက်ထိုးနှံပါ။



တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခပ်ခွာခွာနေပါ။
လူစုလူဝေးများကို ရှောင်ရှားပါ။



ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကို
တပ်ဆင်ပါ။



ချောင်းဆိုး၊ နှာချေသည့်အခါ
တံတောင်ဆစ်ကျွေးဖြင့် ကာထားပါ။



လေဝင်လေထွက်ကောင်းမွန်စေရန်
ပြတင်းပေါက်များ ဖွင့်ထားပါ။



ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့်
လက်ကိုပုံမှန်ဆေးပါ။

မှတ်ချက် - WHO အနေဖြင့် Omicron ၏ နောက်ထပ်အချက်အလက်များ ထပ်မံရရှိလာပါက ဆက်လက်တင်ပြသွားပါမည်။
Update on Omicron: <https://www.who.int/news/item/28-11-2021-update-on-omicron>



#CombatCovid19
#VoC #Delta #Omicron



မည်သို့သောဗီဇမျိုးကွဲများ ပျံ့နှံ့နေပါစေ။ COVID-19 ကူးစက်မှု
အန္တရာယ်များကို လျှော့ချရန် အောက်ဖော်ပြပါအဆင့်များကို
သင်လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများကို ကာကွယ်ရန် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုအချက်တိုင်းကို လိုက်နာရပါမည်။



ကာကွယ်ဆေးထိုးခွင့်ရရှိသည်နှင့်
ချက်ချင်း ကာကွယ်ဆေး
သွားရောက်ထိုးနှံပါ။



တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခပ်ခွာခွာနေပါ။
လူစုလူဝေးများကို ရှောင်ရှားပါ။



ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကို
တပ်ဆင်ပါ။



ချောင်းဆိုး၊ နှာချေသည့်အခါ
တံတောင်ဆစ်ကျွေးဖြင့် ကာထားပါ။



လေဝင်လေထွက်ကောင်းမွန်စေရန်
ပြတင်းပေါက်များ ဖွင့်ထားပါ။




ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့်
လက်ကိုပုံမှန်ဆေးပါ။



Link to the Infographics

- <https://www.who.int/myanmar/emergencies/coronavirus-disease-2019>

	Health topics	News	Our work	Emergencies	About us		
COVID-19? Influenza?	COVID-19: staying healthy this winter	COVID-19 timeline: Discharge from Isolation	Do you know the symptoms of COVID-19	What to do if someone is sick in your household	5 steps for managing patients with COVID-19 at home for the public	5 steps for managing patients with COVID-19 at home for the health care providers	Managing COVID-19 at home: What medicines to take (and not take) for the public
3 factors to help you make safer choices	Mucormycosis in Myanmar language	Managing COVID-19 at home: Checking Blood Oxygen Levels	Facts about delta variants				
Get vaccinated even if you have had COVID-19	Take your vaccine as soon as you are able to access a vaccine	Typical side effects of COVID-19 vaccine	Covid19 vaccine fact series (in English & Myanmar)	Falsified COVISHIELD vaccine identified in Myanmar	Rapid Antigen Detection Tests	Be Observant for COVID-19	COVID-19 and HIV
Get vaccinated against COVID-19 if you are breastfeeding	Get vaccinated against COVID-19 if you are pregnant	Get vaccinated against COVID-19 if you are menstruating on the day of your appointment	Omicron variant				

မြန်မာနိုင်ငံ၌ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါလူနာအား အိမ်တွင်းလူနာအဖြစ်ပြုစုကုသခြင်းလမ်းညွှန်



[https://cdn.who.int/media/docs/default-source/searo/myanmar/documents/covid-19-case-management-guideline myanmar.pdf?sfvrsn=a502313b_7&fbclid=IwAR0_Jjd_r22Mbo0k-pS8Jo11Ruw9dXAWS0z7HbmF3JtvsoeEFzeIsIv3c3b8](https://cdn.who.int/media/docs/default-source/searo/myanmar/documents/covid-19-case-management-guideline-myanmar.pdf?sfvrsn=a502313b_7&fbclid=IwAR0_Jjd_r22Mbo0k-pS8Jo11Ruw9dXAWS0z7HbmF3JtvsoeEFzeIsIv3c3b8)

WHO Myanmar COVID19 Info Viber Community

<https://vb.me/WHOMyanmar>



အခက်အခဲများနှင့် လေ့လာတွေ့ရှိချက်များ

COVID19 ရောဂါတုံ့ပြန်ခြင်း၊ ကာကွယ်ခြင်းအတွက်

ဘယ်လို ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်မလဲ

- မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်ခြင်း
- ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ခြင်း
- သတင်းစကားဖြန့်ကြားပေးခြင်း

ကျေးဇူးတင်ပါတယ်
