

# COVID 19 အကြောင်းသိ ကောင်းစရာ

2021 မေလ စစ်တမ်းအရ။

## ရောဂါ လက္ခဏာများ

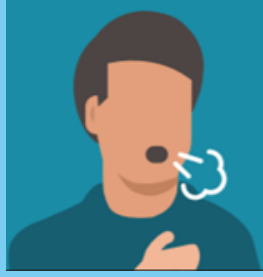
COVID 19 ရောဂါပိုးဝင်ပြီး ၁၄ ရက်အတွင်း အောက်ပါလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။



ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း



ကိုယ်ပူခြင်း



အသက်ရှူကြပ်ခြင်း



အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်း/  
ကိုက်ခဲခြင်း



အနံ့ အရသာ မရတော့ခြင်း

## ကူးစက်နည်း

### လူတစ်ဦး မှ တစ်ဦးသို့

1. တစ်ယောက် နှင့် တစ်ယောက် ၆ ပေ ပတ်လည်အတွင်း အနီးကပ် ထိတွေ့စကားပြောခြင်း
2. ရောဂါပိုးရှိသူမှ ချောင်းဆိုး/နှာချေ ချိန်တွင် ထွက်ကျလာသည့် တံတွေး နှင့် အရည် ကနေတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်သည်။

### လေထဲမှတစ်ဆင့်

1. COVID ရောဂါပိုးသည် လေထဲရှိ အရည် နှင့် အမှုန်အမွှားများ အပေါ်တွင် မိနစ်ပိုင်းမှ နာရီပိုင်း အထိ ရှင်သန် နေထိုင် နိုင်သည်။
2. ဆိုလိုသည်မှာ ရောဂါပိုးရှိသူနှင့် ၆ ပေ ကျော် အကွာတွင်နေသည်ဖြစ်စေ၊ ထိုနေရာမှ ရောဂါပိုးရှိသူ ထွက်သွားသည်ဖြစ်စေ လေကနေတစ်ဆင့် ရောဂါကူးစက်နိုင်ချေရှိသည်။

### ညစ်ညမ်းသည့် မျက်နှာပြင်

1. ရောဂါပိုးရှိသူ ထိတွေ့ကိုင်တွယ် သည့် အရာဝတ္ထု နှင့် မျက်နှာပြင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက် နိုင်သည်။
2. ညစ်ညမ်းသည့် မျက်နှာပြင် (သို့) အရာဝတ္ထုကိုင်တွယ် ပြီး မိမိမျက်နှာကို မိမိလျှင်လည်း ရောဂါကူးစက်နိုင်သည်။

## ရောဂါကူးစက်ခံနိုင်ချေအရှိဆုံးကမည်သူဖြစ်သနည်း

- မည်သူမဆို ရောဂါ ကူးစက်ခြင်းခံနိုင်သည်။ သို့ရာတွင် သက်ကြီးရွယ်အိုများ နှင့် ရောဂါခံ ရှိသူများတွင် ရောဂါကူးစက် နိုင်သည့် ရာခိုင်နှုန်း ပိုများသောကြောင့် ပိုမိုသတိထားသင့်သည်။
- ရောဂါပိုးရှိသူနှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ပြောဆိုခြင်းပြုလုပ်သူ၊ လူအများကြား သွားလာလှုပ်ရှားခြင်း ပြုလုပ်သူများတွင် ရောဂါကူးစက်နိုင်ချေ ပိုများသည်။ ထို့ကြောင့် ၁၄ ရက် (သို့) မိမိနေထိုင်နိုင်သလောက် သီးခြားနေထိုင်သင့်သည်။
- ရောဂါ ကူးစက်ခံရသူ တစ်ချို့တွင် ရောဂါလက္ခဏာ အနည်းငယ်သာပြတတ်ပြီး၊ အချို့တွင် ရောဂါ လက္ခဏာ လုံးဝမပြသော်လည်း မိမိကနေတစ်ဆင့် ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် မည်သည့်အသက်အရွယ်ဖြစ်စေ၊ ကျန်းမာရေး ကောင်း/မကောင်း သည်ဖြစ်စေ ရောဂါနှင့်ပတ်သတ်သည့် စည်းကမ်း ထုတ်ပြန်ချက်များကို လိုက်နာကျင့်သုံးရမည်။

## နှလုံးသွင်းသင့်သည့်အကြံကောင်းများ

- သက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းများ ဖြစ်သည့် - အစိုးရ၊ WHO၊ UNHCR နှင့် သူ၏တွဲဖက် အဖွဲ့အစည်းတို့၏ ထုတ်ပြန်ချက်များသာ ယုံကြည်လိုက်နာပါ။
- ဆရာဝန် (သို့) ဆေးဘက်ဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်သူများ၏ ညွှန်ကြားချက်မပါပဲ မိမိကိုယ်ကို ဆေးမညွှန်းပါနဲ့။
- ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်းမှာ ရောဂါပိုးနှင့်ပတ်သတ်သည့် ဗဟုသုတ များ ဝေငှပါ။ ကလေးသူငယ်များအပါအဝင်။
- ယခုအခါ လူတိုင်းအတွက် ကာကွယ်ဆေးမရရှိနိုင်သေးပါ။ အပြောင်းအလဲရှိပါက UNHCR (သို့) တွဲဖက် အဖွဲ့အစည်းများက အကြောင်းကြားပါမည်။



# မိမိ ကိုယ် မိမိ မှည်ကဲ့သို့ ကာကွယ် ရမည်နည်း။

## သတိပြုသင့်သည့်အချက်များ။



သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာနေထိုင်ခြင်းနှင့် ရောဂါနှင့်ပတ်သတ်သည့် ထုတ်ပြန်ချက်များကို လိုက်နာရုံဖြင့် ရောဂါကူးစက်နှုန်းကို ထိန်းချုပ်နိုင်သည်။

ဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် လက်ကိုခဏခဏ ဆေးကြောပါ (သို့) အရက်ယူပါသည့်လက်ဆေးရည်သုံးပါ။

ချောင်းဆိုး/နှာချေ သည့်အခါ တစ်ရှူး (သို့) တံတောင်ဆစ်ဖြင့် ပါးစပ် ကို အုပ်ပါ။ လက်ဖြင့်မအုပ်ရပါ။



မဆေးကြောသော လက်ဖြင့် မျက်စိ၊ နှာခေါင်း နှင့် ပါးစပ် ကိုင်ခြင်းများ ရှောင်ကျဉ်ပါ။

မိမိကိုင်တွယ်ထားသော အရာဝတ္ထုများနှင့်မျက်နှာပြင်များကို ပိုးသတ်ဆေးရည်ဖြင့် မကြာခဏ ဆေးကြောသန့်စင်ပါ။



Social distancing ကျင့်သုံးပါ - လူစုလူဝေး ရှောင်ရှားပါ။ လူတကာနှင့် (သို့) အုပ်စုဖွဲ့စကားပြောဆိုခြင်းများ ရှောင်ကျဉ်ပါ။ သူတပါးအိမ်ကို အလည်မသွားပါနဲ့။ မိမိအိမ်ကိုလည်း အလည်မခေါ်နဲ့။ လိုအပ်သည့်အချိန်မှသာအပြင်ထွက်ပါ။ အိမ်ထဲမှာသာနေပါ။



## နှာခေါင်းစည်းတပ်နည်း



အပြင်ထွက်တိုင်း နှာခေါင်းစည်းတပ်ပါ။ နှာခေါင်းစည်း သည် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို လုံခြုံစွာ အုပ်နိုင်ရမည်။ နှာခေါင်းစည်း အပြင်ဘက်ကို လက်ဖြင့် မထိမကိုင်ရ။ ထိမိကိုင်မိလျှင် လက်ဆေးပါ။

နှာခေါင်းစည်း နှစ်ခု ထပ်၍ အသုံးပြုခြင်းသည်ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်းကာကွယ်ရာတွင် ပိုမိုထိရောက်သည်။ နှာတံပေါ် ချိတ်နိုင်သည့် နှာခေါင်းစည်းမျိုးကို သုံးပါ။ နှာခေါင်းစည်းနှစ်ခုထပ်၍အသုံးပြုမည်ဆိုပါက အစမတူညီသည့် (သာမန်ပိတ်စ နှင့် ဆေးရုံသုံး) နှာခေါင်းစည်းမျိုးကို သုံးပါ။



N 95 နှာခေါင်းစည်းမျိုးသုံးပါက နှစ်ခုထပ်စရာမလိုပါ။



# ကိုယ့်ကိုယ်ကိုရောဂါကူးစက်ကြောင်းသိသာ ယောင်ပါက မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်နည်း

ရောဂါလက္ခဏာပြလျှင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သီးခြားနေထိုင်ပါ။  
ကျန်းမာရေး ငြိမ်သို့ အမြန်ဆုံးသွားပါ။ ဆေးစစ်ချက် အဖြေထွက်သို့  
မစောင့်ပဲ အမြန်ဆုံး ဆေးကုသမှုခံယူပါ။



## ဆေးကုသမှု ခံယူခြင်း

- အကူအညီပေးနိုင်သည့် ဒေလီ အစိုးရနံပါတ် ၀၁၁-၂၂၃၀၇၁၄၅ (သို့) ၁၀၇၅ သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ ဗဟိုရ် ကျန်းမာရေး ဝန်ကြီးဌာန နံပါတ် ၀၁၁-၂၃၉၇၈၀၄၆ သို့လည်းခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။
- အနီးဆုံးဆေးပေးခန်း (သို့) ဆရာဝန်ဆီသွားပါ။
- BOSCO ရုံးကိုလည်းဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ [9354527130 (West Delhi); 8287753677 (South Delhi)]. BOSCO ရုံးမှ ဆေးစစ်ခြင်း၊ ဆေးရုံရှာဖွေပေးခြင်း၊ ဆေးထုတ်ပေးခြင်း စသည်တို့ကို လိုက်လံ ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ ကဒ်ရပြီးသား နှင့် ခိုလှုံခွင့်တောင်းဆဲသူများ မခွဲခြားပဲ တန်းတူအကူအညီပေးပါသည်။

ဒုက္ခသည်ဖြစ်လို့အားမငယ်ပါနဲ့၊ ဆေးကုသခွင့်ကို မည်သူကမှ ငြင်းပယ်ခွင့်မရှိပါ။

## ပြုစုခြင်း နှင့် ကုသခြင်း

- မလန့်ပါနဲ့။ COVID ရောဂါအသည်းအသန် မဖြစ်ခင် အိမ်မှာ ကုသပျောက်ကင်း နိုင်ပါသည်။
- မိမိကိုယ်ကို ဆေးမညွှန်း ပါနဲ့။ ဆရာဝန် နှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။
- အောက်စီဂျင် ပမာဏကို ၆ နာရီခြား တိုင်းပါ။ အောက်စီဂျင် ပမာဏဟာ ၉၂% ထက် နည်းနေလျှင် ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။ ဆေးရုံသွားပါ။
- ဝမ်းပိုက်ပေါ်တွင်မှောက်လျက်အနေထား ('prone-position) ဖြင့်နေပါ။ ကိုယ်တွင်းရှိ အောက်စီဂျင်ပမာဏ မြှင့်တက်စေသည်။
- ၆ နာရီခြားကိုယ်အပူချိန်တိုင်းပါ။

- ရေဓာတ်များစေရန်ရေများများသောက်ပေးပါ။ လေကောင်းလေသန့်ရရှိနိုင်ရန် ပြုတင်းပေါက် နှင့်တံခါးများဖွင့်ပါ။
- အဟာရဓာတ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာ စားပါ။ တတ်နိုင်လျှင် ဗီတာမင် စီ နှင့် သံဓာတ် သောက်ပေးပါ။
- နှာခေါင်းစည်း နှစ်ခုထပ်၍အသုံးပြုပါ။ ရောဂါပိုးရှိသူနှင့် ထိတွေ့ပြောဆိုခြင်း ဖြစ်နိုင်သမျှရှောင်ပါ။
- အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ ကိုယ်ပူခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း များ ၅ ရက်အထက်ကျော်ပါက ဆေးခန်းသို့အမြန်ဆုံးသွားပါ။

## UNHCR နဲ့ပါတ်သတ်ပြီး

- အကယ်၍ UNHCR ကဒ် သို့မဟုတ် ယာယီကဒ် သက်တမ်းကုန်ဆုံးပါက သက်တမ်းတိုးမြှင့်ရန် အောက်ဖော်ပြပါဖုန်းနံပါတ်သို့ခေါ်ဆိုပါ။ သက်တမ်းတိုးမြှင့်ထားသောကဒ်ကို Whatsapp (သို့) gmail မှပေးပို့မည်။
- အင်တာဗျူးနှင့် အခြားသော UNHCR လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို လောလောဆယ် အဝေးကနေသာ လုပ်ဆောင်မည်ဖြစ်သည်။
- လတ်တလောဖြစ်ပေါ်နေသောကပ်ရောဂါကြောင့် UNHCR ၏ချိန်းဆိုမှုများတွင် အပြောင်းအလဲရှိနိုင်ပါသည်။ မစိုးရိမ်ပါနဲ့။ UNHCR ကို အချိန်မရွေး ဖုန်းဖြင့်ဆက်သွယ်မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။
- ဒုက္ခသည်လျှောက်လိုသူအတွက် UNHCR (သို့) တွဲဖက်အဖွဲ့အစည်းများကိုဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။
- ကျေးဇူးပြု၍ UNHCR ရုံးကိုမသွားပါနဲ့။ အရေးပေါ်ဆက်သွယ်လိုလျှင် အောက်ဖော်ပြပါဖုန်းနံပါတ်များကိုခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။ UNHCR SGBV helpline (အကြမ်းဖက်မှု) - ၉၈၂၁၂၃၅၄၁၀ (တနင်္လာ မှ သောကြာထိ မနက် ၉ မှ ညနေ ၅:၃၀ နာရီထိ); UNHCR Toll Free helpline - ၁၈၀၀၁၀၃၅၆၃၅ (တနင်္လာ မှ သောကြာထိ မနက် ၉ မှ ညနေ ၅:၃၀ နာရီထိ); UNHCR email- indne@unhce.org

## အခြားဆက်သွယ်နိုင်သည့်နေရာ

### BOSCO

- Home Sanitization: 8882900938 (West Delhi); 8287867065 (South Delhi)
- Mental Health support: 9354540467 (West Delhi); 8287735301 (South Delhi)
- Ration support: 8882971826 (West Delhi); 8287860795 (South Delhi)

### SLIC

- Priyanka: 9654185764
- Anshum: 8585912524



### Police & Government

- COVID Helpline: 1075
- Women/Police: 1091
- Childline India Foundation: 1098
- NCW Domestic Abuse Whatsapp Helpline: 7217735372

### Migration & Asylum Project (MAP)

- Phone: 9711128603
- Email: office@aratrust.in

