

# နာတာရှည် ရောဂါဝေဒနာနှင့် COVID-19 အကြောင်း သိရမည့်အရာများ

လူတိုင်းက COVID-19 ဖြစ်နိုင်သော်လည်း အသက်ကြီးလေ အန္တရာယ်ပိုများလေပါ။ ဖော်ပြပါတို့ သင့်တွင် ဖြစ်နေပါက ပိုပြင်းထန်သော ဖျားနာမှု အန္တရာယ်လည်း ရှိနိုင်ပါသည်။

- ပန်းနာ သို့မဟုတ် အဆုတ်ရောဂါ
- နှလုံးရောဂါ
- ကျောက်ကပ်ရောဂါ
- ဆီးချိုရောဂါ
- အသည်းရောဂါ
- အဝလွန်သူ
- ကိုယ်ခံအားစနစ် လျော့နည်းခြင်း

## COVID-19 ကာလတွင်း သင်၏ နာတာရှည် ရောဂါကို စီမံခန့်ခွဲနည်း

- ဆရာဝန်ညွှန်သော ဆေးဝါးများကို သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူက ညွှန်ကြားသည့်တိုင်း အချိန်မှန် သောက်ပါ (ဆေးဆိုင် သို့မဟုတ် ဆေးခန်းသို့ မသွားနိုင်ပါက ဆေးအပိုဝယ်နိုင်မလား မေးပါ)
- သွေးတိုးရောဂါ ရှိပါက အချိန်ပေး၍ သွေးပေါင်ချိန် တိုင်းပါ သို့မဟုတ် သွေးချိုရှိပါက သင်၏ သွေးတွင်းသကြားဓါတ်ကို တိုင်းပါ
- လူကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် တယ်လီဆေးဝါးဖြင့် သင့်ဆရာဝန်နှင့် ရက်ချိန်းများ ရယူပြီး ၎င်းတို့ အကြံပြုသည့် ဓာတ်ခွဲခန်း သို့မဟုတ် ဓာတ်ရောင်ခြည် စမ်းသပ်မှုတစ်ခုခုဖြင့် နောက်ဆက်တွဲ လုပ်ကိုင်ပါ
- သင်၏နာတာရှည် ရောဂါ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေမည့် ကျန်းမာသော ရွေးချယ်မှုများ (ဥပမာ၊ ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပိုလုပ်ခြင်းနှင့် အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအသောက်များနှင့် မုန့်များ စားခြင်း ကဲ့သို့) ပြုလုပ်ပါ

## မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်နည်း



ဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် စက္ကန့် 20 ကြာအောင် လက်ဆေးပါ



အများနှင့် ခပ်ခွာခွာနေခြင်းကို ကျင့်သုံးပါ။ သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် တခြားလူများကြား 6 ပေ သို့မဟုတ် ယင်းအထက် ခွာနေပါ



မကြာခဏ ထိတွေ့သည့် မျက်နှာပြင်များကို သန့်ရှင်းပြီး ပိုးသတ်ပါ



သင့်မျက်လုံးများ၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို ဆေးကြောမထားသည့် လက်များဖြင့် မကိုင်ပါနှင့်



ဖြစ်နိုင်ပါက အိမ်တွင်နေပြီး အများပိုင်နေရာများတွင် မျက်နှာအကာအကွယ်ကို ဝတ်ဆင်ပါ