

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး COVID-19 ကာလအတွင်း



အော်စတင်သားများအားလုံးသည် COVID-19 ရောဂါပြန့်ပွားမှုကို လျော့ချနိုင်ရေးအတွက် မိမိတို့အိမ်တွင်သာနေထိုင်၍ အခြားသူများနှင့် ထိတွေ့မှုကိုလည်း အနည်းဆုံး ဖြစ်စေသင့်ပါသည်။

ဤတွင် COVID-19 ကာလအတွင်း လိင်မှုကိစ္စ၊ ရင်းနှီးစွာ နေထိုင်မှုတို့နှင့်ပတ်သက်၍ သိရှိရမည့် အချက်များအား ဖော်ပြအပ်ပါသည်-

#၁ COVID-19 ရောဂါမည်သို့ပြန့်ပွားပုံကို သိရှိပါစေ။

- COVID-19 ရောဂါကို ယင်း ရောဂါရှိသူထံမှ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။
 - CDCအရ ဤဗိုင်းရပ်ပိုးသည် ရောဂါကူးစက်ခံထားရသူ၏ ချောင်းဆိုးခြင်း (သို့) နှာချေခြင်းကြောင့်ထွက်လာသည့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ အမှုန်အမွှားမှတစ်ဆင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး (၆ ပေအတွင်း) နီးနီးကပ်ကပ် ထိတွေ့ဆက်ဆံသူများအကြားတွင် အဓိက ပြန့်ပွားပါသည်။
 - လူတစ်ဦးသည် ဗိုင်းရပ်ပိုးရှိသည့် မျက်နှာပြင်(သို့) အရာဝတ္ထု တစ်ခုကို ထိတွေ့မိပြီးသည့်နောက် ၎င်း၏ မျက်နှာ၊ နှာခေါင်းကို ဖြစ်စေ၊ မျက်လုံးကိုဖြစ်စေ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်မိခြင်းဖြင့် COVID-19 ကူးစက်ခံရနိုင်ခြေရှိပါသည်။ သို့သော် ဤသည်ကို ဗိုင်းရပ်ပိုးပြန့်ပွားသည့် အဓိကနည်းလမ်းအဖြစ် မယူဆရပါ။
- မိမိတို့အနေဖြင့် COVID-19 နှင့် လိင်မှုကိစ္စအပေါ် လေ့လာသင်ယူရန် များစွာရှိပါသေးသည်။
 - WHO အနေဖြင့် လက်ရှိတွင် လိင်ဆက်ဆံခြင်းအား COVID-19 ရောဂါကူးစက်နိုင်သည့် နည်းလမ်းတစ်ခုအနေဖြင့် ဖော်ပြထားခြင်းမရှိပါ။ သို့ရာတွင် နမ်းရှုပ်ခြင်းဖြင့် COVID-19 ရောဂါ အလွယ်တကူ ကူးစက်ပျံ့ပွားနိုင်ပါသည်။

#၂ ဝေးဝေးမှသာ မွေ့လျော်ပါ။

- တစ်ကိုယ်တည်းသာလုပ်ဆောင်ပါ - တစ်ကိုယ်ရေ အာသာဖြေခြင်းနှင့် အရပ်ပစ္စည်းတို့ကိုအသုံးပြုခြင်းသည် အခြားသူထံသို့ COVID-19 ရောဂါကို မပျံ့ပွားစေပါ။ မလုပ်ဆောင်မီနှင့်လုပ်ဆောင်ပြီးတိုင်း လက်ကိုသေချာစွာ ဆေးကြောရန်နှင့် အရပ်ပစ္စည်းများအား ဆပ်ပြာရည်ဖြင့် ဆေးကြောရန် သတိရှိပါ။
- ကွန်ပျူတာနည်းပညာကိုသုံးပါ -- စာသား၊ အသံ၊ ဓာတ်ပုံနှင့် ဗီဒီယိုကဲ့သို့ လိင်မှုရေးရာအတွက် နည်းပညာကို အသုံးပြုထားသည့် နည်းလမ်းများသည် အခွင့်ရှိသည့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအား အဝေးမှနေ၍ နီးနှောကျွမ်းဝင် စေနိုင်ပါသည်။ ကန့်သတ်ချက်များနှင့် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာများအား အပြန်အလှန်လေးစားမှုရှိပါ။

#၃ လိင်နှင့်ပတ်သက်သည့်အဖော်တို့အား ကန့်သတ်ထားပါ။

- လိင်မှုကိစ္စဆက်ဆံမှုအား မိမိအတူနေအဖော်နှင့်သာ သတ်မှတ်ကန့်သတ်ထားပါ။ သင့်အတူနေအဖော်သည် လူစုလူဝေးအားရှောင်ကြဉ်၍ လက်သန့်ရှင်းရေးကို ကောင်းစွာပြုလုပ်ကြောင်း သေချာပါစေ။
- သင့်အိမ်ထောင်စုတွင်းမရှိသည့် ပြင်ပမှ မည်သူနှင့်မဆို လိင်မှုကိစ္စအပါအဝင် နီးကပ်စွာထိတွေ့ဆက်ဆံခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
 - အကယ်၍ သင်သည်အခြားသူများနှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမရှိပါက အဖော်ကို ဖြစ်နိုင်သမျှ အနည်းငယ် ထားရှိပါ။
 - အဖော်အသစ်များ၊ အမည်မသိလိင်ဆက်ဆံဖော်များနှင့် အုပ်စုဖွဲ့လိင်ဆက်ဆံခြင်းများအား ရှောင်ကြဉ်ပါ။
 - ယခုအချိန်ကာလသည် သင့်ကိုယ်သင် အာရုံစိုက်ရမည့် အချိန်ကောင်းဖြစ်ပါသည်။ သင့်စွမ်းအင်များကို မိမိဝါသနာပါရာတစ်ခုဆီသို့ ကူးပြောင်း၍ သင့်ကိုယ်သင် ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပါ။
- အကယ်၍ သင်သည် မိမိလိင်ဆက်ဆံဖော်အား (Tinder, OKCupid, Bumble, Grindr စသည်ဖြင့်) အွန်လိုင်းမှတစ်ဆင့် တွေ့ဆုံနေကြဖြစ်ပါက လူချင်းချိန်းတွေ့ခြင်းကို ခေတ္တရပ်ဆိုင်း၍ နည်းပညာအသုံးပြုသည့်နည်းလမ်းဖြင့် အစားထိုးပါ။

#၄ လုံခြုံဘေးကင်းသည့်လိင်ဆက်ဆံမှုကို ကျင့်သုံးပါ။

- နမ်းရှုပ်ခြင်းသည် COVID-19 ရောဂါကို အလွယ်တကူ ကူးစက်စေနိုင်ပါသည်။ မိမိ၏အတူနေအဖော်မဟုတ်သည့် မည်သူ့ကိုမဆို နမ်းရှုပ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ကွန်ဒုံး၊ ဆီ(lube) ၊ ပါးစပ်ကာ အစေးပြား(dental dam) ၊ အတွင်းပိုင်းသုံးကွန်ဒုံး (insertable condom) နှင့် ရောဂါကာကွယ်ပစ္စည်း (pre-exposure prophylaxis) (PrEP) တို့ကဲ့သို့ ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများကို အသုံးပြု၍ လုံခြုံဘေးကင်းစွာ လိင်ဆက်ဆံသည့်အလေ့ကို အမြဲတစေ ကျင့်သုံးပါ။
- လိင်မဆက်ဆံမီနှင့်ဆက်ဆံပြီးတိုင်း ဆပ်ပြာ၊ ရေတို့ဖြင့် စက္ကန့်(၂၀)ကြာ (မဖြစ်မနေ) လက်ဆေးပါ။
- COVID-19 ရောဂါကို မစင်နှင့်ပတ်သက်သည့်ကိစ္စတွင်လည်း တွေ့ရပါသည်။ ဗိုင်းရပ်များအား မစင်မှတစ်ဆင့် သင့်ပါးစပ်ထဲသို့ ဝင်ရောက်စေနိုင်သည့် လုပ်ဆောင်မှုကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ရောဂါကူးစက်ခံထားရသူ၏မစင်မှတစ်ဆင့် COVID-19 ကူးစက်ခံရနိုင်သည့်အန္တရာယ်မှာ နည်းပါးပုံရသော်လည်း WHO အရ COVID-19 ရောဂါပိုးအား မစင်တွင်လည်း တွေ့ရှိရပါသည်။

#၅ မည်သည့်အချိန်တွင် လိင်ဆက်ဆံမှု မပြုရမည်ကို သိရှိပါ။

- သင်ဖြစ်စေ၊ သင့်အဖော်ဖြစ်စေ နာမကျန်းဖြစ်နေသည့်အခါ (သို့မဟုတ်) COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများခံစားနေရသည့်အခါ လိင်မှုကိစ္စမပြုပါနှင့် (သို့) မည်သို့မျှ ထိတွေ့မှု မပြုပါနှင့်။ သင့်ရောဂါလက္ခဏာများအား သတိမူပြီး ရိုးသားမှုရှိပါစေ။
- သင်(သို့မဟုတ်)သင့်အဖော်သည် COVID-19 ကြောင့် ပြင်းထန်စွာဖျားနာ၍ စိုးရိမ်ရသည့်အခြေအနေတွင်ရှိလျှင် လိင်မှုကိစ္စမပြုပါနှင့် ။

#၆ ချိန်းတွေ့မည့်ညအတွက် စိတ်ကူးကောင်းပါစေ။

သင့်တို့နှစ်ဦး လူချင်းဝေးကွာနေရခြင်းနှင့်ပင် ကောင်းမွန်သည့် ချိန်းတွေ့မှုတစ်ခု မဖြစ်လာနိုင်ဟု မဆိုပါ။

- တစ်ပြိုင်တည်း အတူတူ ရုပ်ရှင်ကြည့်ပါ။ (Netflix Party ကို Chrome အသုံးပြုသူများအတွက် ခွင့်ပြုပေးထားပါသည်)

- Video chat ဖြင့် ကျန်းမာရေးကောင်းစေမည့် ဟင်းချက်နည်းကို အတူတကွ လိုက်ပါလုပ်ဆောင်ပါ။
- ဝတ်စားပြင်ဆင်၍ Facetime ဖြင့် ချိန်းတွေ့ပါ။
- စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုမှုကာလလွန် ပြီးပြည့်စုံသည့် ချိန်းတွေ့မှုတစ်ခု အကြောင်းကို လေ့လာရှာဖွေ၍ ကြိုတင်စီစဉ်ပါ။
- မိမိအိမ်နားတွင် လမ်းပတ်လျှောက်နေစဉ် ဖုန်းဖြင့် စကားပြောပါ။ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် မြင်နေရသည်များ (ဥပမာ-သင့်ကို စွဲဆောင်ဖမ်းစားနိုင်သည့် ပန်းများ၊ သစ်ပင်များ၊ အိမ်များ၊ ယေဘုယျအကြောင်းအရာများအကြောင်းနှင့် အဘယ့်ကြောင့်စွဲဆောင်မှုရှိပုံအား သင့်အဖော်ကို ပြောပြပါ။

FYI ဤသည်များအားလုံးသည် သင့်နှင့်အတူနေသည့် အဖော်နှင့်လည်း ပြုလုပ်နိုင်သည့်အရာများဖြစ်ပါသည်။

အော်စတင်ရှိ HIV နှင့် STI စမ်းသပ်မှု၊ ကုသမှုနှင့် PrEP ဝန်ဆောင်မှုများ-

သင့်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ရှိနေပါသည် ဤအချိန်တွင် အော်စတင်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် ဒေသဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းများသည် လိုအပ်သည့် လိင်နှင့်ပတ်သက်သော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများအား ဆက်လက်ပံ့ပိုးပေးလျက်ရှိပါသည်။ အခြေအနေကိုလိုက်၍ ဝန်ဆောင်မှုများသည် အပြောင်းအလဲ ရှိနိုင်ပါသည်။ မတ်လ ၃၀ ရက်နေ့အရ အောက်ပါအရင်းအမြစ်များအား ရရှိနိုင်ပါသည်-

လက်ရှိတွင် အော်စတင်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ၏ Waller ၁၅ လမ်းရှိ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ဆေးခန်းသည် STI ကုသမှုနှင့် PrEP ဝန်ဆောင်မှုတို့ကို ပေးနေပါသည်။ အကယ်၍ သင့်အနေဖြင့် STI ရောဂါလက္ခဏာများခံစားနေရပါက 512-972-5430 သို့ ဖုန်းဆက်၍ စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ရက်ချိန်း ယူခြင်းတို့အတွက် ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ ပုံမှန် HIV/STI စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းအား ထပ်မံ၍ ကြေညာချက်မထုတ်ပြန်ချိန်အထိ ရပ်ဆိုင်းထားပါသည်။ အခမဲ့ ကွန်ဒုံးပို့ဆောင်ပေးခြင်းအတွက် 512-972-5580 ကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

KIND ဆေးခန်း သည် ၎င်းတို့၏ ပုံမှန်ဝန်ဆောင်မှုအားလုံးကို ပေးနေပါသည်။ အခမဲ့ဝန်ဆောင်မှုများတွင် STI စမ်းသပ်ပေးခြင်းနှင့် ကုသပေးခြင်း၊ HIV စမ်းသပ်ပေးခြင်းနှင့် စောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း၊ PrEP၊ PEP နှင့် လိင်အတည်ပြုပေးသော စောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။ ကနဦးရက်ချိန်းယူမှုများကို ကွန်ပျူတာနည်းပညာဖြင့် ဆောင်ရွက်မည်ဖြစ်ပြီး နောက်ပိုင်း လူကိုယ်တိုင်တွေ့ဆုံမှုအား လိုအပ်သလို ဆောင်ရွက်ရပါမည်။ ရက်ချိန်းရယူရန် 1-833-937-5463 အား ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ ထပ်မံသိရှိလိုပါက kindclinic.org တွင်ကြည့်ပါ။

Vivent ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု (အော်စတင်၏ AIDS ဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှု) သည် HIV စမ်းသပ်ကိရိယာများနှင့် ကွန်ဒုံးတို့ကို အခမဲ့ အိမ်တိုင်ရာရောက်ပို့ဆောင်ပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှုများကို ပေးနေပါသည်။ 512-600-8378 ကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ (သို့) အသေးစိတ်ကို CDNStore.org တွင်ကြည့်ရှုပါ။ လူကိုယ်တိုင်လာရောက်ရသည့် HIV နှင့် STI စစ်ဆေးကုသမှု အားလုံးကို ထပ်မံ၍ ကြေညာချက်မထုတ်ပြန်ချိန်အထိ ရပ်ဆိုင်းထားပါသည်။

ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်မှုစင်တာ (CHE) သည် အခမဲ့ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများအား ဆက်လက်ပံ့ပိုးပေးသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဝန်ဆောင်မှုများတွင် PrEP ဝန်ဆောင်မှုများ၊ HIV နှင့် STI စစ်ဆေးခြင်းနှင့် STI ကုသမှုပေးခြင်းတို့ပါဝင်ပါသည်။ စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ရက်ချိန်းရယူခြင်းတို့အတွက် 512-840-1273 ကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

ASH+Well သည် အခမဲ့ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများအား ဆက်လက်ပံ့ပိုးပေးသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဝန်ဆောင်မှုများတွင် HIV/STI စစ်ဆေးခြင်းနှင့်ကုသပေးခြင်း၊ PrEP နှင့် PEP တို့ပါဝင်ပါသည်။ စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ရက်ချိန်းရယူခြင်းတို့အတွက် 512-467-0088