

# ၂၀၁၉ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) နှင့်ပတ်သက်၍ သင် သိရှိထားရမည့်အရာများ

## ၂၀၁၉ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

၂၀၁၉ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) ဆိုသည်မှာ လူတစ်ဦးမှ တစ်ဦးသို့ ပျံ့နှံ့ကူးစက်နိုင်သည့် အသက်ရှူလမ်းကကြောင်းဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှုဖြစ်သည်။ COVID-19 ဖြစ်စေသည့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးမှာ တရုတ်နိုင်ငံ၊ ဝူဟန်မြို့၌ ရုတ်တရက်ရောဂါဖြစ်ပွားမှုအား စစ်ဆေးချိန်အတွင်း ပထမဆုံးတွေ့ရှိခဲ့သည့် နို့ဗယ်ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ဖြစ်သည်။

## အမေရိကန်နိုင်ငံရှိ လူအများ COVID-19 ရရှိနိုင်ပါသလား။

ရရှိနိုင်ပါသည်။ COVID-19 သည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု နေရာဒေသများတွင် လူတစ်ဦးမှ တစ်ဦးသို့ ပျံ့နှံ့ကူးစက်နေပါသည်။ COVID-19 ကူးစက်နိုင်သည့်အနုတရားမှာ COVID-19 ရှိနေသည့် တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ဆက်ဆံနေသည့် လူများအတွက် ရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်သည့် အန္တရာယ်များပါသည်။ ဥပမာ - ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်သားများ သို့မဟုတ် အိမ်ထောင်စုဝင်များ။ ရောဂါကူးစက်ခံရနိုင်သည့် အလားအလာပိုမိုမြင့်မားသော အခြားသူများမှာ COVID-19 ရောဂါ လက်ရှိပျံ့နှံ့ကူးစက်နေသည့် နယ်မြေတွင် နထိုင်လျက်ရှိသူများ သို့မဟုတ် ထိုနယ်မြေသို့ မကြာမီကရောက်ရှိခဲ့သူများဖြစ်သည်။ လက်ရှိရောဂါပျံ့နှံ့နေသည့်နေရာများနှင့်ပတ်သက်၍ ပိုမိုသိရှိလိုပါက <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/transmission.html#geographic> ဝင်ရောက်လေ့လာပါ။

## အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် COVID-19 ဖြစ်ရပ်များ ရှိပါသလား။

ရှိပါသည်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုအတွင်း ပထမဦးဆုံး COVID-19 ဖြစ်ရပ်ကို ၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ ၂၁ ရက်နေ့က အစီရင်ခံခဲ့သည်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုအတွင်း လက်ရှိ COVID-19 ဖြစ်ရပ် အရေအတွက်များကို CDC ဝက်ဘ်ဆိုဒ် <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/cases-in-us.html> တွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။

## COVID-19 ရောဂါ မည်သို့ပျံ့နှံ့ကူးစက်သနည်း။

COVID-19 ရောဂါဖြစ်ပွားတတ်သည့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် မူလက တီရစာဆန်အရင်းအမြစ်များမှ ပေါ်ပေါက်လာနိုင်ဖွယ်ရှိသော်လည်း ယခုအခါတွင် လူတစ်ဦးမှ တစ်ဦးသို့ ပျံ့နှံ့ကူးစက်နေပါသည်။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် ရောဂါကူးစက်ခံထားရသူ ချောင်းဆိုးသည့်အခါ သို့မဟုတ် နှာချသည့်အခါ အသက်ရှူလမ်းကကြောင်းဆိုင်ရာ အမှန်အမှားများထွက်လာခြင်းကြောင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး (၆ ပေခန့်အတွင်း) အနီးကပ်ထိတွေ့ဆက်ဆံနေသည့် လူများကားတွင် အဓိကပျံ့နှံ့ကူးစက်သည်ဟု ယူဆရပါသည်။ လူတစ်ဦးသည် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရရှိသည့် မျက်နှာပြင် သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထုကို ထိတွေ့ပြီးနောက် ၎င်းတို့၏ ပါးစပ်၊ နှာခေါင်း သို့မဟုတ် မျက်စိများကို ကိုင်တွယ်ခြင်းဖြင့် COVID-19 ရောဂါ ကူးစက်မှုခံရနိုင်ပါသည်။ ၎င်းကို ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး အဓိက ပျံ့နှံ့ကူးစက်သည်နည်းအဖြစ် မယူဆပါ။ အသစ်ပေါ်ထွက်လာသည့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ပျံ့နှံ့ကူးစက်မှုများနှင့်ပတ်သက်၍ သိရှိထားသည်များကို <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/transmission.html> တွင် ဝင်ရောက်လေ့လာပါ။

## COVID-19 ၏ ရောဂါလက္ခဏာများမှာ အဘယ်နည်း။

COVID-19 ဖြစ်ပွားနေသည့်လူနာများတွင် အောက်ပါရောဂါလက္ခဏာများနှင့်အတူ အပူစွာစားမှု ပြင်းထန်အဆင့် အသက်ရှူလမ်းကကြောင်းဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှု ရှိပါသည်။

- ဖျားနာခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်း
- အသက်ရှူကျပ်ခြင်း

## ဤဗိုင်းရပ်စ်ပိုးမှ နောက်ဆက်တွဲဖြစ်ပေါ်လာသည့်

ပြင်းထန်သောရောဂါများမှာ မည်သည်တို့နည်း။  
အချို့လူနာများတွင် အဆုတ်နှစ်ခုလုံးတွင် အဆုတ်ရောင်ရောဂါ၊ ခန္ဓာကိုယ်အင်္ဂါချို့ယွင်းမှုများရှိပြီးအချို့ဖြစ်ရပ်များတွင် သဆုံးနိုင်ပါသည်။

## ကျွန်ုပ်တို့ မိမိကိုယ်ကို မည်သို့ကာကွယ်နိုင်သနည်း။

လူများသည် နေ့စဉ်သုံးကာကွယ်ရေးလုပ်ဆောင်ချက်များဖြင့် အသက်ရှူလမ်းကကြောင်းဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှုမှ မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

- ဖျားနာနေသည့်လူများနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- သင်၏ မျက်လုံး၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်တို့ကို မဆေးကကြာထားသည့် လက်များနှင့် ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- သင့်လက်များကို အနည်းဆုံး စက္ကန့် ၂၀ ခန့်ကြာအောင် ဆပ်ပြာ ရေတို့ဖြင့် မကြာခဏ ဆေးကကြာပါ။ အကယ်၍ ဆပ်ပြာနှင့်ရေ အလွယ်တကူမရှိပါက အနည်းဆုံး အယ်လ်ကိုဟော ၆၀% ပါဝင်သည့် လက်သန့်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။

## သင် ဖျားနာနေပါက အခြားသူများအား အသက်ရှူလမ်းကကြောင်း ဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှု ပျံ့နှံ့ကူးစက်မှုကို ထိန်းသိမ်းရန် သင့်အနေဖြင့်

- သင်ဖျားနာနေပါက အိမ်တွင် နထိုင်ပါ။
- ချောင်းဆိုး၊ နှာချသလျှင် တစ်ရှူးဖြင့် ဖုံးအုပ်၍ တစ်ရှူးကို အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စွန့်ပစ်ပါ။
- မကြာခဏထိတွေ့ရသည့်အရာဝတ္ထုများနှင့် မျက်နှာပြင်များကို သန့်ရှင်းပေးပြီးသတ်ထားပါ။

## ကျွန်ုပ်တို့ လက်ရှိ COVID-19 ရောဂါပျံ့နှံ့ကူးစက်နေသည့် နယ်မြေတစ်ခုသို့ မကြာမီအတွင်းက ခရီးသွားခဲ့လျှင် မည်သည်တို့ကို လုပ်ဆောင်ရမည်နည်း။

သင်သည် ရောဂါဖြစ်ပွားနေသည့်နယ်မြေတစ်ခုသို့ ခရီးသွားခဲ့ပါက သင်၏သွားလာလုပ်ငန်းမှုကို ၂ ပတ်ခန့် ကန့်သတ်ထားနိုင်ပါသည်။ ထိုကာလအတွင်း သင့်တွင် (ဖျားနာခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း) ရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ပါက ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအကဲဖြတ်မှုများ တောင်းခံပါ။ သင်ခရီးမသွားမီ သင်၏ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပိုးသုံးစွဲမှု သို့မဟုတ် ဖုန်းခေါ်ဆိုပြီးသင်၏ခရီးနှင့် ရောဂါလက္ခဏာများကို ပြောပြပါ။ ၎င်းတို့က သင်၏နာမကျန်းမှုကို အခြားသူများထံ မကူးစက်အောင် မည်သို့ကုသရမည်နှင့်ပတ်သက်၍ ညွှန်ကြားချက်များ ပေးပါလိမ့်မည်။ ဖျားနာနေစဉ်အတွင်း လူများနှင့် ထိတွေ့ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အပြစ်ထွက်ပါနှင့်။ အခြားသူများအပေါ် ရောဂါပျံ့နှံ့ကူးစက်မှု ဖြစ်နိုင်ချေကို လျော့ချရန် ခရီးသွားခြင်းကို ရွှေ့ဆိုင်းထားပါ။

## ကာကွယ်ဆေးရှိပါသလား။

လက်ရှိအချိန်တွင် COVID-19 ကို ကာကွယ်တားဆီးရန် ကာကွယ်ဆေးမရှိပါ။ ရောဂါကူးစက်မှုကို ကာကွယ်တားဆီးရန်အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ ဖျားနာနေသူများနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းနှင့် သင့်လက်များကို မကြာခဏဆေးကကြာသန့်စင်ခြင်းကဲ့သို့ နေ့စဉ်သုံးကာကွယ်ရေးဆောင်ရွက်မှုများကို လုပ်ဆောင်ပါ။

## ကုထုံးရှိပါသလား။

COVID-19 အတွက် ဗိုင်းရပ်စ်ကာကွယ်ရေးကုထုံး တိတိကျကျ မရှိပါ။ COVID-19 ရောဂါဖြစ်ပွားနေသူများသည် ရောဂါလက္ခဏာများ သက်သာလာရန်အတွက် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှု တောင်းခံနိုင်ပါသည်။



Translation provided by

