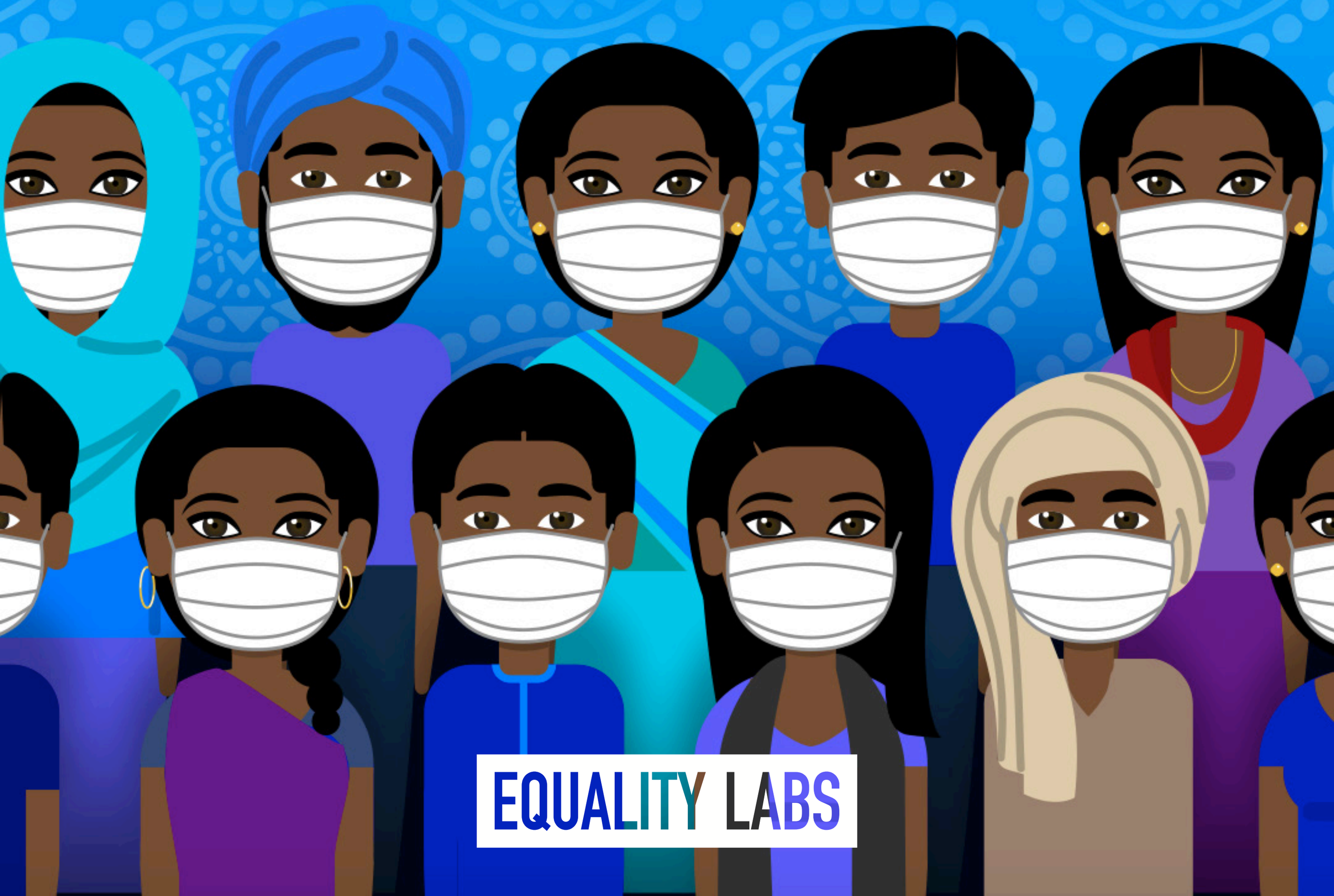
ကျွန်ပ်တို့အားလုံး အတူတူကျော်ဖြတ်ကြမယ်

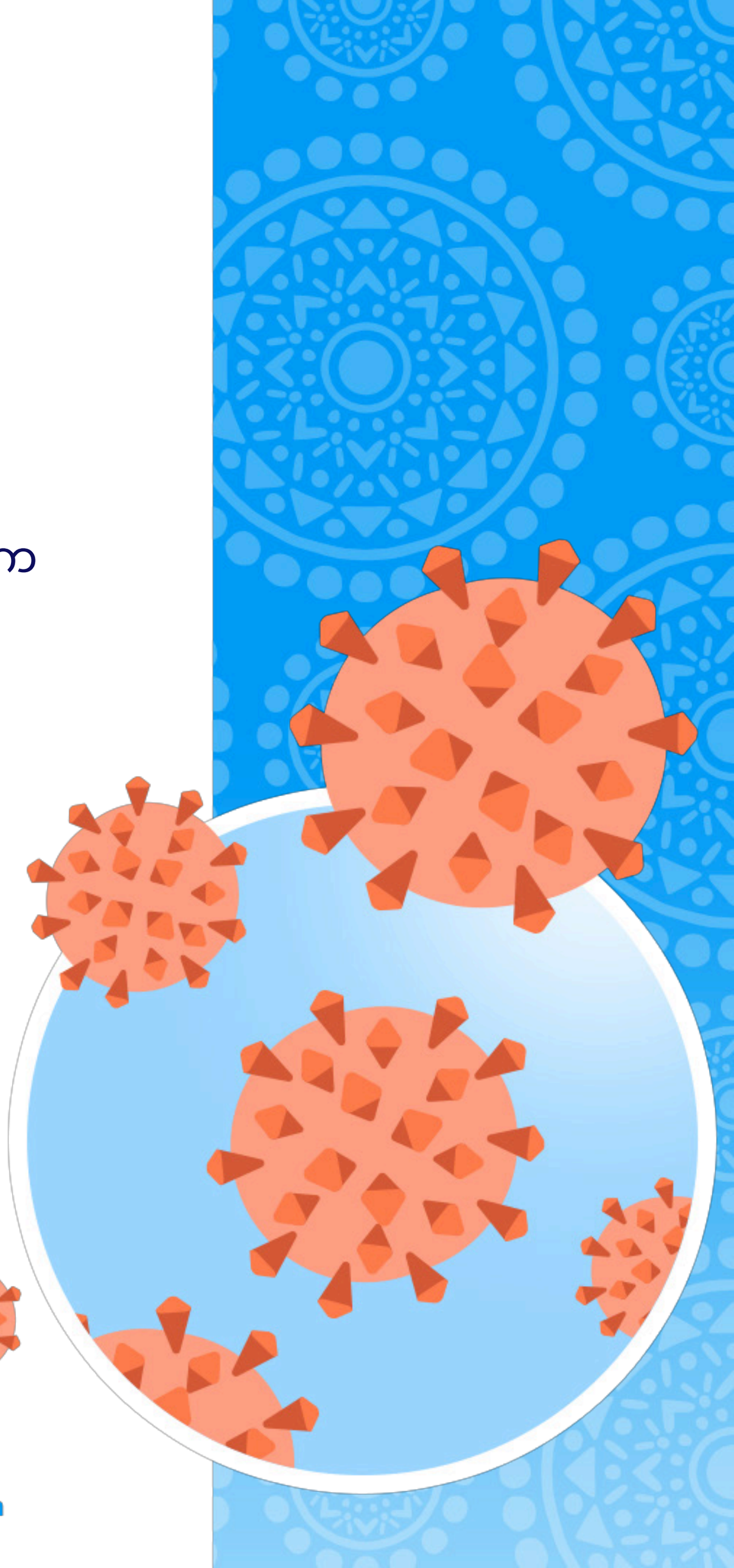
ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်အကြောင်းကို
နားလည်ရန်အတွက် ကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်



EQUALITY LABS

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ဆိုတာ ဘာလဲ။

2019 Novel Coronavirus (2019-nCov) အဆုတ်ရောင်ရောဂါဆိုတာက အရင်တုန်းက မတွေ့ဖူးသေးတဲ့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ဗိုင်းရပ်စ်အသစ်တစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်လို့ခေါ်တဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်မိသားစုထဲက တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။



EQUALITY LABS

@EqualityLabs

Source: World Health Organization

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်က ဘယ်လိုကူးစက်လဲ။

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှ ထွက်သော အမှုန်နှင့် အစက်များ

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရှိတဲ့သူက ချောင်းဆိုး ဒါမှမဟုတ် နှာချေလိုက်တဲ့အခါ ထွက်လာတဲ့ အမှုန်တွေကလေထဲကို ရောက်လာပြီး အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကနေတဆင့် ကူးနိုင်ပါတယ်။

EQUALITY LABS

@EqualityLabs

Source: World Health Organization

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်က ဘယ်လိုကူးစက်လဲ။

ထိတွေ့ ကိုင်တွယ်မှုများ

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရှိတဲ့သူ
ဒါမှမဟုတ် သယ်ဆောင်လာသူနဲ့
တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ဆက်ဆံမှု
ကနေလည်း ကူးနိုင်ပါတယ်။

EQUALITY LABS

@EqualityLabs

Source: World Health Organization

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်က ဘယ်လိုကူးစက်လဲ။

အရာဝတ္ထုများနှင့် မျက်နှာပြင်များ

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရှိတဲ့လူက ထိတွေ့ထားတဲ့ မျက်နှာပြင် ဒါမှမဟုတ် အရာဝတ္ထုတွေကို ထိတွေ့ပြီး အဲ့ဒီလက်နဲ့ သင့်မျက်နှာကို ကိုင်လိုက်ရင် ဗိုင်းရပ်စ်က သင့်ရဲ့ ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းနဲ့ မျက်လုံးတွေကတဆင့် ကူးနိုင်ပါတယ်။

EQUALITY LABS

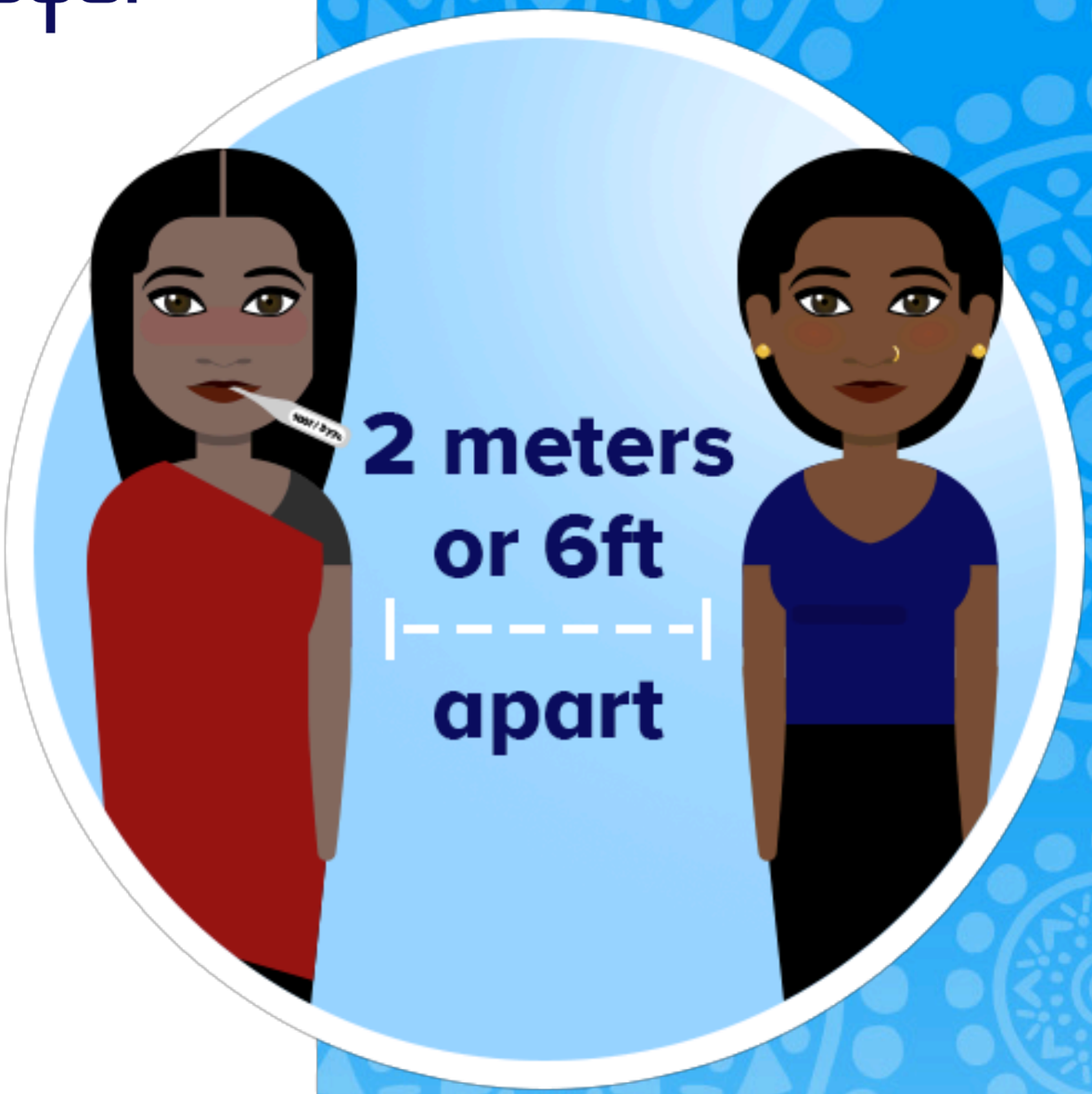
@EqualityLabs

Source: World Health Organization

သင့်ကိုယ်သင် ဘယ်လိုကာကွယ်နိုင်မလဲ။

နေ့စဉ်ဘဝမှာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ခပ်ဆာဆာနေပါ

ဖျားနာနေတဲ့လူတွေနဲ့
၂ မီတာ ဒါမှမဟုတ် ၆ ပေ အကွာမှာ နေခြင်း
ဖြင့် နီးနီးကပ်ကပ် နေခြင်းကို ရှောင်ပါ။



EQUALITY LABS

@EqualityLabs
Source: World Health Organization

သင့်ကိုယ်သင် ဘယ်လိုကာကွယ်နိုင်မလဲ။

လက်ဆေးပါ

လက်ကို ရေနဲ့ ဆပ်ပြာ သုံးပြီး အနည်းဆုံး စက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင် ခဏခဏ ဆေးပါ။

EQUALITY LABS

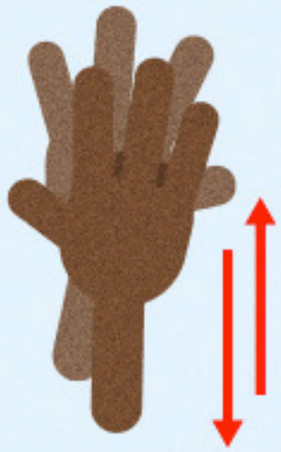
@EqualityLabs

Source: World Health Organization

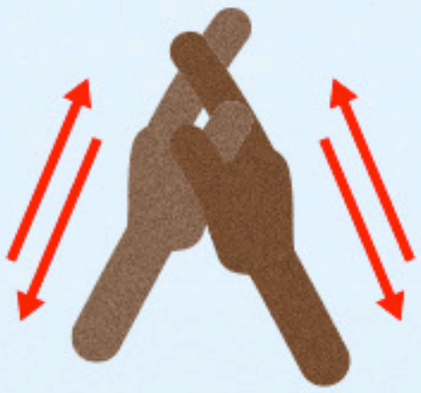
လက်ကို ဒီလိုဆေးမယ်

၁ လက်ကို ဆပ်ပြာ ဒါမှမဟုတ် လက်သန့်ဆေးရည် သုံးပြီး စိုစွတ်အောင် လုပ်ပါ။

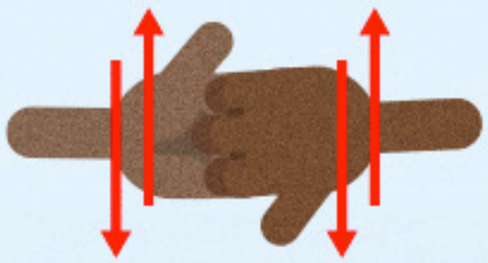
၂ လက်ဖဝါးအချင်းချင်း ပွတ်ပါ။



၃ ဘယ်လက်ဖဝါးနဲ့ ညာလက်ဖမိုးကို တိုက်ပါ။ ပြီးရင် ဘယ်၊ ညာ ပြောင်းပါ။

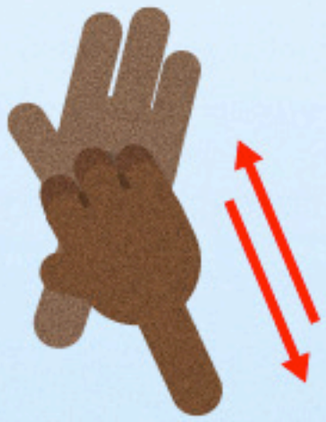


၄ လက်ချောင်းများကို ချိတ်ထားပြီး လက်ဖဝါး အချင်းချင်း ပွတ်တိုက်ပါ။

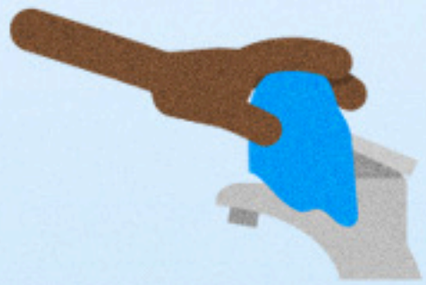


၅ လက်ခေါက်ချိုးကို သေသေချာချာ တိုက်ပါ။

၆ လက်မကို ကျန်တဲ့လက်နဲ့ ဆုပ်ထားပြီး လက်မကြားတွေကို သေသေချာချာ ပွတ်တိုက်ပါ။



၇ လက်သည်းခွံအားလုံးကို လက်ဖဝါး မှာ သေသေချာချာ ပွတ်တိုက်ပါ။



၈ ဆပ်ပြာကို သုံးထားတယ်ဆိုရင် ရေနဲ့ သေသေချာချာ ဆေးပါ။ ပြီးရင် အဝတ်သန့်တစ်ခုနဲ့ ရေဘုံဘိုင်ခေါင်းကို ပိတ်ပါ။ လက်သန့်ဆေးရည် သုံးတာဆိုရင် လက်ခြောက်သွားတဲ့အထိ လုပ်ပါ။

EQUALITY LABS

@EqualityLabs

Source: World Health Organization

သင့်ကိုယ်သင် ဘယ်လိုကာကွယ်နိုင်မလဲ။

မျက်နှာကို ကိုင်တွယ်ခြင်းမှ ရှောင်ပါ။

လက်မဆေးထားတဲ့ လက်နဲ့ မျက်လုံး၊ နှာခေါင်းနဲ့ ပါးစပ်ကို မကိုင်ပါနဲ့။

EQUALITY LABS

@EqualityLabs

Source: World Health Organization

သင့်ကိုယ်သင် ဘယ်လိုကာကွယ်နိုင်မလဲ။

သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။
ပြီးတော့ ပိုးသတ်ပါ။

မကြာခဏ ထိတွေ့ရတဲ့ အရာဝတ္ထုတွေနဲ့ မျက်နှာပြင်တွေကို ပိုးသတ်ပြီး သန့်ရှင်းရေး ခဏခဏလုပ်ပါ။

EQUALITY LABS

@EqualityLabs

Source: World Health Organization

ရောဂါလက္ခဏာကို စောင့်ကြည့်ပါ။

COVID-19 ရှိတဲ့ လူနာတွေက အသက်ရှူလမ်း ကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါ ဖြစ်နိုင်ပြီး ဖျားတာ၊ ချောင်းဆိုးတာ ပြီးတော့ အသက်ရှူကြပ်စတဲ့ လက္ခဏာတွေကို နည်းနည်းပါးပါးကနေ ပြင်းပြင်းထန်ထန်ထိ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလက္ခဏာတွေက ရောဂါပိုးကူးစက်ပြီးနောက် ၂ ရက်ကနေ ၁၄ အတွင်းမှာ ပြတတ်ပါတယ်။

EQUALITY LABS

@EqualityLabs

Source: World Health Organization

အောက်ပါလက္ခဏာတွေ ပြလာပါက ဆေးကုသမှု ချက်ချင်းခံယူပါ။

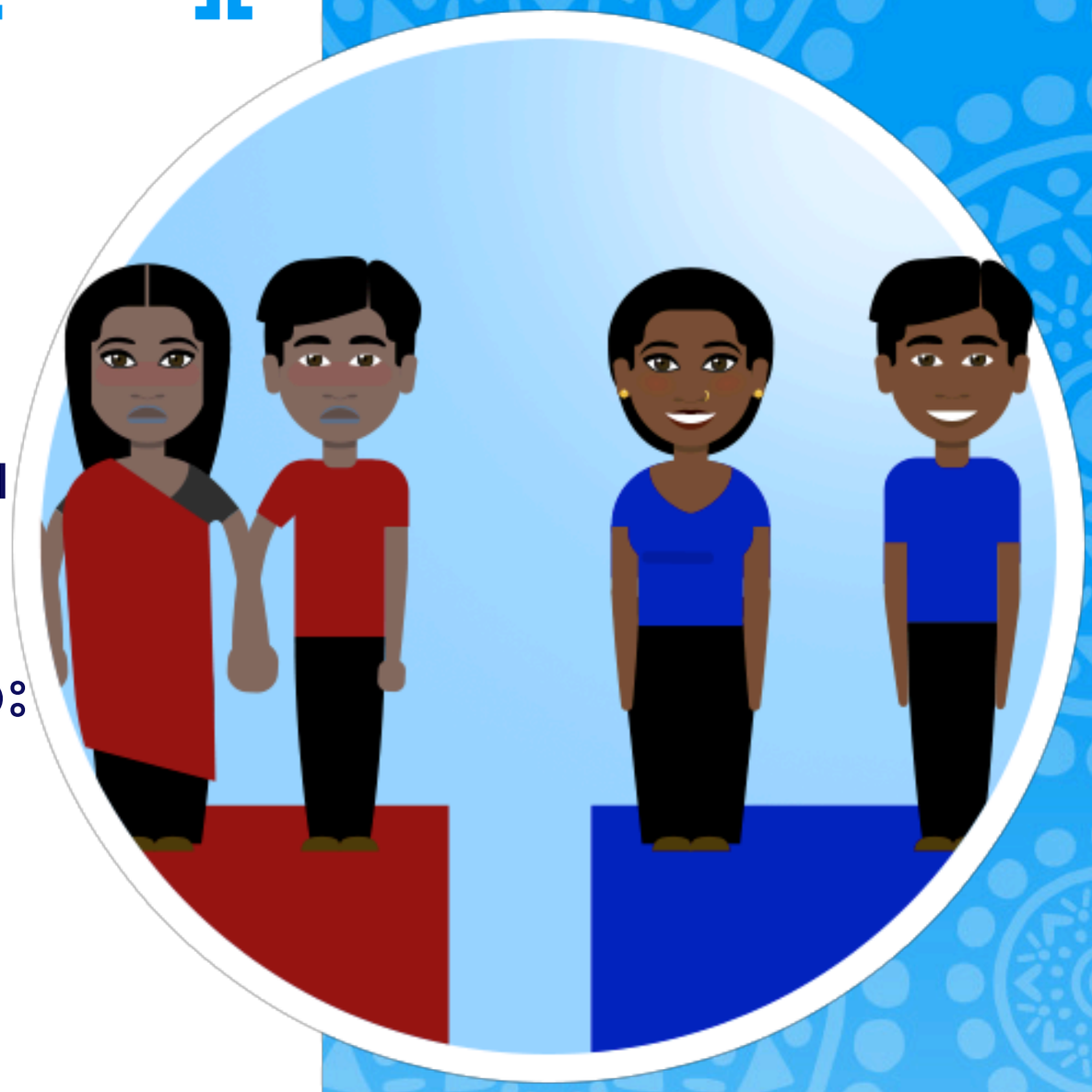
- အသက်ရှူရ ခက်ခဲခြင်း
- ရင်ဘတ်တွင် နာကျင်ခြင်း၊ အောင့်ခြင်း ဆက်တိုက်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း
- အိပ်ရာထဲမှ မထနိုင်ခြင်း၊ သတိမရခြင်း နှုတ်ခမ်း သို့မဟုတ် မျက်နှာ ပြာနှမ်းလာခြင်း
- အဖျားကြီးခြင်း

EQUALITY LABS

@EqualityLabs

Source: World Health Organization

နေ့စဉ်ဘဝမှာ ခပ်ခွာခွာနေခြင်း က ဘယ်လိုအကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိလဲ



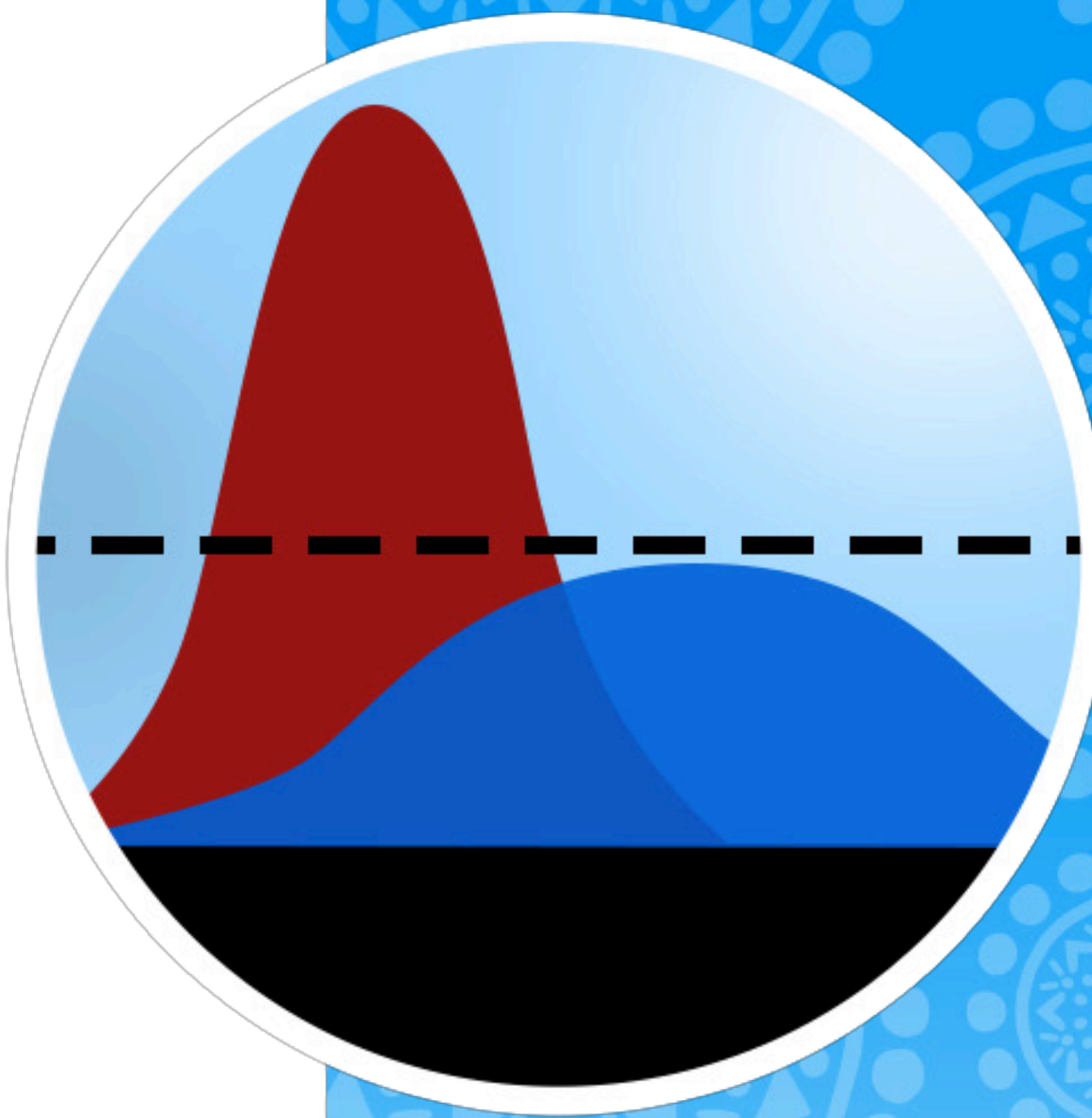
- ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို တားဆီးပေးပါတယ်။
- သင်နဲ့ တခြားသူကြားမှာ နေရာများများ ခြားလေ ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ဖို့ နည်းလေ လေဖြစ်ပါတယ်။
- ရောဂါ ကူးစက်ပျံ့နှံ့တဲ့ နှုန်းနဲ့ ပမာဏကို လျှော့ချပေးပါတယ်။

EQUALITY LABS

@EqualityLabs

Source: World Health Organization

ကာကွယ်ခြင်းသည် အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိရဲ့လား



အရင်တုန်းက ဖြစ်ခဲ့တဲ့ ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါတွေကို လေ့လာချက်အရ social distancing ကို စောစီးလျင်မြန်စွာ လုပ်တာဟာ ရောဂါပိုး ကူးစက်နိုင်ခြေကို လျှော့ချပြီး သေဆုံးမှုနှုန်းကိုလည်း လျော့ချနိုင်ပါတယ်။

အဓိက ပန်းတိုင်ကတော့ ရောဂါကူးစက်မှုနှုန်းပြားမျဉ်းခုံးကို တတ်နိုင်သမျှ ပြေသွားအောင် လုပ်ဖို့နဲ့ ရောဂါကူးစက်မှု လူနာအရေအတွက်ကို လျှော့ချဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

EQUALITY LABS

@EqualityLabs

Source: World Health Organization

သီးသန့်ထားခြင်း၊ သီးသန့်ခွဲကာ စောင့်ကြည့်ခြင်း နှင့် နေ့စဉ်ဘဝတွင် ခပ်ခွာခွာနေခြင်း

သီးသန့်ထားခြင်း (Isolation)

ကူးစက်ရောဂါရှိတဲ့ ဖျားနာနေတဲ့လူကို မဖျားနေတဲ့လူတွေက နေ ခွဲထုတ်တာဖြစ်ပါတယ်။

သီးသန့်ခွဲကာ စောင့်ကြည့်ခြင်း (Quarantine)

ကူးစက်ရောဂါ ရှိလာနိုင်တယ်တဲ့ ယူဆရတဲ့လူတွေရဲ့ နေ့စဉ်သွားလာမှုကို ကန့်သတ်လိုက်တာဖြစ်ပြီး အချိန်ကာလတစ်ခုအတွင်းမှာ အဆိုပါလူက ဖျားနာလာခြင်း ရှိ၊ မရှိ စောင့်ကြည့်ဖို့အတွက် ခွဲထားတာဖြစ်ပါတယ်။

နေ့စဉ်ဘဝတွင် ခပ်ခွာခွာနေခြင်း (Social Distancing)

ကူးစက်ရောဂါတွေကို ပျံ့နှံ့စေနိုင်တဲ့အတွက် တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီ ခပ်ခွာခွာနေပြီးတော့ ကာကွယ်တာဖြစ်ပါတယ်။

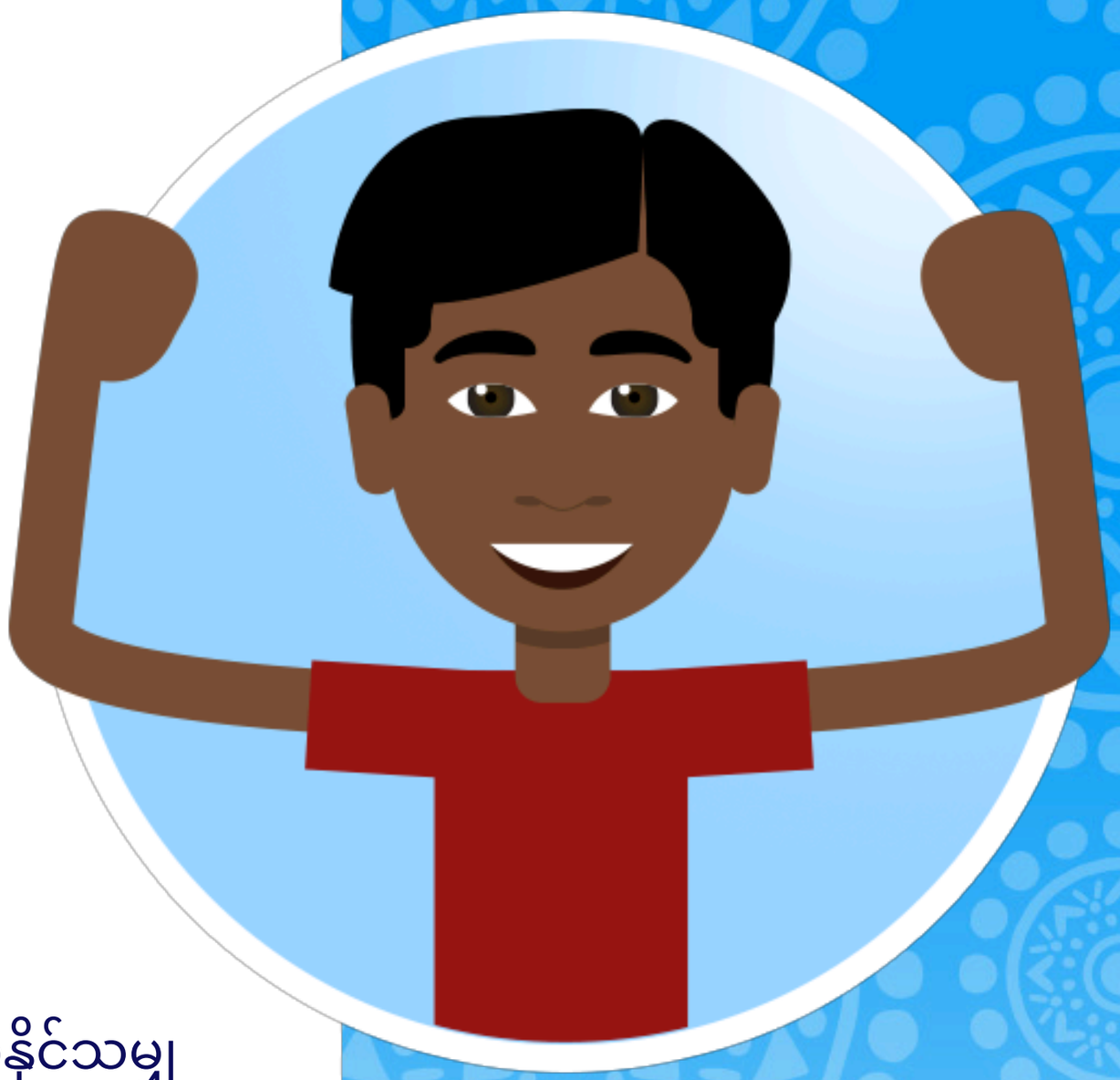
EQUALITY LABS

@EqualityLabs

Source: World Health Organization

နေကောင်းနေတာပဲ။ ဘာလို့ ဂရုစိုက်ရမှာလဲ။

သင်အနေနဲ့ ရောဂါလက္ခဏာ ဒါဏ်ကို ဆိုးဆိုးရွားရွား ခံရနိုင်မယ့် အန္တရာယ် နဲ့ပေမယ့်လည်း အထက်က လုပ်ဆောင်ချက်တွေ လိုက်နာပါက သင့်ပတ်ဝန်းကျင် တစ်ခုလုံးအတွက်တော့ အများကြီး ကောင်းမွန်တဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှု ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ မဖျားပေမယ့် သင်က ရောဂါပိုး သယ်ယူသူဖြစ်နိုင်ပြီး သင့်မိဘ၊ ကလေးတွေ၊ အိမ်နီးနားချင်းတွေနဲ့ သင် သွားလာလှုပ်ရှားနေရာမှာ ရှိတဲ့လူတွေကို ကူးစက်သွားနိုင်ပါတယ်။



ဒါကြောင့်မို့လို့ ရောဂါကူးစက်မှုနှုန်းပြ မျဉ်းခုံးကို တတ်နိုင်သမျှ ပြေသွားအောင် လုပ်ဖို့နဲ့ ရောဂါကူးစက်မှု လူနာအရေအတွက်ကို လျှော့ချဖို့ဟာ တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီမှာ တာဝန်ရှိပါတယ်။

EQUALITY LABS

@EqualityLabs

Source: World Health Organization

စည်းလုံးညီညွတ်မှုကို လိုအပ်တာ

ဒီကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါကို တိုက်ဖို့ အားလုံး စည်းလုံးညီညွတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

လူတော်တော်များများက အစားအစာမရှိ၊ ရေမရှိ၊ အိမ်ပြန်ဖို့ လမ်းမရှိနဲ့ နေစရာ နေရာတောင် မရှိတာတွေ ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ သီးသန့်နေနေတဲ့ အခြေအနေမှာတောင် တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ဆက်သွယ်ကြဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

လူထုအခြေပြုကွန်ရက်တွေက အိမ်နီးနားချင်းတွေကို ကာကွယ်ဖို့အတွက် အားလုံးအတူတူ စုပေါင်းနေကြပါပြီ။

ဒီအခြေအနေကို စည်းလုံးညီညွတ်မှုနဲ့ ကျန်းမာရေးကိစ္စ လုပ်ဆောင်ကြဖို့လို့ မြင်ဖို့လိုပြီး ပူးပေါင်းလှုံ့ဆော်ဖို့အတွက် အစီအစဉ်တွေကိုလည်း စောင့်မျှော်ပါဝင်စေချင်ပါတယ်။

EQUALITY LABS

@EqualityLabs

Source: World Health Organization

THANK YOU!

Thank you to the many people who helped to make this happen, including the translation supervisors and the many translators who put in heroic efforts, the World Health Organization, the CDC, and the Indian Ministry of Health and Family Services. We also want to thank Dr. Rajan MD, Sonia Joseph PhD Public Health, and Dr. Thilakavathy Soundararajan who reviewed this material.

EQUALITY LABS