

ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ်အကြောင်း သိကောင်းစရာများ



COVID-19 ဆိုတာဘာလဲ။

COVID-19 ဆိုသည်မှာ ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ်၏ ပြင်းထန်မှုအသစ်တစ်ခုကြောင့် ဖြစ်ပွားသော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှုတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ်ဆိုသည်မှာ ဗိုင်းရပ်စ်နွယ်ဝင် တစ်မျိုးဖြစ်ပြီး အနည်းငယ်မှ ပြင်းထန်သည်အထိ နာမကျန်းမှု ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဤကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ်အသစ်သည် 2019 ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလကတည်းက လူအများကို ကူးစက်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ကျန်းမာရေး ကျွမ်းကျင်သူများက ယင်းကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ်အသစ်နှင့် ၎င်းကြောင့် ဖြစ်ပွားသည့် နာမကျန်းမှုများ အကြောင်းကို ပို၍ လေ့လာနေကြပါသည်။ လက်ရှိတွင် COVID-19 ကို ကာကွယ်နိုင်သည့် ကာကွယ်ဆေး သို့မဟုတ် ကုသမှု မရှိသေးပါ။



ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ် မည်ကဲ့သို့ ပြန့်ပွားသနည်း။

ဗိုင်းရပ်စ်သည် ရောဂါကူးစက်ခံရသူများမှ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်း သို့မဟုတ် စကားပြောသည့်အခါ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှ တစ်ဆင့် ထွက်လာသည့် အရည် အမှုန်အမွှားလေးများမှတစ်ဆင့် လူတစ်ဦးမှ တစ်ဦးသို့ အဓိက ကူးစက်သည်။

COVID-19၏ ရောဂါလက္ခဏာများမှာ အဘယ်နည်း။

အစီရင်ခံမှုများအရ COVID-19 ရှိသည့် လူအများတွင် အနည်းငယ်မှ ပြင်းထန်သည်အထိ နာမကျန်းဖြစ်သည့် ရောဂါလက္ခဏာ များစွာ ရှိနေကြပါသည်။ တွေ့ရှိရတတ်သည့် ရောဂါလက္ခဏာများတွင်-



ချောင်းဆိုးခြင်း



ချမ်းစိမ့်စိမ့် ဖြစ်ခြင်း



ဖျားခြင်း



လည်ချောင်းနာခြင်း



ကြွက်သားကိုက်ခဲခြင်း



အသက်ရှူကျပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း



အနံ့ သို့မဟုတ် အရသာ ခံစားမှုအာရုံစတင် ပျောက်ဆုံးခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်

ထိုအရည်အမှန်အမွှားလေးများသည် 6 ပေခန့်တွင်ရှိသည့် အနီးရှိ လူများ၏ ပါးစပ်များ သို့မဟုတ် နှာခေါင်းများထဲသို့ ရောက်သွားနိုင်သည်။ COVID-19 သည် ရောဂါလက္ခဏာ မပြနေသည့် လူများထံမှ ကူးစက်နိုင်သည်။ ဗိုင်းရပ်စ် ရှိထားသည့် အရာဝတ္ထုတစ်ခုကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်း ကြောင့်လည်း ရောဂါပိုး ကူးစက်ခြင်း ခံရနိုင်သည်။

COVID-19 သည် မည်မျှ ပြင်းထန်သနည်း။

ကျန်းမာရေး ကျွမ်းကျင်သူများသည် မည်မျှ နာမကျန်းမှုရှိ၍ ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့် နာမကျန်းမှုဖြစ်သည့် ပမာဏကို ပို၍ လေ့လာ နေဆဲဖြစ်သည်။ အစီရင်ခံထားသည့် ကိစ္စရပ်များအရ အနည်းငယ် နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း (သာမန် အအေးမိခြင်း နှင့် အလားတူ) မှဆေးရုံတွင် ကုသမှု ခံယူရန် လိုအပ်သည့် နမိုးနီးယားအထိ ပြင်းထန်နိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် အသက်ကြီး၍ အခြား ကျန်းမာရေး ပြဿနာ များရှိထားသူများအတွက် အဓိကအားဖြင့် သေဆုံးမှုများ ရှိနေသည်ဟု Oregon ပြည်နယ်မှ အကြောင်းကြား ထားပါသည်။ ကပ်ရောဂါ အစပိုင်းတွင်၊ နိုဗယ်လ် ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက် ခံရသည့် ကလေးငယ် အများစုတွင် ရောဂါလက္ခဏာ အနည်းငယ်သာ တွေ့ရှိခဲ့ရသည်။ မကြာသေးမီက၊ နာမကျန်း ဖြစ်နေသည့် ကလေးငယ်များတွင် ပြင်းထန်သည့် ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံး ယောင်ယမ်း ခြင်းများ ဖြစ်လာသည်ဟု အစီရင်ခံထားသည်။ ဤရောဂါရှိသည့် ကလေးငယ်များအနေဖြင့် အလွန်နာမကျန်းဖြစ်၍ ဆေးရုံတက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။



မည်သူတို့တွင် ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ခံရ နိုင်သည့် အန္တရာယ် များသနည်း။

ဗိုင်းရပ်စ်နှင့် ထိတွေ့မှုရှိသည့် မည်သူမဆိုသည် ကူးစက်ခံရနိုင်ပြီး ရောဂါ လက္ခဏာများ ပြသမှု ရှိချင်မှ ရှိပါလိမ့်မည် - ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ်သည် အရွယ်ရောက်သူများနှင့် ကလေးငယ်များတွင် အလွယ်တကူ ပြန့်နှံ့နိုင်သည်။ အုပ်စုမဟုတ်သည့် လူများတွင် ဗိုင်းရပ်စ် ပိုလွယ်သည် သို့မဟုတ် ပို၍ ပြန့်နှံ့နိုင်သည်။ သို့သော်လည်း၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် နာတာရှည် ကျန်းမာရေး ပြဿနာရှိနေသူများ၊ အုပ်စုဖြင့် ပြုစုကုသမှု ခံနေရသည့် လူများနှင့် အခြား လိုအပ်သည့် အလုပ်သမားများအပါအဝင် COVID-19 ကြောင့် အပြင်းအထန် စတင်၍ နာမကျန်းဖြစ်သည့် အုပ်စုများအကြောင်းကို ဆက်လက် လေ့လာနေပါသည်။



၆ ပေ



ဧပြီ ၂၀

ကျွန်ုပ်တို့တိုင်နှင့် အခြားလူများကို မည်သို့ ကာကွယ်ရမည်နည်း။

နာမကျန်းမှုကို ကာကွယ်နိုင်သည့် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ ဗိုင်းရပ်စ် ဖြစ်ပေါ်နေသည့်နေရာများကို ရှောင်ရှားခြင်းဖြစ်သည်။

သင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အဆင့်များတွင်-

- သင်ဖျားနာနေပါက အိမ်တွင်နေပါ။
- သင့်တွင် အန္တရာယ်ရှိနေပါက သင်နေကောင်းနေသည့်တိုင် အိမ်တွင် တတ်နိုင်သမျှနေပါ။
- လူအများအကြားတွင် ရှိနေစဉ် စတင်ဖျားနာလာပါက အိမ်သို့ ပြန်ပါ။ တစ်ဦးတည်း သီးသန့်နေ၍ သင့်ကျန်းမာရေး ပြုစုသူကို ခေါ်ဆိုပါ။
- မကြာခဏ လက်ဆေးပေးခြင်းဖြင့် ကောင်းမွန်သည့် လက် သန့်ရှင်းရေးကို အလေ့အကျင့်လုပ်ပါ။
- မကြာခဏ ထိတွေ့လေ့ရှိသည့် မျက်နှာပြင်များနှင့် အရာဝတ္ထုများကို သန့်ရှင်း၍ ပိုးသတ်ပါ။
- တံတောင်ဆစ်ကွေး သို့မဟုတ် တစ်ရှူးဖြင့်ကာ၍ ချောင်းဆိုး/ နှာချေပါ။
- သင့်မျက်နှာကို ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ရှားပါ။

- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခပ်ခွာခွာနေခြင်းကို လေ့ကျင့်ပါ -
သင်နှင့် အတူ မနေထိုင်သည့် လူများနှင့်
သင့်အကြားတွင် ခြောက် (6) ပေအကွာ နေထိုင်ပါ။
- လူအများအကြားတွင် အဝတ်စ၊ စာရွက် သို့မဟုတ်
တစ်ခါသုံး နှာခေါင်းစည်းများကို ဝတ်ဆင်ပါ။
- အိမ်နှင့် အနီးအနားမှာပဲ နေပါ။ လိုအပ်သည့်
ဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိနိုင်ရန် အနီးဆုံး
အကွာအဝေးအတွင်းသာ ခရီးသွား၍ ညအိပ်
ခရီးများကို ရှောင်ပါ။

မသန်စွမ်းသည့် တစ်ကိုယ်ရေပုဂ္ဂိုလ်များ သို့မဟုတ် အင်္ဂလိပ်
ဘာသာစကားမဟုတ်သည့် အခြားသော ဘာသာစကားတစ်ခု
ပြောဆိုသူများ အစရှိသူတို့အတွက် OHA မှ အခြားနည်းဖြင့် အခြာ
ဘာသာစကားများ၊ စာလုံးအကြီးဖြင့် ပုံနှိပ်ခြင်းများ၊ မျက်မမြင်စာ
သို့မဟုတ် သင် နှစ်သက်ရာ ပုံစံတစ်ခုဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော
စာရွက်စာတမ်းများကို ထောက်ပံ့ပေးနိုင်ပါသည်။ Mavel Morales ထံ 1-
844-882-7889၊ 711 TTY သို့မဟုတ်
OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us မှတစ်ဆင့်
ဆက်သွယ်ပါ။

