တုပ်ကွေး၊ COVID-19 နှင့် RSV - သင်သိထားရမည့် အရာများ

သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် ခုခံအားနည်းသူများသည် တုပ်ကွေး၊ COVID-19 နှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ထိခိုက်စေသည့် ဗိုင်းရပ်စ် (RSV) တို့ကြောင့် ပြင်းထန်စွာနာမကျန်းဖြစ်နိုင်သည့် ဘေးအန္တရာယ် ရှိပါသည်။ ငယ်ရွယ်သော ကလေးသူငယ်များသည်လည်း RSV ကြောင့် အပြင်းဖျားတတ်ကြပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အလုံပိတ်နေရာများတွင် အတူတကွ ပိုမို နေထိုင်လာသောကြောင့် သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများကို ကာကွယ်ပါ -

- ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ။ COVID-19 နှင့် တုပ်ကွေးနှစ်မျိုးလုံးအတွက် ကာကွယ်ဆေးများ ရှိပါသည်။ RSV အတွက် ကာကွယ်ဆေးမရှိပါ။
- နေမကောင်းဖြစ်သည့်အခါ အိမ်မှာနေပါ။
- ဖြစ်နိုင်လျှင် ဖျားနာနေသူများနှင့် တွေ့ဆုံခြင်း မပြုပါနှင့်။
- ဖျားနာနေသူကို ပြုစုနေပါက နှာခေါင်းစည်းတပ်ပြီး လက်ကို မကြာခဏဆေးပေးပါ။
- သင့်မျက်နှာ သို့မဟုတ် သင့်ကလေး၏မျက်နှာကို သင့်လက်များနှင့် မထိမိအောင် ဝေးဝေးရှောင်ပါ။
- လက်ကို အနည်းဆုံး စက္ကန့် ၂၀ ကြာ ပုံမှန်ဆေးပေးပါ။
- တံခါးလက်ကိုင်များနှင့် အီလက်ထရွန်းနစ်ပစ္စည်းများကဲ့သို့သော မကြာခဏ ထိမိသော မျက်နှာပြင်များကို သန့်ရှင်းပါ။
- လူထူထပ်သော အလုံပိတ်နေရာများတွင်ရှိချိန်နှင့် ခုခံအားနည်းသူများ၏ အနီးအနားတွင် ရှိနေပါက ဖြစ်နိုင်လျှင် နှာခေါင်းစည်း တပ်ပါ။
- နှာခေါင်းစည်း မတပ်နိုင်ပါက လူစည်ကားသော အလုံပိတ်နေရာများနှင့် အပြင်ဘက်နေရာများကို မသွားဘဲ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

တုပ်ကွေး၊ COVID-19 နှင့် RSV တို့သည် ဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့် ဖြစ်သော ရောဂါများ ဖြစ်ပါသည်

ဤပိုင်းရပ်စ်များ အောက်ပါ အခြေအနေများတွင် ကူးစက်နိုင်ပါသည် -

- ရောဂါပိုးရှိသူသည် အခြားလူများအနီးတွင် စကားပြောခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် နှာချေခြင်း။
- တစ်စုံတစ်ယောက်သည် ယင်းဗိုင်းရပ်စ်များအနက် တစ်မျိုးမျိုးရှိနေသည့် မျက်နှာပြင် သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထုကို ထိပြီးနောက် ၎င်းတို့၏ ပါးစပ်၊ နှာခေါင်း သို့မဟုတ် မျက်လုံးတို့ကို ထိတွေ့ခြင်း

တုပ်ကွေး၊ COVID-19 နှင့် RSV တို့သည် အောက်ပါတို့အပါအဝင် တူညီသော လက္ခဏာများကို ဖြစ်စေနိုင်သည် -

- ဖျားနာခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်း
- လည်ချောင်းနာခြင်း
- နှာရည်ယိုခြင်း/ နှာစေးခြင်း
- ကြွက်သား သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ် ကိုက်ခဲမှုများ
- မောပန်းခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- အော့အန်ခြင်း သို့မဟုတ် ဝမ်းလျှောခြင်း (တုပ်ကွေးဖြစ်ပြီး ကလေးများတွင် အဖြစ်များသည်)
- အရသာ သို့မဟုတ် အနံ့ ပျောက်ခြင်း (COVID-19)

စာရွက်စာတမ်းများ ရယူဖတ်ရှုခွင့် - မသန်စွမ်းသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များ သို့မဟုတ် အင်္ဂလိပ် ဘာသာစကား မဟုတ်သည့် အခြားဘာသာစကား ပြောဆိုသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် OHA သည် ဘာသာပြန်ဆိုမှုများ၊ ကြီးမားသည့် ပုံနှိပ်စာလုံးများ သို့မဟုတ် မျက်မမြင်စာများကဲ့သို့ အခြားပုံစံများဖြင့် အချက်အလက်များ ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသည်။ COVID-19 ဆက်သွယ်ရေးဌာန၊ ဖုန်း 1-971-673-2411၊ 711 TTY သို့မဟုတ်COVID19.LanguageAccess@dhsoha.state.or.usသို့ ဆက်သွယ်ပါ။