

COVID-19 - ကွင်းဆင်း ဝန်ထမ်းများ၊ လူထုအသိုင်းအဝိုင်း အလုပ်သမားများ၊ စေတနာ့ ဝန်ထမ်းများ နှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကွန်ရက်များအတွက် အဓိကအကြံပြုချက်များနှင့် ဆွေးနွေးရန်အချက်များ

ဤလမ်းညွှန်ချက်တွင် ကွင်းဆင်းဝန်ထမ်းများ၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ နှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကွန်ရက်များအတွက် အချက်အလက်များပါဝင်သည်။ ၎င်းသည် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများနှင့်ဆက်ဆံရေးအတွက် အကြံပေးချက်များ၊ မေးမြန်းရန်မေးခွန်းများ နှင့် COVID-19 နှင့် ပတ်သက်၍ သင့်လျော်သော အဖြေများ ပေးထားပါသည်။

ရောဂါနှင့်ပတ်သက်သောကောလဟာလများ နှင့် သတင်းမှားများက ရှုပ်ထွေးမှု နှင့် ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သောအပြုအမူများဆီ မကြာခဏ ဦးတည်တတ်ပါသည်။ အများပြည်သူများသည် မိမိတို့၏ သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုများ၊ လူမှုကွန်ယက်မီဒီယာ၊ အဖွဲ့အစည်း များ သို့မဟုတ် အခြား ရင်းမြစ်များဆီမှ မတူသောအချက်အလက်များ ရရှိနေကြသည်။ အချို့သောအချက်အလက်များသည် ကွဲလွဲ ဆန့်ကျင်သော သတင်းများကို ပေးနိုင်သည်။

လူများသည် ပြဿနာတစ်ရပ်နှင့်ပတ်သက်၍ ကောလဟာလများ နှင့် သတင်းမှားများပါဝင်သည့် သတင်းအချက်များ အလွန်အကျွံရလာသောအခါ ဘာဖြစ်နိုင်သနည်း။

အခြေအနေက စီမံခန့်ခွဲရန် ပိုမိုခက်ခဲလာနိုင်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် - အများပြည်သူများအနေဖြင့်

- အဖြေတစ်ခုရှာဖွေရန် တော်တော်ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။
- ကျန်းမာရေးအကြံပြုချက်များကို ကြောက်ရွံ့မှု နှင့် မယုံကြည်မှုများ ဖြစ်စေသည်။
- အခြေအနေအား ဆန့်ကျင် ငြင်းဆိုပါသည်။
- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ရယူခြင်းကို ရပ်တန့်သည်။
- အာဏာပိုင်များနှင့်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများမှ ကာကွယ်တားဆီးရေးအစီအမံ (ရောဂါဖြစ်သူများ နှင့် လူကောင်းများအား သီးခြားထားခြင်း ကဲ့သို့) ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအပါအဝင် အသက်ကယ် ကျန်းမာရေးအကြံဉာဏ်များကို လျစ်လျူရှုသည်။
- မကြာခဏခြိမ်းခြောက်မှုများ သို့မဟုတ် အကြမ်းဖက်မှုများကြောင့် ကျန်းမာရေးလုပ်သားများထံမှ အကူအညီကို ငြင်းဆန်သည်။
- နာမကျန်းဖြစ်ခဲ့သောသူများ နှင့် ဖြစ်ဖွယ်ရှိသောသူများကို နှိပ်စက်သည်။ ကုသမှု၏ထိရောက်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ အသိပညာ မရှိခြင်းကြောင့် သူတို့ ပျောက်ကင်းသွားချိန်၌ပင်လျှင် ဤသို့ဖြစ်ပျက်တတ်သည်။

ကွင်းဆင်း ဝန်ထမ်းများ၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ နှင့် လူမှုဆက်သွယ်ရေးကွန်ယက်များသည် ရပ်ရွာလူထုများ နှင့် လူထုခေါင်းဆောင်များ နှင့် ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်ရန် ခိုင်မာသည့်အနေအထားတွင် ရပ်တည်နေပါသည်။ လူအများပြောသည်ကို နားထောင်ပြီး ၎င်းတို့၏ မေးခွန်းများ၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်းများ နှင့် သတင်းမှားများကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းနှင့် အချိန်နှင့်တပြေးညီဖြစ်ကာ အသုံးဝင်သော အမှန်တကယ် သတင်းအချက်အလက် နှင့်အတူ ပြန်လည်ဖြေကြား စေလိုပါသည်။ ဤနည်းအားဖြင့် လူများသည် ဘေးအန္တရာယ်များကို တုံ့ပြန်ရန်နှင့် ဤလမ်းညွှန်ချက်ပါ အကြောင်းအရာဖြစ်သည့် COVID-19 ရောဂါကူးစက်မှုကို တားဆီးရန် အချက်အလက်မှန်များ ရရှိပါမည်။

အဆင့် ၁ - မည်သို့ထိတွေ့ဆက်ဆံရန် - လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းနှင့် အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ပြောဆိုရန်အတွက် ရိုးရှင်းသောအကြံပေးချက်များ။

အဆင့် ၂ - မှန်ကန်သောမေးခွန်းများကိုမေးပါ - လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင်း ဆွေးနွေးမှုများအတွက် ရောဂါအမည်ဆိုး နှင့် နိုင်ငံခြားသားများကို ရွံ့ကြောက်ခြင်းကို ကိုင်တွယ်ခြင်းအပါအဝင် အဓိကလမ်းညွှန်ချက်များ

အဆင့် ၃ - မည်သို့ပြောရမည် - လူမှုအဖွဲ့အစည်းများနှင့်အတူ ဝေမျှရန် မရှိမဖြစ်အသိပညာများ နှင့် ဆွေးနွေးမှုအား လမ်းညွှန်ပေးနိုင်သည့် မေးလေ့မေးထရှိသော မေးခွန်းများ။

အဆင့် ၁ - မည်သို့စေ့စပ်လုပ်ဆောင်ပုံ

ဤအပိုင်းသည် လူမှုအဖွဲ့အစည်းနှင့်မျှဝေရန် အဓိကအချက်အလက်များ နှင့် သတင်းအချက်အလက်များကို ပြထားသည်။ နိုင်ငံ့ဝန်ထမ်းများသည် ဤလမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင်လုပ်သင့်ပြီး အချိန်နှင့်တပြေးညီဖြစ်အောင် ထားသင့်သည်။

- **သင်မည်သူဖြစ်သည်၊ မည်သည့်အဖွဲ့အစည်းကလာပြီး ဘာလုပ်ပေးသည် ဆိုသည်ကို လူမှုအဖွဲ့အစည်းတွင်ရှင်းပြပါ။** ယင်းတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်နိုင်သည် -
 - COVID-19 နှင့် ၎င်း၏ရောဂါလက္ခဏာများနှင့် ပတ်သက်၍ တိကျသောသတင်းအချက်အလက်များကိုမျှဝေရန် ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်ကိုင်နေပါသည်။ လူများအနေဖြင့် မိမိတို့ကိုယ်ကို နှင့် ၎င်းတို့၏ရပ်ရွာလူထုအား ကာကွယ်ရန် မည်သို့ပြုလုပ်နိုင်ကြောင်း မျှဝေရန်လည်း ကျွန်ုပ်တို့လုပ်ဆောင်နေပါသည်။
 - ဤသို့ပြုရန် အဖွဲ့များသည် ရေဒီယို၊ SMS မက်ဆေ့ချ်၊ ပို့စတာ၊ ကြော်ငြာဆိုင်းဘုတ်များ၊ လူချင်းတွေ့ဆုံမှုများ နှင့် ရပ်ရွာအစည်းအဝေးများ စသည်ဖြင့်တို့မှ လူမှုအဖွဲ့အစည်းသို့ နည်းလမ်းများစွာဖြင့် ဆက်သွယ်ပါမည်။
 - **မိမိကိုယ်ကိုမိတ်ဆက်ပြီး စာနာမှုပြုပါ** - ဤရောဂါအသစ်နှင့်ပတ်သက်ပြီး အားလုံးစိုးရိမ်ကြသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့နားလည်ပါသည်။ ယင်းအကြောင်းကို သင်နားလည်စေရန် နှင့် သင်ကိုယ်တိုင်နှင့်အခြားသူများကို ကာကွယ်ရန် ဘာလုပ်ရမည်ကို သင်သိရှိကြောင်း သေချာစေရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ရောက်ရှိနေခြင်းဖြစ်ပါသည်။
- **လူများပြောနေသည့်အကြောင်းကို နားလည်ပါ** - သင်သိသောအရာများကိုမဝေငှခင် COVID-19 နှင့် ပတ်သက်၍ လူအများပြောသောအရာကို ဦးစွာနားထောင်ပေးပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် လူမှုအဖွဲ့အစည်း နှင့် ယင်း၏စိုးရိမ်မှုများကို ပိုမိုနားလည်ရန် သတင်းအချက်အလက်များကိုစုဆောင်းရန် လိုအပ်သည်။ သို့မှသာ ကျွန်ုပ်တို့၏လှုပ်ရှားမှုများ နှင့် သတင်းအချက်အလက်များကို အသုံးပြုလျက် ၎င်းတို့လိုအပ်ချက်များကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ အဆိုပါလှုပ်ရှားမှုများကို ၎င်းတို့အလိုအလျောက်အရာအတွင်း အလိုက်အထိုက်မွေးစားယူနိုင်ပါသည်။

ယုံမှားဒဏ္ဍာရီများ နှင့် ကောလာဟလများ အကြောင်းအချက်လေးချက်

1. ရောဂါနှင့် ပတ်သက်၍လူတို့တွင် တိကျသောသတင်းအချက်အလက် နှင့် နားလည်မှု အလုံအလောက်မရှိပါက အယုံမှားခြင်း နှင့် ကောလာဟလများ မကြာခဏဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။ ရောဂါ သို့မဟုတ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအစီအမံများနှင့် ပတ်သက်၍ ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာယုံကြည်မှု ပြင်းထန်ပါက ယင်းတို့ဖြစ်ပွားတတ်သည်။
2. ကွဲပြားခြားနားသောသတင်းအရင်းမြစ်များမှ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဆန့်ကျင်သောမက်ဆေ့ချ်များ ပြန့်နှံ့လာသောအခါတွင်လည်း အယုံမှားခြင်းများ သို့မဟုတ် ကောလာဟလများ ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။
3. အယုံမှားခြင်းများ နှင့် ကောလာဟလများသည် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများအကြား ကြောက်ရွံ့မှု တိုးပွားစေနိုင်သောကြောင့် လူတစ်ဦးချင်း၊ အိမ်ထောင်စုများ နှင့် လူ့အသိုင်းအဝိုင်းများ အနေဖြင့် မှန်ကန်သောကြိုတင်ကာကွယ်ရေး နှင့် ထိန်းချုပ်မှုအလေ့အကျင့်များ ကံမကောင်းစွာဖြင့် လစ်ဟာသွားစေနိုင်သည်။
4. COVID-19 ကူးစက်ပြန့်ပွားခြင်းအကြောင်း အသိပညာနှင့် နားလည်မှုမြှင့်တင်ပေးရန် တိကျမှန်ကန်သည့် သတင်းအချက်အလက်များပေးခြင်းက အရေးကြီးကြောင်းနှင့် ယင်းက အယုံမှား သို့မဟုတ် အယူအဆများကို ပြောင်းလဲပေးနိုင်သည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

- **အသိအမြင်နှင့်အရေးယူလှုပ်ရှားခြင်းကို အားပေးပါ** - အကျွမ်းတဝင်ဖြစ်သော စကားလုံးများ နှင့် ဘာသာစကားကို သုံးပါ (အတိုကောက် သို့မဟုတ် နိုင်ငံခြားဘာသာစကားအသုံးအနှုန်းများကို မသုံးပါနှင့်)၊ ၎င်းတို့အား ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြောပြပါ) ပြီးလျှင် ၎င်းတို့လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် လက်တွေ့ကျသော အကြံဉာဏ်များကို ထည့်သွင်းပေးပါ။ ဥပမာ-
 - ✓ “သင်ဖျားနာလျှင် xyz ဆေးရုံ၌ ကုသမှုခံယူပါ” ကဲ့သို့သော လိုက်နာရန် ညွှန်ကြားချက်တစ်ခု
 - ✓ “သင်နှင့်အခြားသူများ ဖျားနာခြင်းမှကာကွယ်ရန် သင့်လက်များကို မကြာခဏဆေးကြောပါ” ဆိုသည့် လိုက်နာရန် အပြုအမူတစ်ခု
 - ✓ မည်သည့်နေရာ နှင့် အချိန်တွင် ဝန်ဆောင်မှုများ ရယူနိုင်သည် ဆိုသည့် မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ နှင့်မိသားစုအား ၎င်းတို့ မျှဝေနိုင်သော သတင်းအချက်အလက်များ။ ဥပမာ “ကုသမှုသည်အခမဲ့ဖြစ်ပြီး xyz ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် ရရှိနိုင်သည်။”
 - ✓ COVID-19 ရောဂါပိုးသည် အရာဝတ္ထုများပေါ်တွင် ကြာရှည်စွာအသက်မရှင်နိုင်သောကြောင့် တရုတ်နိုင်ငံမှစည်းတစ်ခု လက်ခံခြင်းက ဘေးကင်းသည်”ဆိုသည့် ရပ်ရွာတွင်း ယုံမှားဒဏ္ဍာရီများ နှင့် အယူအဆများများ အကြောင်း သတင်းအချက်အလက်။

- လူများနှင့် စေ့စပ် ပြောဆိုဆက်သွယ်ပါ - အဓိကစိုးရိမ်ပူပန်မှုများ နှင့် မေးခွန်းများကို နားလည်ရန် ဦးစွာနားထောင်ပါ။ လူများအား COVID-19 နှင့်ပတ်သက်၍ ၎င်းတို့ ဘာကို သိရှိပြီးကြောင်း၊ ဘာကို သိရှိလိုကြောင်း နှင့် သိရှိဖို့လိုအပ်ကြောင်း မေးမြန်းပါ။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာလှုပ်ရှားမှု များအား ပုံစံရေးဆွဲခြင်း နှင့် ဖြန့်ဝေခြင်းတွင် ၎င်းတို့အား ထည့်သွင်းပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူတို့သည် သင် နှင့် သင်မျှဝေထားသော သတင်းအချက်အလက်များကို ပိုမိုယုံကြည်ပြီး ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအစီအမံများတွင် တက်ကြွစွာပါဝင်ရန် ဖြစ်သည်။
- မိသားစုများ၊ စောင့်ရှောက်သူများ နှင့် ဒေသခံခေါင်းဆောင်များအပါအဝင် ရပ်ရွာသို့ ရှင်းလင်းပြတ်သားပြီး ရိုးရှင်းသော သတင်းစကားအချို့ကို ရှင်းပြပါ။ သူတို့ဦးစားပေးသော ဘာသာစကားကို သုံး၍ အကျွမ်းတဝင်မရှိသော သို့မဟုတ် နည်းပညာဆိုင်ရာ အသုံးအနှုန်းများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ဥပမာ - “ ကူးစက်ပျံ့ပွားခြင်း” အစား “ ပြန့်ပွားခြင်း” ကိုသုံးပါ။
- သင်ပေးသောအချက်အလက်များကို လူတိုင်းနားလည်ကြောင်း သေချာအောင်လုပ်ပါ။ နားလည်မှုအဆင့်ကိုအကဲဖြတ်ရန်မေးခွန်းများမေးပါ
- သင်၏သတင်းအချက်အလက်များကို မျှဝေပေးရန် ရပ်ရွာလူထု နှင့်ရပ်ရွာခေါင်းဆောင်များအား ပြောပါ။ လူများသည် မိမိသိပြီးသား၊ ယုံကြည်ပြီးသား နှင့် ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေးကိုဂရုစိုက်သူများ ထံမှလာသော သတင်းအချက်အလက်များကို ပို၍ သတိပြု အာရုံစိုက်တတ် ကြသည်။



သတိပြုရန် - သင်မသိသော အချက်အလက်များရှိပါက မသိကြောင်းပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောပြီး ထိုအချက်အလက်များကို ကြိုးစားရှာဖွေ၍ ပြန်လည်အသိပေးမည့်အကြောင်း လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကို ပြောပါ

- ဤရောဂါနှင့် ပတ်သက်၍ လူမျိုးနှင့်နေရာအရပ်ဒေသကို မယှဉ်တွဲပါနှင့်။ ဥပမာအားဖြင့် - တရုတ်နိုင်ငံဖြစ် ဗိုင်းရပ်စ်
- လူများကို လူနာများ သို့မဟုတ် ရောဂါသည်များအဖြစ် မရည်ညွှန်းပါနှင့်။ COVID-19 ရှိသူ သို့မဟုတ် ကုသခံနေရသူများ အကြောင်းကို ပြောပြပါ။
- ကောလဟာလများကို မပြောပါနှင့်။
 ကြိုတင်ကာကွယ်နည်းများ နှင့် ကုသခြင်းဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်ချက်များကို အပြုသဘောဆောင်သောဘက်မှ ပြောပါ။
 လူအများစုမှာ ဤရောဂါမှ ကောင်းစွာ နာလန်ပြန်ထူကာ ကျန်းမာရေး ပြန်ကောင်းမွန်လာနိုင်ကြသည်။

အဆင့် ၂ - မှန်ကန်သော မေးခွန်းများကို မေးပါ

လူအများ၏ စိုးရိမ်မှုများ နှင့် ၎င်းတို့၏ မေးခွန်းများကို ထပ်ဆင့် လေ့လာပါ။ ထိုမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။



သတိပြုရန် - COVID-19 နှင့်ပတ်သက်သည့်အချို့သောမေးခွန်းများ၏ အဖြေများက စာမျက်နှာ ၆ တွင် ရှိပါသည်။

လူ့အသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း စကားအစပျိုးရန် အဓိက လမ်းညွှန်မေးခွန်းများ (ဘာသာပြန်ပြီး ဒေသအခြေအနေလိုက် လိုက်လျောညီထွေရှိစေရန် ပြင်ဆင်ပါ)

- COVID-19 နှင့်ပတ်သက်ပြီး သင်ဘာတွေကြားထားပြီး ပြီလဲ။
- COVID-19 နှင့်ပတ်သက်ပြီး မည်သည့် သတင်းအချက်အလက်များ သင်သိလိုပါသလဲ။
- ရောဂါလက္ခဏာများက ဘာတွေလဲဆိုတာ သင်သိပါသလား။
- သင်၏မိသားစု သို့မဟုတ် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင် တစ်စုံတစ်ယောက်က အအေးမိရောဂါလက္ခဏာများဖြင့် ဖျားနာလျှင် သင်ဘာလုပ်ရမည်ကို သိပါသလား။
- COVID-19 ကူးဆက်ခံရသူကို သင်ကြောက်မှာလား။
- သင်ကိုယ်တိုင် နှင့် သင်ချစ်ရသူများအား COVID-19 ကူးစက်ခံရခြင်းမှ မည်သို့ ကာကွယ်နိုင်မည်ကို သင်သိပါသလား။
- သင်၏လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင်းရှိ လူများသည် သူတို့၏လက်များကို မှန်မှန်ဆေးကြပါသလား။ အကယ်၍ လုပ်ပါက ဘာကြောင့်လဲ။ အကယ်၍ မလုပ်ရသေးပါက ဘာကြောင့်လဲ။
- သင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းရှိ လူများသည် အန္တရာယ်ကင်းသောအကွာအဝေးတွင် ရှိနေပြီး (ဥပမာ အခြားသူမှ ၁ မီတာ မှ ၃ ပေ အကွာ) နှာချေသောအခါ ပါးစပ်ကို တစ်ရှူးသို့မဟုတ် တံတောင်ဆစ်ဖြင့် ကာထားပါသလား။ အကယ်၍ လုပ်ပါက ဘာကြောင့်လဲ။ အကယ်၍ မလုပ်ရသေးပါက ဘာကြောင့်လဲ။
- သင့်အိမ်သူအိမ်သားများသည် လေကောင်းလေသန့် ဝင်စေရန် ပြတင်းပေါက်များနှင့် တံခါးပေါက်များဖွင့်ပြီး ပိုးမွှားများသေစေရန် မျက်နှာပြင်များကို သေချာစွာသန့်စင်ပါသလား။
- သင့်အသိုင်းအဝိုင်းထဲတွင် ဗိုင်းရပ်စ် ပျံ့နှံ့ခြင်းအတွက် တာဝန်ရှိသည့် လူတစ်စု သို့မဟုတ် လူတစ်ဦး ရှိတယ်လို့ သင်ထင်ပါသလား။ (မုန်းတီး၊ ခွဲခြားဆက်ဆံသော ကိုယ်နေဟန်ထားတို့ကို သတိပြုပါ) အကယ်၍ လူများက သီးခြားအုပ်စု တစ်စုကို ရည်ညွှန်းပါက ထပ်ဆင့်မေးခွန်းတစ်ခုကို မေးပါ - ဤသူများသည် ၎င်းရောဂါကို သင့်အသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း ဖြန့်နေသည်ဟု သင်ဘာကြောင့် ထင်သလဲ။

အဆင့် ၃ - ဘာပြောရမလဲ။

မေးခွန်းအသစ်များ၊ ရပ်ရွာလူထု၏ နားလည်မှုလွှဲမှားခြင်း နှင့် ကျန်းမာရေး သတင်းအချက်အလက် အသစ်များအပေါ် အခြေခံ၍ စာရွက်စာတမ်း၏ ဤအပိုင်းကို ပုံမှန် ပြင်ဆင်မွမ်းမံပါ။ ဤမှတ်တမ်းများကို နောက်ဆုံးပြုပြင်မွမ်းမံသည့် ရက်စွဲ အမြဲထည့်ပါ။ နောက်ဆုံး ပြုပြင်မွမ်းမံသည့် ရက်စွဲ ၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ ၂၃ ရက်။

၂၀၁၉ နိုဗင်ဘာကီရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) ဆိုတာ ဘာလဲ။

- ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများသည် လူများ နှင့် တိရစ္ဆာန်များတွင် တွေ့ရှိရတတ်သော ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးမိသားစု တစ်ခုဖြစ်သည်။ တချို့သည် လူကို ကူးစက်ပြီး အအေးမိခြင်းမှစ၍ မာစ် ခေါ် ပြင်းထန်သည့် အရှေ့အလယ်ပိုင်း အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာစု (MERS) နှင့် ဆားစ် ခေါ် ပြင်းထန်အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာစု (SARS) တို့အထိ ဖြစ်တတ်သည်။ ဤရောဂါများအတွက် ဒေသနာမည်များကိုသုံးပါ။
- COVID-19 သည် တရုတ်နိုင်ငံ၊ ဝူဟန်မြို့တွင် ၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ၌ ပထမဆုံးရှာတွေ့ခဲ့သော ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ဗီအေသစ်တစ်ခု ဖြစ်သည်။
- ဤဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအကြောင်း မသိသေးသောအချက်များရှိသော်လည်း သုတေသီများသည် ၎င်းကို မည်သို့ ကာကွယ်ရမည် နှင့် မည်သို့ ကုသနိုင်သည်ကို ကြိုးစားရှာဖွေနေကြသည်။

ဤရောဂါ ဘယ်လောက်အန္တရာယ်ရှိသလဲ။

- လူအများစုအတွက် COVID-19 မှာ အပျော့စား အအေးမိခြင်းနှင့် တူတတ်သည် (နှာရည်ယိုခြင်း၊ အဖျားတက်ခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် အသက်ရှူကျပ်ခြင်း)။
- တချို့လူများတွင် ပို၍ ပြင်းထန်လာနိုင်ပြီး အဆုတ်ရောင်ရောဂါ နှင့် အသက်ရှူမရခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်သည်။
 - ဥပမာအားဖြင့်၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ နှင့် ကိုယ်ခံစွမ်းအားစနစ် အားနည်းသည့် သူများ (သို့) (ဆီးချို၊ သွေးတိုးရောဂါ နှင့် နှလုံးနှင့် အဆုတ်ရောဂါ ကဲ့သို့သော) ရောဂါအခံရှိ သူများသည် ရောဂါကူးစက်နိုင်ချေများပြီး ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဝင်ရောက်ပါက ပြင်းထန်စွာ ဖျားနာနိုင်ခြေ များပါသည်။
- ရောဂါကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်သော်လည်း နည်းပါးပါသည်။

ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် မည်သို့ ကူးစက်ပါသနည်း။

- ကျန်းမာသူတစ်ဦးသည် ရောဂါကူးစက်ခံထားရသူထံမှ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ ဤဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် ပိုးပါသော တံတွေးစက်များကို တိုက်ရိုက် ထိတွေ့ခြင်းဖြင့် ကူးစက်တတ်သည်။ ဤအရည်များသည် နှာခေါင်း သို့မဟုတ် ပါးစပ်တို့မှ ထွက်လာသည်။
 - ဥပမာအားဖြင့် ရောဂါရှိသူ ချောင်းဆိုး သို့မဟုတ် နှာချေသောအခါ ဤအစက်အပေါက်များသည် အခြားလူ၏ မျက်လုံး၊ နှာခေါင်း သို့မဟုတ် ပါးစပ်တို့ အတွင်းသို့ ဝင်နိုင်သည် သို့မဟုတ်
 - ရောဂါရှိသူသည် သူ၏လက်အတွင်းသို့ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးပြီး အခြားသူ သို့မဟုတ် မျက်နှာပြင်တစ်ခုကို ကိုင်တွယ်မိသောအခါ
- လူတစ်ယောက်သည် ထိုအစက်အပေါက်များကပ်ငြိထားသည့် မျက်နှာပြင်တစ်ခုကို ကိုင်တွယ်မိသောအခါ။ ဤဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် အချိန်မည်မျှ ကြာသည်အထိ မျက်နှာပြင်များပေါ်တွင် အသက်ရှင်နိုင်သည်ကို မသိရသေးသော်လည်း အရက်ပျံ ၇၀% ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်သည် ထိုဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို သတ်နိုင်ပါသည်။
- COVID-19 သည်ပုံမှန်အားဖြင့် ကူးစက်ခံထားရသူတို့နှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ခြင်း မှတဆင့် ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ ဥပမာ ထိုသူများအား စောင့်ရှောက် သောအခါ။ "အနီးကပ်ထိတွေ့ခြင်း" ဆိုသည်မှာ ကိုယ်ကို ကိုင်တွယ်ထိမိခြင်း၊ ၎င်းတို့ကိုင်တွယ် အသုံးပြုခဲ့သော သို့မဟုတ် ချောင်းဆိုးမိခဲ့သော ပစ္စည်းများကို ကိုင်တွယ်မိခြင်း သို့မဟုတ် ၁ မီတာ အကွာအဝေးအတွင်း ၎င်းတို့နှင့် အချိန်များများ နေခြင်း။

ကျွန်ုပ်နှင့် ကျွန်ုပ်၏မိသားစုကို ဘယ်လိုကာကွယ်နိုင်မလဲ။

သင့်နှင့် သင်၏မိသားစုကို ရောဂါကူးဆက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် အချက် ၅ ချက် -

1. ဆပ်ပြာ နှင့် ရေ တို့ဖြင့် သင့်လက်များကိုမကြာခဏ ဆေးကြောပေးပါ။ အကယ်၍ ဆပ်ပြာ အလွယ်တကူမရနိုင်ပါက ပိုးမွှားများကို ဆေးကြောရန်အတွက် အရက်ပျံအခြေခံပြုလုပ်ထားသည့် လက်သန့်စင်ဆေးရည် (၇၀% အယ်လ်ကိုဟော) ကို သုံးပါ။
2. နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသောအခါ သင့်ပါးစပ် သို့မဟုတ် နှာခေါင်းကို ကွေးထားသောတံတောင်ဆစ် သို့မဟုတ် တစ်ရှူးဖြင့် အုပ်ပါ။ ထိုတစ်ရှူးများကို အဖုံးဖုံးအုပ်ထားသည့် အမှိုက်ပုံးအတွင်းသို့ ထည့်ပါ။ သင်၏လက်များမှ တစ်ဆင့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကူးစက်နိုင်သောကြောင့် သင်၏လက်အတွင်းသို့

နာချေခြင်း နှင့် ချောင်းဆိုးခြင်း မပြုပါနှင့်။ သင်၏လက်အတွင်းသို့ နာချေ၊ ချောင်းဆိုးမိပါက ဘာမှမကိုင်တွယ်ပါနှင့်၊ သင့်လက်များကို ဆပ်ပြာ နှင့် ရေ တို့ဖြင့် ချက်ခြင်း ဆေးကြောပေးပါ။

- 3. **ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နာချေခြင်း သို့မဟုတ် နာမကျန်းသူများနှင့် နီးကပ်စွာနေခြင်းမှ ရှောင်ပါ** ၎င်းတို့နှင့် အနည်းဆုံး ၁ မီတာ (၃ ပေ) အကွာအဝေးတွင် နေပြီး နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက်ပြသရန် အကြံပေးပါ။
- 4. **မျက်စိများ၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို မထိပါနှင့်။** လက်များက မိုင်းရပ်စ်ပိုးများ ကပ်ငြိနိုင်သည့် အရာဝတ္ထုများကို ထိမိနိုင်ပါသည်။
- 5. **အကယ်၍ သင့်တွင် အဖျားတက်ပြီး ချောင်းဆိုးလျှင် သို့မဟုတ် အသက်ရှူကျပ်လာလျှင် ဆရာဝန်ကို သွားပြပါ ။** ဤအရာသည် မိမိကိုယ်ကို ပြုစု စောင့်ရှောက်ရန် နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခု ဖြစ်ပြီး သင့် မိသားစုနှင့် အခြားသူများသို့ ရောဂါကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်းကို ကာကွယ်တားဆီးရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း ဖြစ်သည်။ သင့်ကြောင့် အခြားသူများသို့ ရောဂါကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ဆရာဝန်ထံ အရင်ဖုန်းဆက်ပြီး သင် ခံစားနေရသော ရောဂါလက္ခဏာများ ကို အသိပေးပါ။



ပိုးမွှားများကို မပျံ့နှံ့စေရန် တံတောင်ဆစ်ကိုကွေးအတွင်း သို့မဟုတ် တစ်ရှူးအတွင်းသို့ ချောင်းဆိုးနာချေပါ။



သတိပြုမှတ်သားရန် - အသက်အရွယ်ကြီးသူများနှင့် ကျန်းမာရေးချို့တဲ့သူများ ပို၍ နာမကျန်း ဖြစ်တတ်သည်။ သူတို့ကို ကာကွယ်ပြီး ရောဂါပိုး ကူးစက်ပြန့်ပွားမှုကို တားဆီးရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကျွန်တော် သို့မဟုတ် မိသားစုဝင် တစ်ဦးဦးတွင် ဖော်ပြပါ ရောဂါလက္ခဏာများ တွေ့ရှိပါက မည်သို့ လုပ်ဆောင်သင့် သနည်း။

- သင် သို့မဟုတ် သင့်မိသားစုဝင်များတွင် ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း ရှိပါက စောစောစီးစီး ဆေးဝါးကုသမှု ခံယူပါ။
- ဆေးခန်းသို့ မလာမီ သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးပံ့ပိုးသူအား ဖုန်းဆက်ပါ။ COVID-19 ဖြစ်ပွားသော အရပ်ဒေသသို့ သွားရောက်ခဲ့လျှင် သို့မဟုတ် COVID-19 ဖြစ်ပွားသော အရပ်ဒေသမှ ပြန်လာပြီး ရောဂါလက္ခဏာတွေ့ရှိရသော တစ်စုံတစ်ဦးနှင့် နီးနီးကပ်ကပ် နေခဲ့လျှင် ဆရာဝန်နဲ့ ဆက်သွယ်သင့်သည်။



သတိပြုမှတ်သားရန် အကယ်၍ ရောဂါကူးစက်ခံရသူတစ်ယောက်သည် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ မသွားရောက်လျှင် သို့မဟုတ် အကူအညီ မတောင်းလျှင် ပို၍ နာမကျန်း ဖြစ်ခြင်းနှင့် ရောဂါပိုး ကူးစက်ပြန့်ပွားမှု အန္တရာယ်များနိုင်သည်။

COVID-19 နှင့်ပတ်သက်၍ မကြာခဏ မေးမြန်းလေ့ရှိသောမေးခွန်းများ

အတည်ပြုထားသော သတင်းအချက်အလက်များဖြင့် ပုံမှန် ပြင်ဆင်မွမ်းမံပါ။ (နောက်ဆုံး ပြင်ဆင်ရက် ၂၀၂၀ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ ၂၃ ရက်)

COVID-19 သည် ကူးစက်လွယ်ပါသလား။ (ဗိုင်းရပ်စ် ရရန် လွယ်ကူပါသလား။)

နာမကျန်းဖြစ်သူ (သို့မဟုတ် နာမကျန်းသူ အသုံးပြုသောပစ္စည်းများ နှင့် မျက်နှာပြင်များ) နှင့် အနီးကပ်၊ တိုက်ရိုက် ထိတွေ့မှုဖြင့် ရောဂါကူးစက် နိုင်သည်။ များသောအားဖြင့် ရောဂါကူးစက်ခံရသူများသည် တစ်ကိုယ်ရေကာကွယ်ရေးပစ္စည်း အသုံးမပြုသော စောင့်ရှောက်သူများ နှင့် မိသားစုဝင်များ ဖြစ်သည်။

တစ်စုံတစ်ဦးနှင့် စကားပြောခြင်း သို့မဟုတ် ဘေးချင်းတိုက် ထိုင်ခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ COVID-19 ကူးစက်နိုင်ပါသလား။

လူများနှင့် စကားပြောခြင်း သို့မဟုတ် လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြင့် ရောဂါကူးစက်ခံရဖွယ် အလားအလာ နည်းပါသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် လူတစ်ယောက်နှင့် နီးကပ်ကပ် နေခြင်းဖြင့် ဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ပြန့်ပွားမှု မရှိပါ။ များမကြာမီက ရောဂါဖြစ်ပွားသော နိုင်ငံများသို့ ခရီးသွားရောက်ခဲ့ခြင်း မရှိလျှင် သို့မဟုတ် COVID-19 ကြောင့် နာမကျန်းဖြစ်နေသူ လူနာနှင့် ထိတွေ့မှု မရှိခဲ့လျှင် သင့်တွင် ရောဂါကူးစက်ဖွယ် အကြောင်းမရှိပါ။

COVID-19 ကို ကာကွယ်ရန် သို့မဟုတ် ကုသရန်အတွက် တိကျသည့် ဆေးဝါးများ ရှိပါသလား။

ဤရောဂါကို ကုသနိုင်ပြီး လူအတော်များများသည် ဤရောဂါမှ ပြန်လည်ကောင်းမွန်ကာ နာလန်တူခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ သတ်မှတ် အကြံပြုထားသော ဆေးဝါး မရှိသေးသောကြောင့် ရောဂါကူးစက်ခံရသူများ သက်သာစေရန် ရောဂါလက္ခဏာများကို ကုသပေးရန် လိုအပ်သည်။ ပြင်းပြင်းထန်ထန် နာမကျန်းဖြစ်သူ များကို ဆေးရုံတင် ကုသသင့်သည်။

COVID-19 အတွက် ကာကွယ်ဆေး ရှိပါသလား။

ဗိုင်းရပ်စ် အသစ်တစ်မျိုး ဖြစ်သောကြောင့် ကာကွယ်ဆေး မရှိသေးပါ။ လုံခြုံစိတ်ချပြီး ထိရောက်သော ကာကွယ်ဆေး ထုတ်လုပ်ရန် အချိန်လိုအပ်သည်။ သုတေသီများက ကာကွယ်ဆေးအတွက် အလုပ်လုပ်နေကြသည်။

COVID-19 လူနာကို ကျွန်ုပ်တို့နိုင်ငံတွင် ဆေးရုံတင်ကုသပေးလျှင် နိုင်ငံတွင်း လူအားလုံးအတွက် အန္တရာယ် ရှိနိုင်ပါသလား။

ကူးစက်နိုင်သော ရောဂါသည်လူနာများကို ကုသပေးရန် ဆေးရုံများကို ပြင်ဆင်ထားသည်။ COVID-19 လူနာများကို ဆေးရုံတင် ကုသပေးနေခြင်း ဆိုသည်မှာ သူတို့ကျန်းမာလာအောင် မှန်ကန်သော ဆေးဝါးကုသမှုရရန် နှင့် ထိုရောဂါ ကူးစက်ပြန့်ပွားခြင်းမှ တားဆီးပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။

တရုတ်နိုင်ငံမှ လာသော လူများကို ကျွန်ုပ်တို့ ရှောင်ကြဉ်သင့် ပါသလား။

မကျန်းမမာ ဖြစ်နိုင်ဖွယ် မည်သူမဆိုနှင့် အအေးမိခြင်း ကဲ့သို့ ရောဂါလက္ခဏာရှိသူများ နှင့် ထိတွေ့ရာတွင် တူညီသော အကာအကွယ် အစီအမံများ အသုံးပြုသင့်သည်။ ရောဂါလက္ခဏာများတွင် နှာရည်ယိုခြင်း၊ အဖျားတက်ခြင်း၊ လည်ချောင်း နာခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် အသက်ရှူကျပ်ခြင်း တို့ပါဝင် ပါသည်။ အကာအကွယ် အစီအမံများတွင် ရေ နှင့် ဆပ်ပြာ သို့မဟုတ် ရောဂါပိုးမွှားများ ဆေးကြောရန် အရက်ပျံ နှင့် စီမံထားသော လက်ဆေး ဂျယ်လ် အသုံးပြုပြီး မကြာခဏ လက်ဆေးခြင်း၊ ချောင်းဆိုးနေသူများ၊ နှာချေနေသူများ သို့မဟုတ် နာမကျန်း ဖြစ်နေသူများနှင့် အနည်းဆုံး ၁ မီတာ (၃ ပေ) အကွာအဝေးတွင် နေခြင်းနှင့် သူတို့ကို နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက်ပြသရန် အားပေးခြင်း တို့ပါဝင်ပါသည်။

တရုတ် အစားအစာများကို ကျွန်ုပ်တို့ ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါသလား။

COVID-19 သည် တရုတ်အစားအစာများကို စားခြင်းဖြင့် ကူးစက်ပြန့်ပွားခြင်း မရှိပါ။ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်ပြီး ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သောနေရာတွင် ကောင်းမွန်စွာချက်ပြုတ်ထားသည့် မည်သည့် အစားအစာကိုမဆို အန္တရာယ်ကင်းစွာ စားသုံးနိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ကလေးကို လုံခြုံစိတ်ချရအောင် မည်ကဲ့သို့ထားရမည်နည်း။

သင်တို့၏ကလေးများကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေ သို့မဟုတ် အရက်ပျံ နှင့် စီမံထားသော လက်သန့်စင်ဆေးရည်များဖြင့် မည်ကဲ့သို့ ပုံမှန် လက်ဆေးရမည်ကို သင်ပေးပါ။ သူတို့၏ တံတောင်ဆစ်ကို ကွေးသုံးပြီး သို့မဟုတ် တစ်ရှူးသုံးပြီး ချောင်းဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် နှာချေခြင်းများပြုလုပ်ရန် နှင့် သုံးပြီးသား တစ်ရှူးကို အမှိုက်ပုံးတွင်းသို့ တိုက်ရိုက်စွန့်ပစ်ပြီး ချက်ချင်းလက်ဆေးရန်လည်း သင်ပေးပါ။ လေကောင်းလေသန့် လှည့်လည်ဝင်ရောက်စေရန် နှင့် ရောဂါပိုးမွှားများကို အဝေးသို့ သယ်သွားနိုင်အောင် အိမ်နှင့် အများပြည်သူ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးယာဉ်များ၏ ပြတင်းပေါက်များကို ပွင့်ထားပါ။

မိမိကိုယ်မိမိ COVID-19မှ အကာအကွယ် ရယူရန် နှာခေါင်းစည်း လိုအပ်ပါသလား။

မလိုအပ်ပါ။ COVID-19 မှ မိမိကိုယ်မိမိ ကာကွယ်ရန် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းမှာ မိမိလက်များကို ကောင်းမွန်စွာနှင့် မကြာခဏ ဆေးကြောရန်သာ ဖြစ်ပါသည်။

- အကယ်၍ သင်သည် ကျန်းမာသူဖြစ်ပါက COVID-19 လူနာအား စောင့်ရှောက်ရမည့် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်းကို တပ်ဆင်ရန် လိုအပ်သည်။
- အကယ်၍ သင်သည် မကြာခဏ နှာချေနေပါက သို့မဟုတ် ချောင်းဆိုးနေပါက သင်၏ ချောင်းဆိုး နှာချေခြင်းကြောင့် နီးစပ်ရာ အခြားသူများ သို့မဟုတ် မျက်နှာပြင်များသို့ ရောဂါ မကူးစက်ရလေအောင် ပါးစပ် နှင့် နှာခေါင်းစည်းကို တပ်ဆင်ပါ။

ပိုမို သိရှိလိုပါက WHO ၏ ဝဘ်ဆိုက် <https://www.epi-win.com/> တွင် (ဘာသာ စကား အမျိုးမျိုးဖြင့်) ရှာဖွေနိုင်ပါသည်။
ဆက်သွယ်ရေးနှင့် ရပ်ရွာ ထိတွေ့ ဆက်ဆံမှု၊ တာဝန်ယူမှုဆိုင်ရာ ထပ်ဆောင်းအကိုးအကားများကို ဤနေရာ
<https://www.communityengagementhub.org/what-we-do/novel-coronavirus/> တွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။