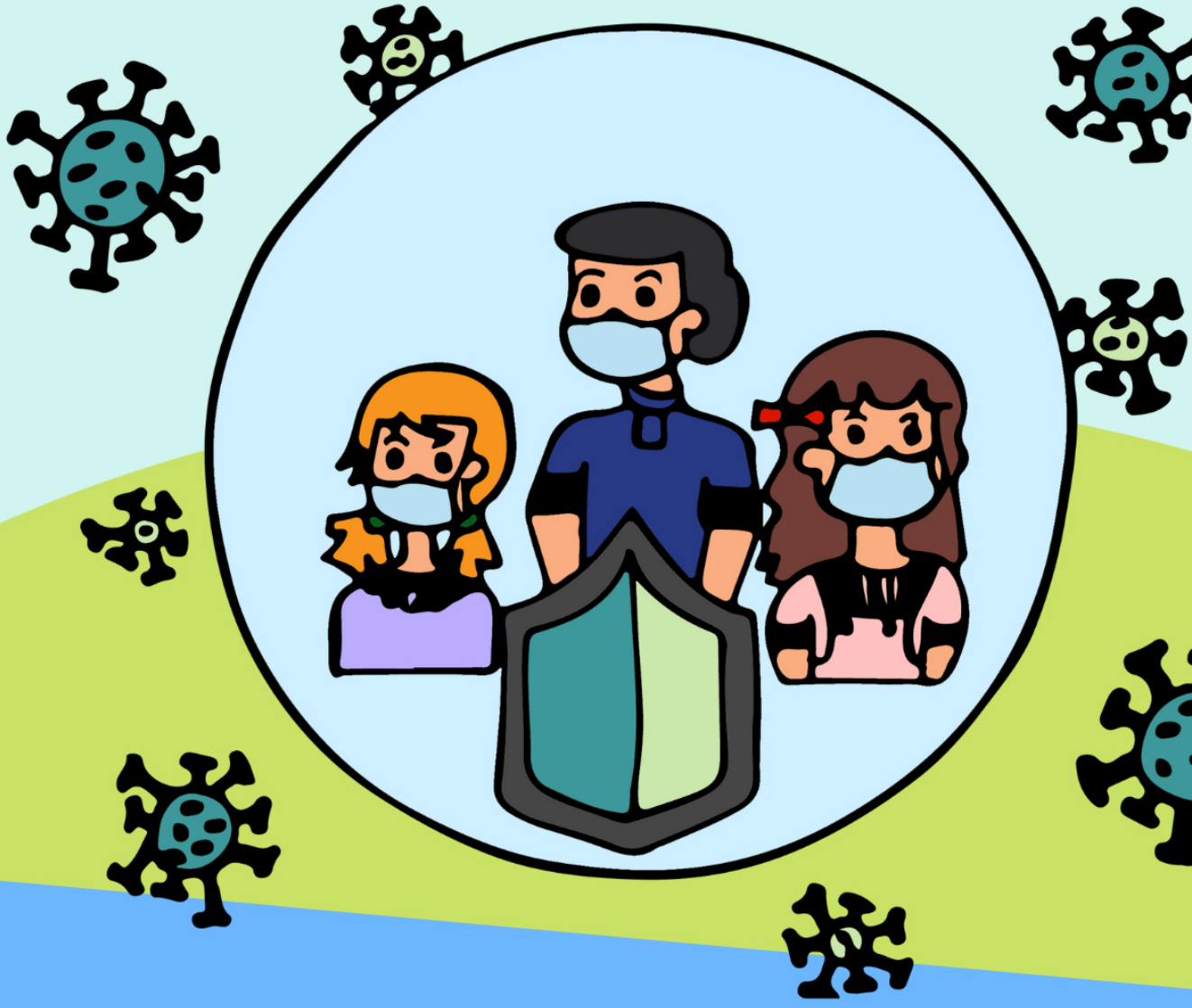
asylum access THAILAND

Funded by the U.S. Government

ကိုဗစ်-19 လက်စွဲ ဒီဂျီတယ်စာအုပ်



မိမိကိုယ်နှင့် တခြားသူများကို ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (ကိုဗစ်-19) မကူးစက်စေဖို့ ပြုလုပ်သင့်သောအရာများ

အမှာစကား

၂၀၀၇ ခုနှစ်တွင်တည်ထောင်ခဲ့ သော Asylum Access Thailand (AAT) သည် အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး ခိုလှုံခွင့် ရရှိရေး ဆိုင်ရာ (Asylum Access) မိသားစု၏ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုဖြစ်သည်။ ဒုက္ခသည်တွေအတွက် လူ့အခွင့်အရေးများ လက်တွေ့ခံစားရရှိရန် ကျွန်တော်တို့ လုပ်ဆောင်နေပါသည်။ ဒုက္ခသည်အားလုံးသည် ဘဝသစ်တစ်ခုတွင် မျှတသောအခွင့်အရေးကို ရ ထိုက်သည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ယုံကြည်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့ ၏ လုပ်ဆောင်ချက်

ဥပဒရေးရာအကူအညီပေးခြင်း

ထိုင်းနိုင်ငံတွင် ခိုလှုံခွင့်လျှောက်လွှာများကို ကုလသမဂ္ဂဒုက္ခသည်အေဂျင်စီ (UNHCR) မှတာဝန်ယူပါသည်။ ခိုလှုံခွင့်လျှောက်ထားခြင်းအဆင့်ဆင့်သည် ရှည်လျားရှုပ်ထွေးပြီး စိတ်သောကများဖြစ်လေ့ရှိသည်။ ပြီး ရံဖန်ရံခါစိတ်ဖြစ်နိုင်သည်။ ခိုလှုံခွင့်လျှောက်ထားရန် မိမိတို့ထံလာသောသူများကို ဥပဒေနှင့် လူမှုရေး အထောက်အပံ့များကို ပံ့ပိုးပေးပြီး ဒုက္ခသည်လက်မှတ် ရရှိနိုင်ရန် လမ်းပြပေးပါသည်။

လူဘောင်အဖွဲ့အစည်း စွမ်းဆောင်ရည် မြှင့်တင်ခြင်း

ဒုက္ခသည်များကိုယ်တိုင်ဦးဆောင်သော စွမ်းဆောင်ရည် မြှင့်တင်ခြင်း အဖွဲ့များအားဖြစ်ပေါ်လာရန် ရပ်ရွာလူထု အသိပညာနှင့် ကျွမ်းကျင်မှု အခြေခံလေ့ကျင့်မှုအစီအစဉ်များ မှတဆင့် ဒုက္ခသည် အသိုင်းအဝန်း၏ စိတ်ခံနိုင်ရည်စွမ်းတည်တံ့စေရန် မိမိတို့မှ စွမ်းဆောင်ရည်မြှင့်တင်ပေးပါသည်။ ရပ်ရွာအတွင်း ကလေးသူငယ်ကာကွယ်မှုဆိုင်ရာများနှင့် အတူ SGBV စံနှုန်းများကို လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းအတွင်း ကျွန်ုပ်တို့တည်ဆောက်သည်။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုများကို လက်လှမ်းမီစေရန် ကျွန်ုပ်တို့သည်ဒုက္ခသည်များနှင့် လူထု ဦး ဆောင်သောအစီအစဉ်များကို အားဖြည့်ပေးသည်။

မူဝါဒများ အသိပညာပေး ဖြန့်ဝေခြင်း

ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်းရှိ ဒုက္ခသည်များ၏ လုံခြုံမှုနှင့် ၄င်းတို့၏ ဂုဏ်သိက္ခာကို ပြန်လည်ထူထောင်ပေးနိုင်မည့် ထိုင်း ဥပဒေကို ပြောင်းလဲပေးစေရန် လှုံ ဆော်ရာတွင် အခြားလူ့အခွင့်အရေး အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ အတူတကွပူးပေါင်း လုပ်ဆောင် ပါသည်။ ဒုက္ခသည်များအားလုံး အတွက် လုံခြုံစိတ်ချရပြီး ၄င်းတို့၏ ဘဝကို ပြန်လည်တည်ဆောက်နိုင်ရန် အတွက် ထိုင်းနိုင်ငံကို ကျွန်တော်တို့ တွန်းအားပေး လှုံဆော်နေပါသည်။

ဆက်သွယ်ရန် လိပ်စာ

အမှတ် ၁၁၁၁/၁၅၁ ဘန်ခန်မောင်, လားဖရောက်လမ်း , ချန်ခစမ်, ကျသုကျတ်, ဘန်ကောက် ၁၀၉၀၀

ဖုန်းနံပါတ် - +၆၆ ၂ ၅၁၃ ၅၂၂၈ , အီးမေးလ် - thailand@asylumaccess.org

အကြောင်းအရာ

ကိုဗစ်-၁၉ နှင့် မျိုးကွဲများ 1

ကိုဗစ် -၁၉ ရောဂါကူးစက်ခင်း 2

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကာကွယ်ရန် အချက် ၅ ချက် 3

အနှုတရာယ် တိုင်းတာချက် 4

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာများ နှင့် စိတ်ဖိစီးမှု ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းခြင်း 5

အတီကအေမန်စစ်ကရိယာဖစ်ရောဂါစစ်ခင်း 6

ရောဂါလက္ခဏာ အဆင့်သတ်မှတ်ချက် (အစိမ်း, အဝါ, အနီ) 7

ထိခိုက်လွယ်သဘေအုပ်စု 8

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ 9

အိမ်တွင်း သီးသန့်နေထိုင်ခြင်း

- အိမ်တွင်း သီးသန့်နေထိုင်ခြင်းကို မည်သည့်အချိန်တွင် လုပ်သင့်သနည်း? 10
- အိမ်တွင်း သီးသန့်နေထိုင်ရန် သင့်တော်သောလူနာများ 11
- အိမ်တွင်းသီးသန့်နေထိုင်စဉ် လူနာများလုပ်ဆောင်ရမည့်အရာများ 12
  - အောက်စီဂျင်တိုင်းသည့်စက်ကို မည်သို့အသုံးပြုရမည်နည်း? 13
  - အပူချိန်တိုင်းကိရိယာဖြင့် မည်သို့ အဖျားတိုင်းရမည်နည်း? 13
- အိမ်တွင်းသီးသန့်နေထိုင်စဉ် မိမိကိုယ်ကို မည်သို့ စောင့်ရှောက်ရမည်နည်း? 14
- အိပ်စက်နေစဉ် ထားရှိရမည့်ကိုယ်ဟန်အနေအထား 15
- ဆေးဝါးများ နှင့် ဆေးဖက်ဝင် အပင်များ
  - ဖွားထလိုင်ကျိုန် (Andrographis Paniculata) 16
  - ဓါတ်ဆားရည် (ORS) နှင့် ကိုဗစ် - ၁၉ 18
  - ရှေးဦးသူနာပြုဆေးသေတ္တာ 19
- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး- သန့်ရှင်းရေးသုံးပစ္စည်းများ 20
- နှာခေါင်းစည်းများကို မည်သို့စွန့်ပစ်ရမည်နည်း? 22

ဆက်သွယ်ရမည့်နေရာများ 23

ဆေးရုံမတက်ခင် လုပ်ဆောင်ရမည့် အချက်များ 24

ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းနှင့် နောက်ဆက်တွဲ ဘေးထွက်အာနိသင်များ 25

- ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးများမထိုးခင် မည်သို့သောသူများက ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်သင့် သနည်း? 26
- ကာကွယ်ဆေးမထိုးခင် မိမိကိုယ်ကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း 27
- ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် 28

asylum access THAILAND

၁။ ကိုဗစ်-၁၉ နှင့် မျိုးကွဲများ

၂၀၁၉ ခုနှစ်နှောင်းပိုင်းတွင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်သည် အချိုသောနေရာများတွင် ပထမဆုံး အကြိမ်ပေါ်ထွက်လာပြီးနှောက် ကမ္ဘာအနှံ့သို့လျင်မြန်စွာပျံနှံ့သွားခဲ့သည်။ ထိုလူတစ်ယောက်မှ တစ်ယောက်သို့ ကူးစက်နိုင်သောရောဂါသည် အပျော့စားမှ ပြင်းထန်သော လက္ခဏာများထိဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ပထမအကြိမ်တိုးဖြစ်ပွားချိန် မှစ၍ ကိုဗစ်-၁၉သည် ကွဲပြားသောမျိုးကွဲ ၅ ခုသို့ပြောင်းလဲခဲ့သည်။ မျိုးကွဲတစ်ခုစီတွင် ၎င်း၏ ပန်းပွားနိုင်ခြင်း၊ ခုခံအားနှင့် ကူးစက်နှုန်း ပြင်းထန်မှုရှိသည်။

Alpha
အယ်လ်ဖာ

- ၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလတွင်ယူနိုက်တက်ကင်းဒမ်း (UK) တွင်ပထမဆုံးတွေ့ရှိခဲ့သည်
- ပြင်းထန်မှု - အယ်လ်ဖာ မျိုးကွဲသည် မူလမျိုးစိပ်ထက် ပိုမိုပျံနှံ့လွယ်သည်။

Beta
ဘီတာ

- ပထမဆုံးတွေ့ရှိမှု - တောင်အာဖရိက၊ စက်တင်ဘာ ၂၀၂၀
- ပြင်းထန်မှု - ဤမျိုးကွဲသည် ကနဦး ဗိုင်းရပ်စ် နှင့်နှိုင်းယှဉ်ပါက ပြင်းထန်သောနာမကျန်းဖြစ်ခြင်း (သို့) သေဆုံးနိုင်ခြေပိုမြင့်သည်။

Delta
ဒယ်လ်တာ

- ပထမဆုံးတွေ့ရှိမှု - အိန္ဒိယ၊ ဒီဇင်ဘာ ၂၀၂၀
- ပြင်းထန်မှု - ဒယ်လ်တာမျိုးကွဲသည် မူလမျိုးစိပ်ထက် ပိုမိုလျင်မြန်စွာပျံနှံ့နိုင်ပြီး ၎င်းသည် ထိုင်းနိုင်ငံတွင် အဖြစ်များသည်။

Gamma
ဂမ်မာ

- ပထမဆုံးတွေ့ရှိမှု - ဘရာဇီး၊ ဒီဇင်ဘာ ၂၀၂၀
- ပြင်းထန်မှု - ဤရောဂါပိုးသည် အခြားမျိုးကွဲများထက် ကူးစက်လွယ်ပြီး ကာကွယ်ဆေးသည် ဤမျိုးကွဲအတွက် ထိရောက်မှုနည်းသည်။

Lambda
လမ်ဘ်ဒါ

- ၂၀၂၀ ဒီဇင်ဘာ ပီရူး တွင် ပထမဆုံးတွေ့ရှိခဲ့သည်
- ပြင်းထန်မှု - ဤပိုးသည် ကူးစက်နိုင်ခြေနှင့် ကာကွယ်ဆေးအား ပြန်လည်ခုခံနိုင်ခြေ မြင့်သည်။

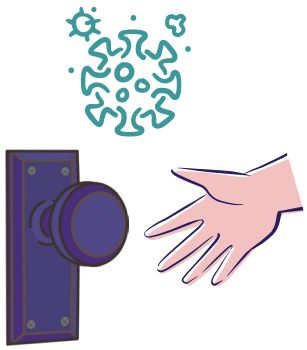
Sources:
1. European Centre for Disease Prevention and Control *Sars-CoV-2 Variants of Concern as of 20 August 2021* (2021). https://www.ecdc.europa.eu/en/covid-19/variants-concern
2. Vejthani Hospital, *4 COVID-19 Variants of Concern that Worry the World* (2021) https://www.vejthani.com/2021/08/4-covid-19-variants-of-concern-that-worry-the-world/
3. Science Focus, lambda Variant: All You Need to Know About the New UK Coronavirus Strain. (2021). https://www.sciencefocus.com/news/lambda-variant/

ရောဂါကူးစက်ခြင်း

COVID-19 ကူးစက်နိုင်သည့် နည်းလမ်း ၃ မျိုးရှိသည်။

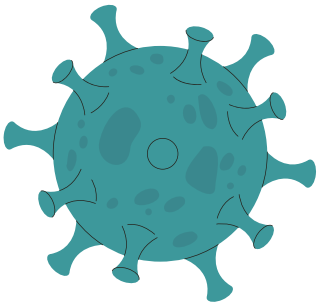
၁။ အမှုန်အမွှားများမှ တဆင့်

သင်ချောင်းဆိုး၊ နှာချေ၊ စကားပြောသည့်အခါ တံတွေးနှင့်ခွဲကဲ့သို့ အရည်များမှတဆင့် အမှုန်အမွှားများ ကျဆင်းလာသည်။ ကိုဗစ်-၁၉ သည်လူတစ် ဦး မှတစ် ဦး သို့ ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းနှင့် မျက်လုံးများမှ ကူးစက်နိုင်သည်။



၂။ ထိတွေ့ခြင်းမှ တဆင့်

ရောဂါကူးစက်ခံရသူများထံမှ ထွက်လာသော အမှုန်အမွှားများသည် အရာဝတ္ထုမျက်နှာပြင်များပေါ်တွင် ရှိနေနိုင်သည်။ လူတို့သည် ထိုသို့မသန့်ရှင်းသော နေရာများကို ထိမိပြီး ၄င်းတို့၏ ပါးစပ်၊ နှာခေါင်း (သို့) မျက်လုံးများကို ကိုင်မိနိုင်သည်။ ထိုအခါ ကိုဗစ်-၁၉ သည် ထိုသူများ ဆီသို့ကူးစက်နိုင်သည်။



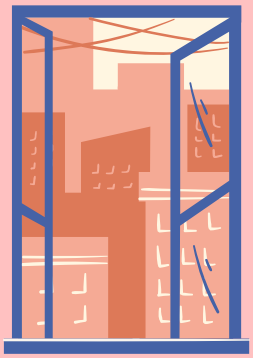
၃။ လေထုမှတဆင့်

စကားပြောခြင်းမှ ထွက်လာသော အမှုန်များသည် လေထဲတွင်ကြာရှည်စွာ နေနိုင်ပြီး ရွှေ့လျားနိုင်သည်။ လေမှ တဆင့် ရွှေ့လျားနေသော အမှုန်များကို အထူးသဖြင့် အဆောက်အဦးအတွင်း၊ လူစည်ကားသောနေရာများနှင့် နေရာအလုံအလောက်မရှိသောစားသောက်ဆိုင်များ၊ ဂီတလေ့ကျင့်ရုံများ၊ အားကစားရုံများ၊ နိုက်ကလပ်များ၊ ရုံးများနှင့် ဝတ်ပြုရာနေရာများ ကဲ့သို့သော နေရာများတွင် တွေ့ မြင်နိုင်ပါသည်။

Sources:
1. BBC, *Coronavirus: WHO Rethinking HOW Covid-19 Spreads in The Air* (2020, July 8). BBC News. https://www.bbc.com/news/world-53329946.
2. World Health Organization, *COVID-19 and Work: Staying Healthy and Safe at Work during the COVID-19 Pandemic* (2021), https://openwho.org/courses/COVID-19-and-work.

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကာကွယ်ရန် အချက် ၅ ချက်

1 သင့် နှင့် အခြားသူများကြား အနဲဆုံး (၁-၂) မီတာ အကွာအဝေးတွင် နေပါ။



သင်၏ အခန်းအတွင်း လေဝင်လေထွက် ကောင်းစေရန် သေချာ စစ်ဆေးပါ။ လူ ထူထပ်သော နေရာ များကို ရှောင်ရှားပါ။ 2

3 ချောင်းဆိုး၊ နှာချေသည့် အခါတိုင်း သင်၏ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို တံတောင်ဖြင့်အုပ်ပါ။

နှာခေါင်းစည်း (သို့) အခြားအကာအကွယ်ပေးနိုင်သော ပစ္စည်း များ ကို မှန်မှန် ဝတ်ဆင်ပါ။ 4

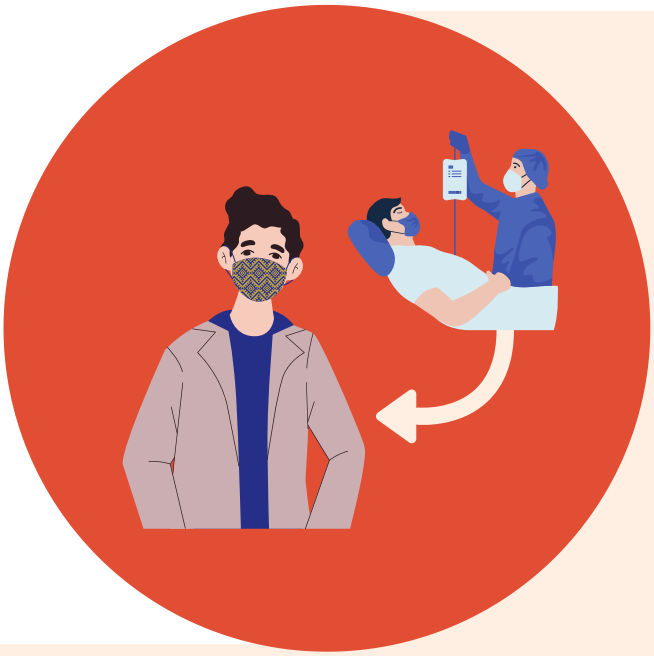
လက်ကိုအနည်းဆုံးစက္ကန့် ၂၀ ကြာ ဆပ်ပြာနှင့်မကြာခဏဆေးပါ။ သို့မဟုတ် လက်ကိုမကြာခဏ အရက်ဂျယ် ဖြင့် သန့်စင်ပါ။ အစာမစား မီ (သို့) သင်၏ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းနေရာတစ်ဝိုက်တို့ကို မကိုင်မိ လက် ကိုစင်ကြယ်စွာဆေးရန် သတိပြုပါ။ 5

Source: World Health Organization, *COVID-19 and Work: Staying Healthy and Safe at Work during the COVID-19 Pandemic* (2021), https://openwho.org/courses/COVID-19-and-work.

asylumaccess THAILAND

အန္တရာယ် တိုင်းတာချက်

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကူးစက်ခံရနိုင်ခြေ အန္တရာယ်နှင့် လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များ



အနိမ့်ရောင်

ရောဂါရှိသူနှင့် တစ်အိမ်တည်းနေခြင်း (သို့) ရောဂါရှိသူနှင့် ၁မီတာ အကွာအဝေး အတွင်း နေခြင်း နှင့် ရောဂါရှိသူနှင့် ၅ မိနစ်ထက်ပို၍ ထိတွေ့မိသော သူများသည် COVID-19 ကူးစက်ခံရနိုင်ခြေမြင့်မားသည်။

လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များ

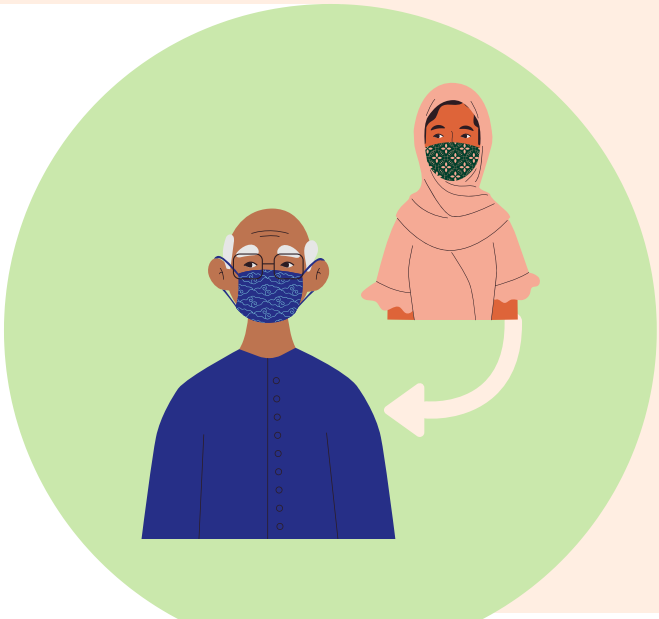
- COVID-19 စစ်ဆေးမှုကို ချက်ချင်းခံယူပါ။
- စစ်ဆေးမှုရလဒ်ကို စောင့်နေချိန်တွင်း သီးခြားစွာနေထိုင်ပါ။
- နောက်ထပ်ကုသမှုများအတွက် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်သူများနှင့် ဆက်သွယ်ပါ။

အဝါရောင်

ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်ခံရနိုင်ခြေများသောသူနှင့် ၁မီတာ အကွာအဝေး အတွင်း နှင့် ၁၅ မိနစ်ထက်ပို ပြီး ထိတွေ့မိသောသူများ။

လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များ

- COVID -19 ကူးစက်ခံရနိုင်ခြေများသောသူ၏ ဆေးစစ်ချက် အဖြေကို မေးမြန်းပါ။
- ထိုသူမှာ COVID-19 ရောဂါပိုးတွေ့ရှိခဲ့လျှင် ချက်ချင်း သီးသန့်နေထိုင်ပြီး COVID-19 စစ်ဆေးမှုကို ပြုလုပ်ပါ။



အစိမ်းရောင် အဆင့်

အဝါရောင် အဆင့်ရှိ အုပ်စုနှင့် ထိတွေ့မိသော သူများ

လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များ

- ကူးစက်ခံရနိုင်ခြေရှိသူများ၏ စစ်ဆေးချက်ကို မေးမြန်းပါ။

Source: กรุงเทพธุรกิจ, เสี่ยงโควิด ต้องทำอย่างไร? สรุปขั้นตอนชัดๆ ตามคำแนะนำ 'กระทรวงสาธารณสุข' (2021), https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/931681.

asylum access THAILAND

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာများ နှင့် စိတ်ဖိစီးမှု ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းခြင်း

COVID-19 အခြေအနေကြောင့် သင်သည် ပြင်းထန်သော စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာများအဖြစ် ကြုံရနိုင်သည်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာများ

- သင်၏ လည်ပင်း၊ ပခုံးနှင့် နောက်ကျောတို့တွင် နာကျင်ခြင်းနှင့်တင်းကျပ်ခြင်း
- ဗိုက်အောင့်ခြင်း
- ကြွက်သားများတောင့်တင်းခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း
- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း (သို့) အိပ်မပျော်ခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာများ

- အာရုံစူးစိုက်ရန်ခက်ခဲခြင်း
- ဒေါသထွက်လွယ်ခြင်း
- တည်ငြိမ်စွာ ထိုင်လို့မရခြင်း
- အိပ်ပျော်ရန်ခက်ခဲခြင်း
- ဝမ်းနည်းခြင်း (သို့)အပြစ်ရှိသလို ခံစားရခြင်း
- အခြေအနေနှင့် ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်ခြင်းနှင့် ကြောက်ရွံ့ခြင်း
- ငိုခြင်း
- အရမ်းပင်ပန်းတယ်လို့ခံစားရခြင်း
- အထီးကျန်ဆန်ခြင်း

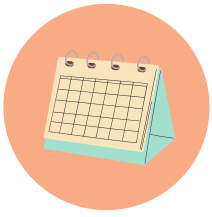
သင်သည် ဤရောဂါလက္ခဏာများခံစားရပါက သင်၏ စိတ်ဖိစီးမှုကိုထိန်းချုပ်ရန် နည်းလမ်းများကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားသည်။

သင်ကိုပျော်ရွှင်စေသည့်အရာများကို လုပ်ဆောင်ပါ။

သင့်သူငယ်ချင်းနှင့် မိသားစုကို ဆက်သွယ်ပါ။

အားကစား လုပ်ပါ။

သတင်းများကို အချက်အလက်နှင့် တကွ စစ်ဆေးပါ။



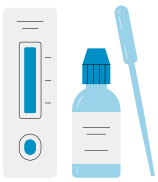
တနေ့တာ လှုပ်ရှားမှုများကို ပုံမှန်ပြုလုပ်ပါ။

ဖုန်း၊ တီဗီ ၊ ကွန်ပျူတာ စသောအရာများ အသုံးပြုချိန်ကို လျော့ချပါ။

ဆေးလိပ်(သို့) အရက် ရှောင်ကျဉ်ပါ။

"အကျပ်အတည်းတစ်ခုအတွင်း ဝမ်းနည်းခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း (သို့)ဒေါသထွက်ခြင်း များ ခံစားရခြင်းသည်ပုံမှန်ဖြစ်သည်။"

Sources:
1. World Health Organization, *Do What Matters in Times of Stress* (2020), https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927.
2. UT Southwestern Medical Centre, *COVID-19 Virus Pandemic Stress Management for Health Care Providers* (2020), https://www.utsouthwestern.edu/covid-19/assets/stress-management.pdf.



အန်တီဂျင် ရောဂါအမြန်စစ်ဆေးခြင်း (Antigen test)

ပထမအဆင့်အနေဖြင့် သင့်မှာ ကိုဗစ် - နိုင်တင်း (COVID-19) ရောဂါ ကူးစပ်နိုင်ခြေများပြီး ရောဂါ စစ်ဆေးလိုပါက အန်တီဂျင် စစ်ဆေးခြင်း (တစ်ရက်အတွင်း ရလဒ်ကို လျှင်မြန်စွာ သိနိုင်သော စစ်ဆေးမှု) ကို သင့်အိမ်မှာပင် ဆေးစစ်နိုင်သည်။

asylum access THAILAND

မှတ်သားရန်

- ကုမ္ပဏီတစ်ခုချင်းစီတွင် ကွဲပြားသောအသုံးပြုမှုလမ်းညွှန်များ ရှိကောင်းရှိနိုင်ပါသည်။
- ကျေးဇူးပြု၍ သင်၏စမ်းသပ်ကိရိယာရှိ ဖော်ပြချက်ကို သေချာဖတ်ပြီးလိုက်နာပါ။
- အန်တီဂျင် စစ်ဆေးမှုရလဒ် သည်ဆေးရုံများတွင်သုံးသော စမ်းသပ်မှုများကဲ့သို့ မတိကျပါ။

ရောဂါပိုးအမြန်စစ်ဆေးသည့် အန်တီဂျင် ကိရိယာ ကို မည်သည့်နေရာတွင် ရနိုင်သနည်း။

- ရောဂါပိုးရှိမရှိ အမြန်စစ်ဆေးနိုင်သည့် အန်တီဂျင် ကိရိယာကို သင့်အနီးအနားရှိဆေးဆိုင်များတွင် ရရှိနိုင်သည်။
- သင့်အတွက် (သို့) မိသားစုအတွက် ဆေးစစ်နိုင်ရန် ဝယ်ယူထားပါ။

အန်တီဂျင် ရောဂါအမြန်စစ်ကိရိယာမည်သို့ အသုံးပြုရသနည်း။ ပြင်ဆင်ပုံများ

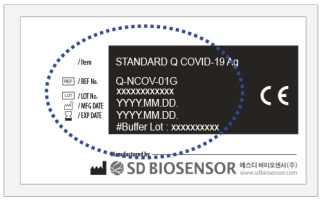
1. အထုပ်တစ်ထုပ်စီအတွင်း၌ ကိရိယာ (5)မျိုးပါရှိလိမ့်မည်။

သတ္တုပြားစမ်းသပ်ကိရိယာ

ဆေးရည်ပါဝင်သည့်ပြွန်ဗူး၊ ပြွန်ဗူးအဖုံး၊ နှာရည်နမူနာထုတ်ယူသည့် ပြွန်ချောင်း

ညွှန်ကြားချက်

2. အထုပ်၏ နောက်ကျောတွင် ပါရှိသော အန်တီဂျင် စစ်ဆေးခြင်း၏ သက်တမ်းကုန်ဆုံးရက်ကိုစစ်ဆေးပါ။သက်တမ်းလွန်ပစ္စည်းကို **အသုံးမပြုပါနှင့်။**



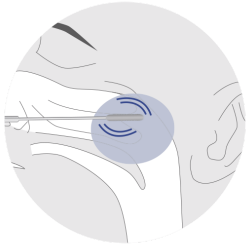
3. စမ်းသပ်ကိရိယာ၏ လုပ်ဆောင်ချက်ကို စစ်ဆေးရန် သတ္တုပြားစမ်းသပ်ကိရိယာကို ဖွင့်ပါ ။ စမ်းသပ်ကိရိယာ၏နောက်ဘက်တွင်အရောင်ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း ရှိလိမ့်မည်။

အဝါရောင် = သုံး၍ မရပါ

အစိမ်းရောင် = သုံးနိုင်သည်

ဘယ်လိုနမူနာယူမလဲ

1. နှာရည်နမူနာထုတ်ယူသည့် ပြွန်ချောင်းကို သင်၏နှာခေါင်းထဲသို့ ၂ စင်တီမီတာခန့်ထည့်ပြီး သင့်နှာခေါင်း၏ အတွင်းမျက်နှာပြင် (နှာခေါင်းနောက်ဘက်ခြမ်း) ကို ၅-၁၀ ကြိမ် ၁၅ စက္ကန့် ခန့်လှည့်ပေးပါ။

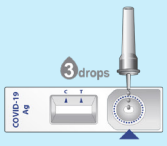


2. ထို့နောက် နှာရည်နမူနာထုတ်ယူသည့် ပြွန်ချောင်းကို ဆေးရည်ပါဝင်သည့်ပြွန်ဗူး ထဲသို့ထည့်ပါ။ သင်ထည့်သောအခါ ပြွန်ဗူးကိုညှစ်ပြီး ပြွန်ချောင်းကို ၅ ကြိမ်ထက် ပိုမွှေပေးပါ။

3. နှာရည်နမူနာကို ပြွန်ချောင်းမှထုတ်ယူရန် ပြွန်ချောင်း၏အခြားတစ်ဖက်ကိုညှစ်ပေးပါ။ ထို့နောက် ပြွန်ချောင်းကို ဖယ်ရှားပြီး ပြွန်ဗူးအဖုံးကိုတင်းကျပ်စွာဖိပါ။

4. ပြွန်ဗူး ကို ပြွန်ဗူးအဖုံးဖြင့် တင်းကျပ်စွာပိတ်ပါ။

* ဆေးစစ်ခြင်း မပြုလုပ်မီ လက်ကိုစင်ကြယ်စွာဆေး ပြီး လက်အိတ်ဝတ်ပါ။



5. သင်ထုတ်ယူထားသည့် ပြွန်ဗူးထဲရှိ နှာရည် နမူနာ ၃ စက်ကို သတ္တုပြားစမ်းသပ်ကိရိယာစက်ထဲသို့ထည့်ပါ။ စက်ပိုင်းပုံစံအတိုင်း အစက် ၃ စက်ချ၍ ၁၅-၃၀ မိနစ်စောင့်ပါ။

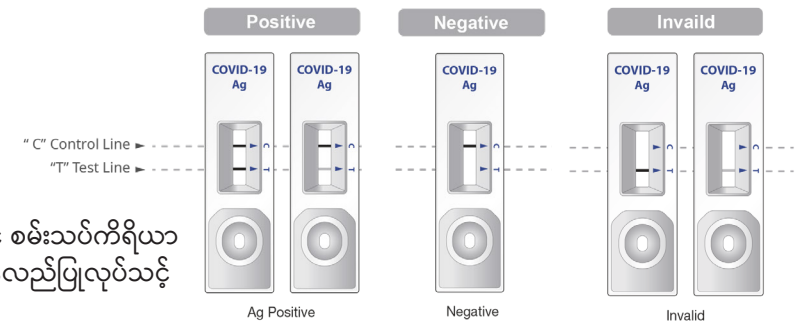
ဆေးစစ်ချက် ရလဒ်ကြည့်နည်း

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ချက်

အပေါင်းလက္ခဏာ (Positive)
ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ဖြစ်နေသည်

အနှုတ်လက္ခဏာ (Negative)
ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ မရှိပါ

လက္ခဏာ မပြခြင်း (Invalid)
ရလဒ်ကို သုံး၍ မရသောကြောင့် စမ်းသပ်ကိရိယာ အသစ်ဖြင့် ဆေးစစ်ခြင်းကို ပြန်လည်ပြုလုပ်သင့်သည်။



*အသုံးပြုထားသောပစ္စည်းများသည် ညစ်ညမ်းသောအမှိုက်များ ဖြစ်သွားသောကြောင့် (အပေါင်းလက္ခဏာဖြစ်၊ အနှုတ်လက္ခဏာဖြစ်စေ) အသုံးပြုထားသောစက်ပစ္စည်းအားလုံးကို သီးခြားအိတ်ထဲထည့်ပြီး သေချာစွာ ပိတ်သိမ်းပြီးမှအမှိုက်ပစ်ရန်။

Sources:
1. World Health Organization, *Standard Q COVID Ag Test (2020)*. https://www.who.int/diagnostics_laboratory/eual/eul_0563_117_00_standard_q_covid19_ag_ifu.pdf.
2. ไทยรัฐออนไลน์, วิธีใช้ชุดตรวจโควิด *Antigen Test Kit* ยี่ห้อต่างๆ ด้วยตัวเอง (2021). https://www.thairath.co.th/lifestyle/life/2147642.

asylum access THAILAND

ရောဂါလက္ခဏာ အဆင့်သတ်မှတ်ချက်

လူတစ်ဦး ချင်းစီတွင် ဖြစ်ပေါ်သော ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါလက္ခဏာများသည် ကွဲပြားမှုရှိနိုင်သည်။ လူတစ်ဦးသည် ပြင်းထန်သော ရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားရနိုင်သော်လည်း နောက်တစ်ဦးမှာ မခြင်သာလောက်သောခံစားမှုအနည်းငယ်သာ ရှိနိုင်သည်။ ခံစားရသော ရောဂါလက္ခဏာအဆင့် ပေါ် မူတည်၍ ဆရာဝန်များက ဆေးရုံ (သို့) အိမ်တွင်သီးခြားနေခြင်း စသော ဆေးကုသမှုကို ဆုံးဖြတ်သည်။ ရောဂါလက္ခဏာများကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း အဆင့်တစ်ခုချင်းစီကို ကွဲပြားသောအရောင်များဖြင့် ခွဲခြားထားသည်။

အစိမ်းရောင်

ဤအုပ်စုကို အပျော့စားနှင့် (လက္ခဏာမပြသော) လူနာများအဖြစ်သတ်မှတ်သည်

- အဖျားရှိခြင်း (အပူချိန် ၃၇.၅ °C နှင့် အထက်)
- ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်းနှင့်နာရည်ယိုခြင်း
- အနံ့နှင့်အရသာဆုံးရှုံးခြင်း
- အရေပြားပေါ်တွင်အဖု (သို့) လက်ချောင်းများ (သို့) ခြေချောင်းများအရောင်ပြောင်းခြင်း
- ယားယံခြင်း (သို့) မျက်လုံးနီခြင်း
- ဝမ်းလျှောခြင်း
- အသက်ရှူရခက်ခြင်း (သို့) အသက်ရှူမဝခြင်း စသော လက္ခဏာများမခံစားရခြင်း
- အဆုတ်ရောင်ခြင်း မရှိခြင်း
- အခြားမည်သည့်ရောဂါအခံမှမရှိခြင်း

အစိမ်းရောင်အုပ်စုအတွက် တုန့်ပြန်မှု

ဤအုပ်စုသည် အိမ်တွင်သီးသန့်နေထိုင်နိုင်သည်။

အဝါရောင်

အဝါရောင်အုပ်စုသည် အားနည်းသောအုပ်စုဖြစ်ပြီး အသက် ၆၀ ကျော်နှင့်/သို့မဟုတ် ရောဂါအခံအခြေအနေနှင့်/သို့မဟုတ် အောက်ပါလက္ခဏာများရှိသူများ ပါဝင်သည်။

- ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း
- ပေါ့ပါးသောလုပ်ဆောင်ချက်များလုပ်ပြီး အသက်ရှူရခက်ခြင်း
- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းနှင့်ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- အဆုတ်ရောင်ခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာခံစားရခြင်းနှင့်အတူ တနေ့ ၃ ကြိမ်ထက် ပိုပြီး ဝမ်းလျှောခြင်း

အဝါရောင်အုပ်စုအတွက် တုန့်ပြန်မှု

ပြင်းထန်သောရောဂါလက္ခဏာများထပ်မံဖြစ်ပွားစေရန် ဤအုပ်စုကိုဆေးရုံသို့ချက်ချင်းပို့ဆောင်သင့်သည်။

အနီရောင်

အနီရောင်အုပ်စုသည် အောက်ပါစာရင်းတွင် ပြထားသည့်အတိုင်း အပြင်းထန်ဆုံးလက္ခဏာများခံစားရသူများဖြစ်သည်။

- အသက်ရှူမဝခြင်းနှင့် စကားပြောနေစဉ် ဝါကျဆုံးသည့်အထိ မပြောနိုင်ခြင်းနှင့် နှေးကွေးခြင်းကဲ့သို့သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှုပ်ထွေးသော လက္ခဏာများခံစားရခြင်း
- ရင်ဘတ်အမြဲအောင့်ခြင်း
- အဆုတ်ရောင်ခြင်း
- အောက်ဆီဂျင်အဆင့် (Sp02) ၃% နှင့် (သို့) အောက် လျော့ကျခြင်း
- X-Ray ရလဒ်အရ အဆုတ်ထဲစိမ့်ဝင်မှုများ လာခြင်း

အနီရောင်အုပ်စုအတွက် တုန့်ပြန်မှု

ချက်ချင်းဆေးရုံပို့သင့်သည်။

Source: Drama-addict, คู่มือรับมือโควิด (2021), https://www.facebook.com/DramaAdd/posts/10159941376748291/.

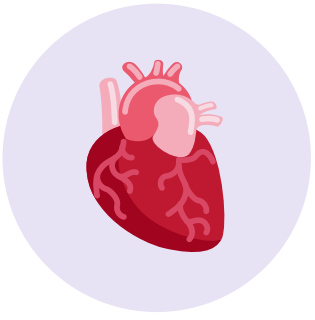
asylumaccess THAILAND

ထိခိုက်လွယ်သောအုပ်စု

ထိခိုက်လွယ်သောအုပ်စုသည် ကိုဗစ်-၁၉မှ ပြင်းထန်သော ရောဂါလက္ခဏာများ
ခံစားရနိုင်ခြေများသူများဖြစ်သည်။ ဤအုပ်စုသည်
ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ ကူးစက်ခံရသည်နှင့် ၎င်းတို့ကိုအဝါရောင်အုပ်စုလက္ခဏာများအဖြစ် သတ်မှတ်သည်။ ဤအုပ်စုတွင်

1. မွေးရာပါရောဂါအခံ (ရှိ/ မရှိ) သော အသက် ၆၀ ကျော်အသက်ကြီးသူများ

2. ရောဂါအခံရှိသူများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။



နှလုံးနှင့်သွေးကြော
ဆိုင်ရာရောဂါများ

နာတာရှည်အသက်ရှူ
လမ်းကြောင်းရောဂါ/
အဆုတ်ရောဂါ

နာတာရှည်ကျောက်ကပ်
ရောဂါ

ဦးနှောက်သွေးကြောရောဂါ
(သို့) လေဖြတ်ခြင်း

ကင်ဆာရောဂါ

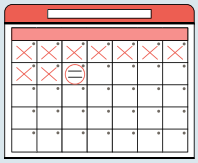
ဆီးချိုရောဂါ

အဝလွန်ရောဂါ

Sources:
1. Bangkokbiznews, 7 กลุ่มเสี่ยง มีโรคประจำตัว เตรียมตัวรับวัคซีนโควิด-19 (2021), https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/923069.
2. World Health Organization, *COVID-19: Vulnerable and High Risk Group* (2021), https://www.who.int/westernpacific/emergencies/covid-19/information/high-risk-groups.

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မဟုတ်သော အမျိုးသမီးများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက ကိုဗစ်-၁၉ ကြောင့် ပြင်းထန်သော နာမကျန်းခြင်း ဖြစ်နိုင်ခြေပိုများသည်။

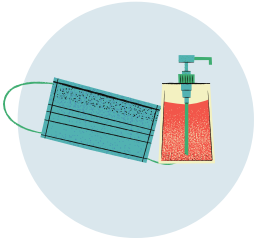


သင့်မှာကိုယ်ဝန် ၂၄ ပတ်ရှိနေပြီး ဆရာဝန်နဲ့ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရန် စိုးရိမ်ရလောက်သည့် အခြေအနေမရှိပါက သင့်ချိန်းဆိုချက်ကို ရွှေ့ဆိုင်းရန် စဉ်းစားသင့်သည်။

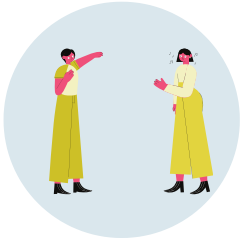
သားဖွားရန်ချိန်းဆိုချက်များကို အတိအကျလိုက်နာပါ။ သင်သည် အောက်ပါအမျိုးအစားများထဲမှ တစ်ခုခုဖြစ်လျှင် ဆေးရုံ၌အချိန်ကြာမြင့်စွာနေခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။

- သင့်၏ကိုယ်ဝန်ဆောင်သက် ၃၂ ပတ်နှင့်အထက် ရှိနေခြင်း
- သင့်တွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်ရန်အတွက် ပိုမိုစိုးရိမ်ရမည့်အခြေအနေတွင်ရှိနေခြင်း - အသက် ၁၇ နှစ်အောက် သို့မဟုတ် အသက် ၃၅ နှစ်အထက်ရှိသူများ၊ ကလေးများစွာ မွေးဖူးသူများ နှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခက်ခဲသည့်အခြေအနေ ရှိခဲ့ဖူးခြင်း စသဖြင့်။
- သင့်တွင်နောက်ထပ်ရောဂါအခံများရှိခြင်း- သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊ သိုင်းရွိုက်ရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ပန်းနာရင်ကျပ်၊ နာတာရှည်အဆုတ်ရောဂါ၊ နာတာရှည်ကျောက်ကပ်ရောဂါ နှင့် ခုခံအားချို့တဲ့သောကိုယ်ဝန်။

လူထူထပ်သော အများသုံးသယ်ယူပို့ဆောင်ရေးယာဉ်အမျိုးအစားများကိုရှောင်ကြဉ်ရန်နှင့် လူတစ်ဦး ထက်ပိုပြီး အတူသွားလာခြင်း မပြုရန် အထူးအကြံပြုလိုပါသည်။



နာခေါင်းစည်းကိုစနစ်တကျတပ်ပါ။ လက်ကိုမကြာခဏဆေးပါ။



ဆေးရုံတွင် ချိန်းဆိုရန်စောင့်ဆိုင်းနေစဉ် အခြားသူများနှင့် (၂ မီတာ) အကွာအဝေး တွင် နေပါ။

အိမ်ပြန်ရောက်သည်နှင့် သင် အသုံးပြုပြီးသား နာခေါင်းစည်းကိုဖယ်ရှားပါ၊ လက်ကိုဆေးပါ၊ အဝတ်အစားလဲပါ။

မူမမှန်သော အခြေအနေများဖြစ်ပေါ်ပါက သင်၏ သားဖွားဆေးရုံသို့ ချက်ချင်းသတင်းပို့ပါ - ရောင်ရမ်းခြင်း၊ သန္ဓေသားလှုပ်ရှားမှု နည်းလာခြင်း၊ မိန်းမကိုယ်မှသွေးဆင်းခြင်း၊ သားအိမ်တွင်နာကျင်ခြင်း၊ အရည်ယိုစိမ့်ခြင်း။

Sources:
1. Centers of Disease Control and Prevention, Morbidity and Mortality Weekly Report (2020). https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/wr/mm6925a1.htm
2. Drama-addict, คู่มือรับมือโควิด (2021), https://www.facebook.com/DramaAdd/posts/10159941376748291/.
3. Women's Care, What Determines a High-risk Pregnancy? Causes and Symptoms (2021). https://womenscarefl.com/health-library-item/what-determines-a-high-risk-pregnancy/
4. RTCOG Clinical Practice Guideline: Management of Covid-19 Infection in Pregnancy (2020) https://covid19.dms.go.th/backend/Content/Content_File/Covid_Health/Attach/256303242141133PM_CPG-Covid-Preg-20Mar20.pdf

အိမ်တွင်း သီးသန့်နေထိုင်ခြင်းကို မည်သည့်အချိန်တွင် လုပ်သင့်သနည်း?

ဆေးရုံတက်ရန် စောင့်ဆိုင်းနေရသောလူနာ (သို့) ဆရာဝန်မှ အိမ်တွင်း သီးသန့်နေထိုင်ရန် ခွင့်ပြုချက်ပေးထားသော လူနာ။

ဆေးရုံတွင် ၇ရက်မှ ၁၀ ရက်ထိ တက်ရောက်ခဲ့ရပြီး ဆက်လက်ကုသရုံဖြင့် အဆင်ပြေနိုင်သောလူနာ။

Source: Drama-addict, **คู่มือรับมือโควิด** (2021), https://www.facebook.com/DramaAdd/posts/10159941376748291/.

အိမ်တွင်း သီးသန့်နေထိုင်ရန် သင့်တော်သောလူနာများ

အောက်ပါအချက်များသည် ရောဂါလက္ခဏာမပြသော (သို့မဟုတ်) ကိုဗစ်ရောဂါ လက္ခဏာအနည်းငယ်သာပြသောလူနာများနှင့်သာ သက်ဆိုင်ပါသည်။

အသက် ၆၀ အောက် ငယ်သူများ

ကျန်းမာရေး အခြေအနေကောင်းမွန်သူ

အိမ်တွင် တစ်ဦးထဲ နေထိုင်သူ (သို့) အတူနေထိုင်သူ တစ်ယောက်ထက်ပိုပြီး မရှိသူ

အဝမလွန်သူ
(ကီလို၉၀ အောက်အလေးချိန်ရှိသူ)

အောက်ပါ နာတာရှည် ရောဂါ ခံစားနေရခြင်း မဟုတ်သူ

- နာတာရှည်လေပြွန်ကျဉ်းရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါ
- နာတာရှည် ကျောက်ကပ်ရောဂါ (CKD အဆင့် ၃၊ ၄)
- နှလုံးနှင့် သွေးကြောရောဂါ
- ဦးဏှောက်သွေးကြောကျဉ်းရောဂါ သို့မဟုတ် လေဖြတ်ရောဂါ
- ပြင်းထန် ဆီးချိုရောဂါ
- ဆရာဝန်မှ ပြင်းထန်သည်ဟုယူဆသည့် ရောဂါများ

အဆိုပါလူနာများကို ၎င်းတို့၏ စိတ်ဆန္ဒအရ လက်ခံရမည်။

အထက်ပါ သတ်မှတ်ချက်များ နှင့် ကိုက်ညီမှုမရှိသော်လည်း ဆရာဝန်များ၏ သုံးသပ်ချက်နှင့် ခွင့်ပြုချက်အရ "အိမ်တွင်းသီးသန့်နေထိုင်ခြင်း" ပြုလုပ်ရမည်။

Source: Drama-addict, คู่มือรับมือโควิด (2021), https://www.facebook.com/DramaAdd/posts/10159941376748291/.

အိမ်တွင်းသီးသန့်နေထိုင်စဉ် လူနာများလုပ်ဆောင်ရမည့်အရာများ

asylum access THAILAND

အိမ်မှာနေပါ။

အိမ်မှာ နေရမည်ဆိုသည်မှာ သင့်ဖက်ကအပြင်မထွက်ရသလို သင့်ထံသို့လည်း ဧည့်သည်လာခြင်း ကိုတားမြစ်ရမည်။

သီးခြားအခန်းအတွင်းသာနေထိုင်ပါ။

လေဝင်လေထွက်ကောင်းသောသီးသန့်အခန်းတွင် နေထိုင်ပြီး မိသားစုဝင်များနှင့် သီးခြားခွဲနေပါ။ သို့မဟုတ် အိမ်ထဲတွင် နေရန်နေရာတခုသတ်မှတ်ပြီး ထိုနေရာမှ ခြေခုလှမ်း ပတ်လည်အကွာအဝေး အတွင်း မည်သူမှ မရှိရပါ။

တကိုယ်ရည်သုံးပစ္စည်းများကို မျှမသုံးရပါ။

အစားအသောက်နှင့် တကိုယ်ရည်သုံးပစ္စည်းများကို အခြားသူများနှင့် မျှဝေသုံးစွဲခြင်းမပြုရ။

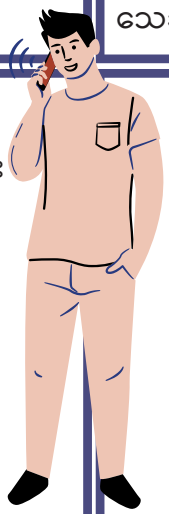
လက်များကိုဆေးကြောပါ။

လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့် အနည်းဆုံးစက္ကန့် (၄၀) သို့မဟုတ် အယ်ကိုဟောပါသော လက်သန့်စင်ဆေးရည်တို့ဖြင့် မကြာခဏဆေးရမည်။အခန်းအတွင်းရှိ ထိတွေ့မှုများသော မျက်နှာပြင်များကို သန့်ရှင်းရေးအမြဲလုပ်ရမည်။
(ဥပမာ-စားပွဲများ၊ တံခါးသော့များ၊ လက်ကိုင်များ၊ အစရှိသဖြင့်)

ရေခါတ်လုံလောက်အောင်လုပ်ပါ။ လုံလောက်စွာ အနားယူပါ။

ရေခါတ်လုံလောက်ရန် အရည်များများသောက်ရမည်။ အနားယူရမည်။

ကျန်းမာရေးဌာနများကို ဆက်သွယ်ပါ။



အောက်ပါအတိုင်း သင့်၏ကျန်းမာရေးအခြေအနေဆိုးရွားလာပါက အနီးစပ်ဆုံးကျန်းမာရေးဌာနသို့ဆက်သွယ်ပြီး သင့်အား အနီးကပ်စောင့်ကြည့်ရန် သို့မဟုတ် လွဲပြောင်းကုသပေးရန် အတွက်အကြောင်းကြားပါ။ ဆိုးရွားသည့်အခြေအနေဆိုသည်မှာ အသက်ရှူရခက်ခဲလာခြင်း၊ အစာရေစာ မျိုချရန်ခက်ခဲလာခြင်း၊ ရေခါတ်ခမ်းခြောက်လာခြင်း၊ အဖျားရက်ရှည်လာခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်ပူချိန်မြင့်လာခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

အခြားလူများနှင့်ခွာနေရမည်။

မိသားစုဝင်များနှင့် အနီးကပ်နေခြင်းကို ရှောင်ရှားရမည် သို့မဟုတ် ၂ မီတာ အကွာတွင်နေရမည်။

ရေချိုးခန်းခွဲသုံးရမည်။

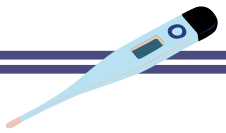
ဖြစ်နိုင်ပါက ရေချိုးခန်းခွဲသုံးပါ။ ရေချိုးခန်းကို မိသားစုဝင်များနှင့် တွဲသုံးပါက ရေချိုးခန်းကို အသုံးပြုပြီးတိုင်းသန့်ရှင်းရေးလုပ်ရမည်။

နှာခေါင်းစည်း အမြဲအုပ်ပါ။

အခြားသူများအနီးတဝိုက်သွားမည်ဆိုပါက နှာခေါင်းစည်းအမြဲအုပ်ထားပါ။ နှာခေါင်းစည်းကို ဓနာရီထက်ပိုမသုံးရပါ။ ထို့အတူ နှာခေါင်းစည်းများကို ညစ်ပေခြင်း သို့မဟုတ် စိုထိုင်းခြင်းဖြစ်နေပါကလည်း မသုံးရပါ။

အဝတ်အစားများကို သီးခြားလျော်ပါ။

အဝတ်အစားများ၊ အခင်းများ၊ တာဝါများ နှင့် အခြားပစ္စည်းများကို သီးသန့်ခွဲထုတ်၍ဆပ်ပြာ သို့မဟုတ် အဝတ်လျော်ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် လျော်ရမည်။



သင့်ကျန်းမာရေးကို သေချာ စောင့်ကြည့်ပါ။

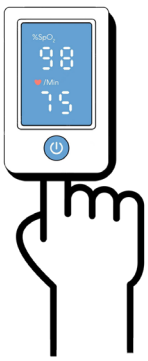
အပူချိန်တိုင်းတာချင်း၊အောက်စီဂျင်တိုင်းတာချင်း၊ အဖျားတိုင်းတာချင်နှင့် အနံ့ရမရစမ်းသပ်ချင်း အစရှိသည့် အရာများကို သေချာစောင့်ကြည့်ရမည်။

လူအများနှင့်ခရီးသွားလာခြင်းကို ရှောင်ရှားပါ။

ဆေးရုံသွားသည့်အခါ လူထူထပ်သော ဘတ်စ်ကားများ၊ရထားများအား အသုံးမပြုရ။ အပြင်သွားသည့်အခါ အမြဲတမ်း နှာခေါင်းစည်းအုပ်ထားရမည်။ စီးသည့်ကား/ယာဉ်တံခါးကိုလည်း ဖွင့်ထားရမည် သို့မဟုတ်သန့်စင်သော လေရှိရန်အတွက် ယာဉ်တွင်ပါသော လေသန့်စက်ကို ဖွင့်ထားရမည်။

Source: Drama-addict, คู่มือรับมือโควิด (2021), https://www.facebook.com/DramaAdd/posts/10159941376748291/.

အောက်စီဂျင်တိုင်းသည့်စက်ကို မည်သို့ အသုံးပြုရမည်နည်း?



• အောက်စီဂျင်တိုင်းစက်ကိုဖွင့်လိုက်ပါ။ စက်၏မျက်နှာပြင်တွင် ဂဏန်းများပေါ်လာရမည်။
• စက်ထဲသို့ လက်ခလယ်သို့မဟုတ် လက်ညိုးကိုထည့်လိုက်ပါ။ ထို့နောက် အောက်စီဂျင်စစ်ဆေးမှု လုပ်ဆောင်ပြီး ကိုယ်တွင်းအောက်စီဂျင်ရရှိမှုပမာဏ (Sp02) ကို စက်မှဖော်ပြသည်အထိ ခေတ္တစောင့်ဆိုင်းပါ။
• ကိုယ်တွင်းအောက်စီဂျင်ပမာဏ (Sp02) ကို ရာခိုင်နှုန်း (%) အားဖြင့် မြင်တွေ့ရမည်။
• ဖော်ပြလာသော အောက်စီဂျင်ပမာဏကို ကြည့်ရှုပြီး မှတ်သားထားပါ။

• ဓ့၅ရာခိုင်နှုန်းအောက်ကျပါက ထိုသူအား ကျန်းမာရေးအရာရှိများထံသို့ ချက်ချင်းလွှဲပြောင်းပေး ရမည်။

• စက်ထဲသို့ထိုးထည့်ထားသော လက်ချောင်းအား လက်သန့်ဆေးရည် သို့မဟုတ် အယ်ကိုဟောပါသော အရည်ဖြင့် သန့်စင်ပါ။
• စမ်းသပ်ခြင်း မှားယွင်းမှုမဖြစ်စေရန်တွက် လက်သည်းဆိုးဆေးဆိုးထားသည့် လက်ချောင်းကို အသုံးမပြုရ။

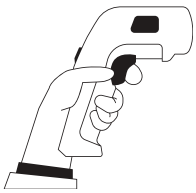
အပူချိန်တိုင်းကိရိယာဖြင့် မည်သို့အဖျားတိုင်းရမည်နည်း?

ခံတွင်းသုံးဒစ်ဂျစ်တယ် အပူချိန်တိုင်းကိရိယာကို အသုံးပြုပါ

• ကိရိယာ၏ထိပ်ကို ရေအေးနှင့်ဆပ်ပြာ အသုံးပြုကာ သန့်စင်ပါ
• အဖျားမတိုင်းခင် အနည်းဆုံး ငါးမိနစ်အတွင်း မည့်သည့်အရာမှ မစားသောက်ပါနှင့်။
ထိုအစားအသောက်များသည် အပူချိန်တိုင်းကိရိယာ၏ ရလဒ်တိကျမှုကို ထိခိုက်စေပါသည်။
• အပူချိန်တိုင်းကိရိယာကို ဖွင့်လိုက်ပါ။
• ကိရိယာ၏ထပ်ပို သင့်လျှာအောက်သို့ထားပြီး ခံတွင်းအနောက်ဖက်သို့ထည့်လိုက်ပါ။
• သင့်နှုတ်ခမ်းအားပိတ်လိုက်ပြီး အပူချိန်တိုင်းကိရိယာကို စက္ကန့် ၄၀ ခန့် သို့မဟုတ် အပူချိန်တိုင်းကိရိယာမှ အချက်ပေးသံ/မီးမှိတ်တ်တုတ်မှိတ်တုတ် ပေါ်လာသည်အထိ ထိန်းထားပါ။
• အပူချိန်တိုင်းကိရိယာမျက်နှာပြင်တွင် ဖော်ပြထားသော အပူချိန်ကို ကြည့်ပါ။ထို့နောက် အပူချိန်ကို မှတ်သားထားပါ။

အဖျားရှိခြင်း : အပူချိန် ၁၀၀.၄ ဖာရင်ဟိုက် (၃၈ ဒီဂရီဆဲစီးယပ်စ်) သို့မဟုတ် ပို၍မြင့်ပါက အဖျားရှိသည်ဟု သတ်မှတ်နိုင်သည်။

• ရေအေးထဲသို့ အပူချိန်တိုင်းကိရိယာကို ထည့်စိမ်လိုက်ပါ။ ထို့နောက် အယ်ကိုဟောဖြင့်သန့်စင်ပြီး ရေဖြင့်ထပ်ဆေးချလိုက်ပါ။



အပူချိန်တိုင်းဂန်းအသုံးပြုခြင်း

• အပူချိန်တိုင်းဂန်းကိုဖွင့်ပါ။ ထို့နောက် အပူချိန်မှန်ကန်စွာတိုင်းတာမှုရှိမရှိစစ်ဆေးပါ။
• အပူချိန်တိုင်းဂန်းကို နဖူးမှ လက်တဖဝါးစာ (၎လက်မ) အကွာတွင်ထားပြီး အပူချိန်တိုင်းရန် အတွက် ခလုတ်ကိုနှိပ်လိုက်ပါ။
• "အပူချိန်တိုင်းဂန်းပေါ်" မှ ဖော်ပြထားသော နံပါတ်ကို ဖတ်ပြီး အပူချိန်ကိုမှတ်သားထားပါ။

အဖျားရှိခြင်း : အပူချိန် ၁၀၀.၄ ဖာရင်ဟိုက် (၃၈ ဒီဂရီဆဲစီးယပ်စ်) သို့မဟုတ် ပို၍မြင့်ပါက အဖျားရှိသည်ဟု သတ်မှတ်နိုင်သည်။

• အပူချိန်တိုင်းဂန်းကို အသုံးပြုပြီးသည့်အချိန်တိုင်း သို့မဟုတ် လူတဦးမှတဦးသို့ လွှဲပြောင်းကိုင်သည့် အခါတိုင်း သန့်စင်ဆေးရည်ဖြင့်သန့်ရှင်းပါ။

Sources:
1. Ministry of Health & Family Welfare Government of India, *Revised Guidelines For Home Isolation Of Mild/Asymptomatic Covid-19 Cases* (2020), https://www.mohfw.gov.in/pdf/RevisedGuidelineshomeisolation4.pdf.
2. NHS, How do I take a temperature? (Nhs choices, 2020), https://www.nhs.uk/common-health-questions/accidents-first-aid-and-treatments/how-do-i-take-someones-temperature/.

အိမ်တွင်းသီးသန့်နေထိုင်စဉ် မိမိကိုယ်ကို မည်သို့စောင့်ရှောက်ရမည်နည်း?

ကိုယ်ပူချိန် ၃၇.၅ ဒီဂရီဆယ်စီးယပ်စ် အထက် အဖျားရှိရှိနေပါက

• အနားများများယူပါ၊ တည်ကို ၇-၈ နာရီအနည်းဆုံး အိပ်ချိန်ရှိပါစေ။
• အရည်များများသောက်ပါ။
• ဆီးအရောင်ကို စောင့်ကြည့်ပါ။ ဝါဖျော့ဖျော့ အရောင်ရှိပါက ရေဓါတ်ခမ်းခြောက်ခြင်းမဖြစ်နိုင်ပါ။ ဆီးအရောင် အလွန်ဝါထိန်ထိန်ဖြစ်နေပါက သင်ရေများများပိုမိုသောက်ရန်လိုနေပြီဟု သိရမည်။
• ၄-၆ နာရီတကြိမ် ပါရာစီတမောသောက်ပါ။
• အပူချိန်ကျရန်အတွက် ပုဝါကို ရေအေးဖြင့်စိမ်ကာ အရည်ညစ်ပြီး သင်၏ ဂုတ်၊ ချိုင်းကြားနှင့် ပေါင်ခြံကြားထဲတွင် ထားပေးပါ။

ချောင်းဆိုးပါက

• မှောက်ခုံအိပ်ခြင်းသို့မဟုတ် ပျော့ပြောင်းသော ခေါင်းအုံးအမြင့်ထားပြီး အိပ်ပါ။ ပက်လက်လန်အိပ်ခြင်းကိုရှောင်ပါ။
• ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးသို့မဟုတ် လည်ချောင်းဆေးကို ချောင်းဆိုးသက်သာရန် သုံးစွဲပါ။
• ပျားရည်နှင့်ရေနွေးသောက်သုံးပါ။
(အသက် ၁၂ နှစ်အောက်ကလေးများအား မတိုက်ရ)

ဝမ်းလျှောခြင်းနှင့် အော့အန်ခြင်းဖြစ်ပါက

• နို့ထွက်ပစ္စည်းများ (ဥပမာ- ဒိန်ချဉ် နှင့် နွားနို့) ကို ရှောင်ပါ။ အသားစိမ်းနှင့် အစာကြေရန်ခက်ခဲသော အစားအစာများကို ရှောင်ပါ။
• နေ့ဘက်တွင် ခံတွင်းရေဓါတ်ပြန်လည်ဖြည့်တင်းရန်အတွက် ဓါတ်ဆားရည်ကို ရေကျက်အေးဖြင့် မကြာခဏ သောက်ပေးပါ။ (နှလုံးနှင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါ အခံရှိသောသူများသည် သောက်သုံးရန်သင့်မသင့်ကို ဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ပါ။
• အစားစားလိုစိတ်မရှိပါက၊ အစာကို နည်းနည်းစီ မကြာမကြာ စားပေးပါ။

အသက်ရှူကြပ်ခြင်း (သို့) အသက်ရှူမဝခြင်းဖြစ်ပါက

• လေဝင်လေထွက်ကောင်းသော သို့မဟုတ် ပြူတင်းပေါက်ဖွင့်သောအခန်းတွင်နေပါ။
• နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်မှတဆင့် အသက်ပြင်းပြင်းကို ဖြည်းဖြည်းချင်းရှူပါ။
• မတ်မတ်ထိုင်ကာ ပုခုံးကို လျှော့ထားပါ သို့သော် ကျောကုန်းထားခြင်း ကိုင်းထားခြင်း မလုပ်ရ။
• အသက်ရှူပိုမိုလွယ်ကူစေရန် တံတောင်ကိုဒူးခေါင်းနားတွင် ထားပြီး အရှေ့သို့အနည်းငယ်ကိုင်းကာ အသက်ဝဝရှူသွင်းပါ။
• စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် စိုးရိမ်မှုမရှိရန် ဂရုစိုက်ပါ။
• အိပ်ရမည့်အနေအထား - တစောင်းအနေအထားဖြင့် အိပ်ပါ သို့မဟုတ် ခေါင်းအုံးအမြင့်ထားပြီး အိပ်ပါ။

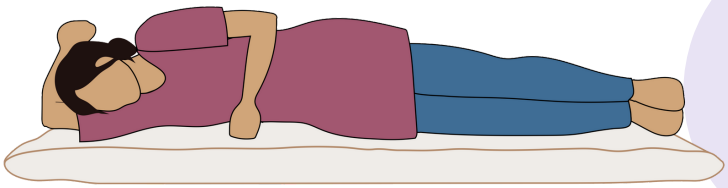
Source: โรงพยาบาลวิชัยเวช, ติดโควิด-19 มีอาการแต่ต้องรอเตียง ควรทำอย่างไร (n.d.), https://vichaivej-nongkhaem.com/health-info/ติดโควิดแต่ต้องรอเตียง/.

asylum access THAILAND

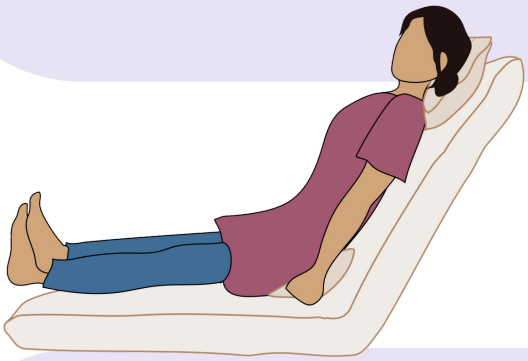
အိပ်စက်နေစဉ် ထားရှိရမည့် ကိုယ်ဟန်အနေအထား

အောက်ပါကိုယ်ဟန်အနေအထားသည် ကိုဗစ်-၁၉ ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်စေသော ပြင်းထန်အဆုတ်ရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်သော အသက်ရှူမဝခြင်း၊ပင်ပန်းခြင်းနှင့် အသက်ရှူမရခြင်းများကို သက်သာစေရန် ကူညီပေးပါသည်။

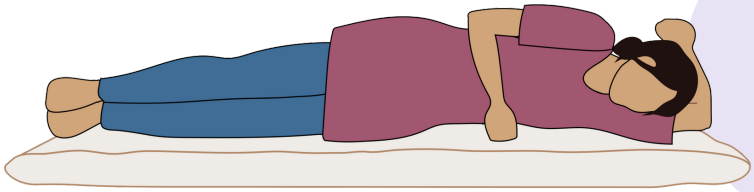
1 မှောက်ခုံအနေအထားဖြင့် သင် သက်သာသလို နာရီဝက်မှ ၂နာရီအထိ နေပေးပါ။



2 ထို့နောက် ညာဖက်သို့စောင်းကာ ၃၀ မိနစ်မှ ၂နာရီအထိပြောင်းအိပ်ပါ။

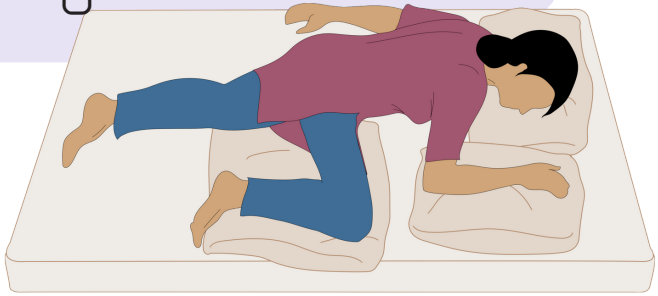


3 ထို့နောက် ဓဝဒီဂရီမှဓဝဒီကရီအကြား ထိုင်ပြီး ၃၀မိနစ်မှ ၂နာရီအထိပြောင်း အိပ်ပါ။



4 ပြီးသည့်အခါ ဘယ်ဖက်သို့ ၃၀မိနစ် မှ ၂နာရီအထိပြောင်းအိပ်ပါ။

5 ထို့နောက် မှောက်ခုံအနေအထား ဖြင့် နေပြီး ခြေတဖက်ကို ထောင်ထားကာ ၃၀မိနစ်မှ ၂နာရီ အထိပြောင်းအိပ်ပါ။



အားလုံးပြီးသည့်နောက် အထက်ဖော်ပြသည့် နည်းအစဉ်လိုက်အတိုင်း ထပ်မံပြုလုပ်နိုင်သည်။

Source: Office of the Principal Scientific Adviser to the Government of India, *Home care tips for managing COVID-19* (2021), https://static.pib.gov.in/WriteReadData/specificdocs/documents/2021/apr/doc202143021.pdf.

ဖျါးထလိုင်ကျိုန်
FahTalai Jone (Andrographis Paniculata)

Fah Talai Jone သည် ဆေးဖက်ဝင်သစ်ဥသစ်ဖုအခြေခံထုတ်လုပ်ထားသည့် ထိုင်းနိုင်ငံထုတ်ဆေးဝါးဖြစ်သည်။ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် အဖျားတက်တို့အတွက် အသုံးပြုသည်။ သို့သော်လည်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်းမှ ထိုဆေးအား ကိုဗစ်ရောဂါပိုးကုသရန် တရားဝင်အသိအမှတ်ပြုထားခြင်းမရှိပါ။

*ထိုဆေးအား လေ့လာမှုများပြုလုပ်ဆဲဖြစ်ပြီး၊ စောင့်ကြည့်ရန်လိုသေးသည်။

ကြိုတင်သတိပေးချက်

Fah Talai Jone ကို သွေးကြဲဆေးများဖြင့်တွဲမသောက်ရ။ သွေးပေါင်ကျဆေးများဖြစ်သော Warfarin နှင့် အကိုက်အကဲပျောက်ဆေးများနှင့်လည်း တွဲမသောက်ရပါ။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများရှိလာနိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ၊ ကိုယ်ဝန်ရှိရန်အလားအလာရှိသူများနှင့် ကလေးနို့စို့အရွယ် မိခင်များ သောက်သုံးရန်မသင့်ပါ။ သောက်သုံးပါက သားအိ အိမ်ကျဉ်းစေနိုင်ပြီး ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်း၊ လမစေ့ပဲကလေးမွေးခြင်း သို့မဟုတ် အခြားမီးဖွားခြင်း ဆိုင်ရာ ပြဿနာများရှိနိုင်ပါသည်.

နာတာရှည်အဆုတ်ရောဂါရှိသူများ၊ နှလုံးရောဂါရှိသူများ၊ သွေးတိုးရောဂါရှိသူများ၊ ဆီးချိုရောဂါရှိသူများနှင့် အသည်းရောဂါရှိသူများ သောက်သုံးရန်မသင့်တော်ပါ။

Source: Drama-addict, **คู่มือรับมือโควิด** (2021), https://www.facebook.com/DramaAdd/posts/10159941376748291/.

သောက်သုံးနိုင်သောပမာဏ

လူကြီးများအတွက်
၁ ရက်ကို အန်ဒရိဂရက်ဖိုလိုက် (andrographolide) ၁၈၀ မီလီဂရမ်အထိအများဆုံးသောက်နိုင်ပြီး ရက်အနည်းငယ်ကြာဆက်တိုက်သောက်နိုင်သည်.
*ထုတ်လုပ်သည့်ကုမ္ပဏီပေါ်မူတည်၍ andrographolide ပါဝင်မှုနှုန်းကွာခြားပါသည်။ ဆေးညွှန်းကိုသေချာဖတ်ပြီး ဆရာဝန်သို့မဟုတ် ဆေးဝါးကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များ၏ လမ်းညွှန်ချက်အတိုင်းသောက်ပါ။

၅ကီလိုဂရမ်အောက်ကလေးများအတွက်
ကလေးများ၏အလေးချိန် တကီလိုအတွက် ဆေးအား ၃-၃.၅မီလီဂရမ်တိုက်ကျွေးနိုင်သည်။ အကယ်၍ ကလေးများသည် ကီလို၅၀အထက် အလေးချိန်ရှိပါက အထက်ပါလူကြီး ဆေးညွှန်းအတိုင်းတိုက်နိုင်သည်။

* Fah Talai Jone ကို ၅ ရက်ဆက်တိုက်ထက်ပို၍ မသောက်သုံးသင့်ပါ။

ကိုယ်အလေးချိန်	အန်ဒရိဂရက်ဖိုလိုက် (Andrographolide) ပမာဏ
၂၀	၆၀မီလီဂရမ်/တစ်ရက်
၃၀	၉၀မီလီဂရမ်/တစ်ရက်
၄၀	၁၂၀ မီလီဂရမ်/ တစ်ရက်

လမ်းညွှန်ချက်

- ထုတ်လုပ်သည့်ကုမ္ပဏီပေါ်မူတည်၍ andrographolide ပါဝင်မှုနှုန်းကွာခြားသောကြောင့် ဆေးညွှန်းကိုသေချာဖတ်ပါ။
- အော့အန်ခြင်းနှင့်မူးဝေခြင်းကိုကာကွယ်ရန်အတွက် အစာစားပြီးမှသောက်သုံးသင့်သည်။
- Fah Talai Jone ကို ကိုဗစ် ပိုးရှိကြောင်းစစ်ဆေးတွေ့ရှိပြီး ၇၂ နာရီ (၃ရက်) အတွင်း သာ သောက်သုံးသင့်သည်။

ဘေးထွက်အာနိသင်များ

- အစာစားခြင်စိတ်မရှိခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ နှလုံးတုန်ခြင်း နှင့် အသက်ရှူမဝခြင်းများ ပိုမိုပြင်းထန်လာပါက ဆေးကို ဆက်မသောက်ပါနှင့်။
- မူခြင်းသို့မဟုတ် သတိလစ်မလိုဖြစ်ခြင်းများကိုခံစားရပါက လဲလျောင်းခြင်း သို့မဟုတ် ထိုင်ခြင်းပြုလုပ်ပါ။ မိနစ် ၃၀ အတွင်း မသက်သာပါက ဆရာဝန်များကို အသိပေးပါ။
- Fah-Talai-Jone ဆေးကို သတ်မှတ်ထားသည့်အချိန်သို့မဟုတ် ပမာဏထက်ပိုမိုသောက်သုံးပါက ခြေလက်များထုံထိုင်းခြင်း၊ ပျော့ခွေခြင်းနှင့် အခြားမလိုလားအပ်သော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- တချို့သူများအတွက် မျက်နှာဖူးရောင်ခြင်း၊ အနီကွက်များပေါ်လာခြင်း၊ အဖုများထွက်လာခြင်း စသည့် ဓါတ်မတည့်ခြင်း လက္ခဏာများပြသနိုင်ပါသည်။ ထိုလက္ခဏာများပြသပါက ဆေးကိုဆက်မသောက်ပါနှင့်၊ ဆရာကို အသိပေးကာ ဆေးဓါတ်မသင့်ခြင်းကို ကုသသည့်ဆေးများချက်ခြင်းသောက်ရမည်။ FahTalai Jone ဆေးကို ထပ်မံမသောက်ရ။

Source: Drama-addict, **คู่มือรับมือโควิด** (2021), https://www.facebook.com/DramaAdd/posts/10159941376748291/.

ဓါတ်ဆားရည် (ORS) နှင့် ကိုဗစ် - ၁၉

ကိုဗစ်ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရသူအများစုသည် အဖျားတက်ခြင်းအပြင် အစာအိမ်နှင့်အူလမ်းကြောင်း ဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ၊ မူးဝေခြင်းများ၊ အော့အန်ခြင်း နှင့် ဝမ်းပျက်ခြင်းတို့ပါဖြစ်တတ်ပါသည်။ ဝမ်းပျက်ရောဂါသည် ရေဓါတ်ခမ်းခြောက်ခြင်းကိုဖြစ်စေပြီး အထူးသဖြင့်သင့်၏ကိုယ်အတွင်းရေဓါတ် လုံလုံလောက်လောက်မရရှိသည့်အချိန်တွင် ပိုမိုဖြစ်စေပါသည်။ ရေဓါတ်ခမ်းခြောက်လာခြင်းကို မှန်မှန်ကန်ကန်ကုသခြင်းမလုပ်ပါက အသက်ဆုံးရှုံးသည်အထိ ပြင်းထန်လာနိုင်ပါသည်။ ဆေးရုံတွင်ကုသမှုခံယူရန် စောင့်ဆိုင်းနေချိန်အတွင်း ဓါတ်ဆား (ORS) ကို မကြာခဏသောက်ပေးခြင်းဖြင့် လိုအပ်သောရေဓါတ်အားပြန်လည်ဖြည့်တင်းရန်လိုအပ်ပါသည်။

*အဖျားတက်ခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ခြင်းနှင့်အော့အန်ခြင်းတို့အတွက် အားဖြည့်အချို့ရည်များသောက်သုံးရန် မသင့်တော်ပါ။ ထိုအားဖြည့်အချိန်ရည်များသည် ဓါတ်ဆားရည် (ORS) နှင့် သကြား၊ ဆားပါဝင်မှုပမာဏမတူပါ။ထို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးအခြေအနေကိုပိုမိုဆိုးရွားစေနိုင်ပါသည်။

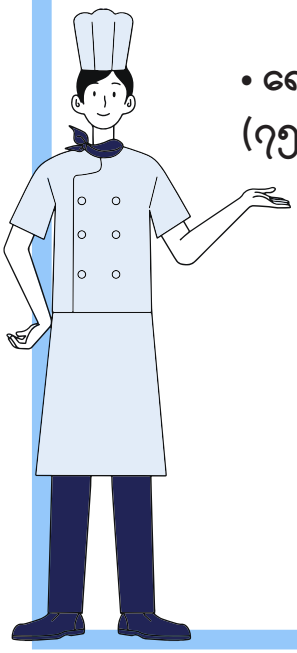
အိမ်တွင်းဖြစ် ဓါတ်ဆားရည် (ORS) ပြုလုပ်ရန် ပါဝင်ပစ္စည်း အညွှန်း

ပါဝင်ပစ္စည်းများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်

- သကြားစားပွဲတင်ဇွန်း ၂ ဇွန်း (၂၄ ဂရမ်)

- ဆားလက္ကာရည်ဇွန်း တဝက် (၃ ဂရမ်)

- ရေသန့်သို့မဟုတ် ရေကျက်အေး တလီတာ (၇၅၀ CC)



ထို့နောက်ဆားနှင့်သကြားများ အရည်ပျော်ဝင်သွားသည်အထိ မွှေပေးပါ။

Source: Drama-addict, คู่มือรับมือโควิด (2021), https://www.facebook.com/DramaAdd/posts/10159941376748291/.

asylum access THAILAND

ရှေးဦးသူနာပြုဆေးသေတ္တာ

အကာအကွယ်ကိရိယာများထောက်ပံ့မှု အရင်းအမြစ်ကန့်သတ်ချက်များကြောင့် ရောဂါဖြစ်ပွားနေစဉ် ဆေးရုံများစသည် နေ့စဉ်ပြင်ပလူနာအရေအတွက်ကို ကန့်သတ်ထားသည်။ မလိုအပ်ဘဲဆေးရုံများသို့မသွားရန်အကြံပြုထားသည်။ အိမ်တွင်နေနေစဉ် အိမ်တွင်းကျန်းမာရေးပြဿနာများ၊ မတော်တဆမှုများနှင့် ဒဏ်ရာများကိုကုသပေးနိုင်ရန် သင့်၏အိမ်တွင် ရှေးဦးသူနာပြုဆေးသေတ္တာကို ဆောင်ထားရန်အရေးကြီးသည်။

ကိုဗစ်-၁၉ အတွက်သင်၏ အခြေခံရှေးဦးသူနာပြုဆေးသေတ္တာတွင် အောက်ပါတို့ပါဝင်နိုင်သည်။

အကိုက်အခဲပျောက်ခြင်းနှင့် အဖျားကျခြင်း

လူကြီးများအတွက် ပါရာစီတမော် ဆေးပြား

ကလေးများအတွက် ပါရာစီတမော်ဆေးရည်

ဝမ်းလျှောခြင်း

ဓါတ်ဆားရည် (ORS)

သန့်စင်ထားသည့် မီးသွေးဆေး

ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့်လည်ချောင်းနာခြင်း

ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးများ သို့မဟုတ်ဆေးရည်

နှာရည်ယိုခြင်းကဲ့သို့သော ဓာတ်မတည့်သည့်အခြေအနေများဖြစ်ခြင်း

ကလိုဖန်နီရာမင်း

ကိုယ်ခံအားစနစ်ကိုမြှင့်တင်ရန် အာဟာရဖြည့်စွက်စာများ

• ဗီတာမင်မျိုးစုံ

• ဗီတာမင် D

• ဗီတာမင်စီ

• ဗီတာမင် B ကွန်ပလက်စ်

အခြားဆေးဝါးများလည်းပါဝင်နိုင်သည်-

ဘတ်တီးရီးယားနှင့်ပိုးသတ်ဆေးများ

• ဘီတာဒင်း

• ကလိုစီလနော ကဲ့သို့ ပိုးသတ်ဆေးနှင့် ကာကွယ်ဆေးများ

• အိုင်ဆိုပရိုပိုင်း အယ်ကိုဟော

သန့်ရှင်းရေးနှင့်ပိုးသတ်ပစ္စည်းများ

• လက်သန့်ဆေးရည်

• သန့်ရှင်းရေးသုံးပစ္စည်းများ

Source: Drama-addict, คู่มือรับมือโควิด (2021), https://www.facebook.com/DramaAdd/posts/10159941376748291/.

တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး- သန့်ရှင်းရေးသုံးပစ္စည်းများ

သင်သည် မရည်ရွယ်ပဲ ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်သူဖြစ်နိုင်သောကြောင့် သင်နေထိုင်ရာနေရာသည် ကိုဗစ်-၁၉ ပြန့်ပွားသည့် နေရာဖြစ်လာနိုင်သည်။ နီးစပ်ရာကုန်စုံဆိုင်များတွင်အလွယ်တကူတွေ့နိုင်သည့် သန့်စင်ပစ္စည်းများဖြင့် သင့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးသေချာလုပ်ဖို့အရေးကြီးတယ်။

ကိုယ်တိုင်လုပ် ပိုးသတ်ဆေးအတွက် ပစ္စည်းများကိုရောစပ်နည်း

1

ရေ ၂ လီတာတွင်အရောင်ချွတ်ဆေး ၂ ဘူးနှင့် နှံ့စပ်အောင်ရောစပ်ပါ။

2

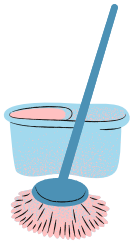
အရောင်ချွတ်ဆေးကို အခြားသန့်ရှင်းရေးသုံးပစ္စည်းများနှင့် မရောပါနှင့်။

သန့်ရှင်းရေးလမ်းညွှန်

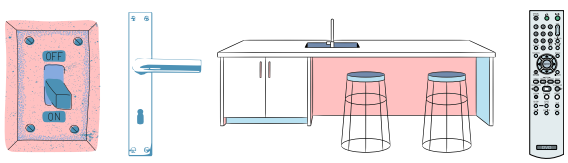
• မျက်နှာပြင်များနှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့မှုအနည်းဆုံးဖြစ်စေရန် (PPE), လက်အိတ်များ၊ မျက်မှန်များ အစရှိသည့် ကိုယ်ပိုင်အကာအကွယ်ပစ္စည်းများ ကိုဝတ်ဆင်ပါ။

• လေဝင်လေထွက် ကောင်းစေရန် ပြတင်းပေါက်များ (သို့) တံခါးများကို ဖွင့်ထားပါ။

• ညစ်ပတ်သည်ဟုယူဆရသော သင့်အိမ်ရှိ မည်သည့်မျက်နှာပြင်ကိုမဆို မကြာခဏ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။



• မကြာခဏ ကိုင်တွယ်ရသော ရီမုခ်ခလုတ်များ၊ စားပွဲများ၊ လက်ကိုင်များ၊ မီးခလုတ်များနှင့် ကောင်တာများကဲ့သို့သော မျက်နှာပြင်များကို သင်ကိုယ်တိုင် ပြုလုပ်ထားသော ပိုးသတ်ဆေးရည် (သို့) အရက်ပျံ ၇၀% ပါဝင်သော ပစ္စည်းများဖြင့် သန့်ရှင်းရေးသေချာလုပ်ပါ။



Source: Drama-addict, คู่มือรับมือโควิด (2021), https://www.facebook.com/DramaAdd/posts/10159941376748291/.

သန့်ရှင်းရေးလမ်းညွှန်

• ကြမ်းပြင်ကို သန့်ရှင်းရေး လုပ်ရာတွင် သင်၏အိမ်သုံးသန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများ၊ ဆပ်ပြာ (သို့) ဆပ်ပြာနှင့် ရေကိုသုံးနိုင်သည်။ တစ်နေရာထဲထပ်ခါတလဲလဲ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်းမဟုတ်ပဲ နေရာအနှံ့ကို သန့်ရှင်းရေး သေချာလုပ်ပါ။ သင်ပြုလုပ်ထားသော ပိုးသတ်ဆေးရည် နှင့် အရက်ပျံ ၇၀% ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ (သို့) အရောင်ချွတ်ဆေးကို အသုံးပြုပြီး သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီးချိန်တွင် ဆေးကြောနိုင်သည်။

• ရေချိုးခန်းအတွက် ရေချိုးခန်းသန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများဖြင့် စတင်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ၊ ထို့နောက် သင် ပြုလုပ်ထားသော ပိုးသတ်ဆေးရည်ကိုသုတ်လိမ်းပြီး ၁၀မိနစ်ခန့်ထားပြီးမှ ရေဖြင့် ဆေးချပါ။ သင် ပြုလုပ်ထားသော ပိုးသတ်ဆေးရည် (သို့) အရက်ပျံ ၇၀% ပါဝင်သော ပစ္စည်းများဖြင့် အိမ်သာရှိ တံခါးလက်ကိုင်များ၊ ဘုံဘိုင်များ၊ ရေချိုးခန်းများ၊ မှန်များနှင့် ဆပ်ပြာခွက်များ ကဲ့သို့ မကြာခဏထိတွေ့သောမျက်နှာပြင်များကို သေချာသန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။

အထူးသတိပြုရန်

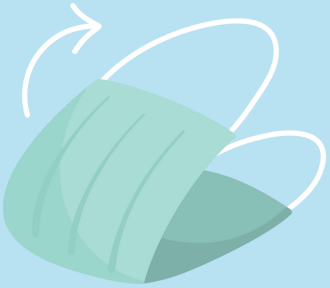
• ပိုးမွှားများပြန့်ပွားနိုင်ခြေရှိသောကြောင့် သန့်ရှင်းသောပစ္စည်းများပေါ် ဆေးဖြန်းခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ပါ
• သင်၏ ပစ္စည်းများကိုပြင်ဆင်ပြီးသည်နှင့် ချက်ချင်း အသုံးပြုပါ။
• ပိုးမွှားများပြန့်ပွားခြင်းကို ကာကွယ်ရန်မှအပ သန့်ရှင်းရေးလက်အိတ်ကို အခြားရည်ရွယ်ချက်အတွက် မသုံးပါနှင့်။
• သန့်ရှင်းရေးလုပ်စဉ် (သို့) သန့်ရှင်းရေးလက်အိတ်ကိုသုံးနေစဉ် မျက်နှာ (မျက်လုံး၊ နှာခေါင်းနှင့်နှုတ်ခမ်းများ) ကို ထိတွေ့ခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။
• ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး အနေဖြင့် - သန့်ရှင်းရေးသုံးပစ္စည်းအများစုသည် အရောင်ချွတ်ဆေးပါသောထုတ်ကုန်များဖြစ်ပြီး ယားယံစေသောကြောင့် သင့်အရေပြားကိုပြင်းထန်စွာလောင်ကျွမ်းစေနိုင်သည်။ တိုက်ရိုက်ကိုင်တွယ်ခြင်း (သို့) မျက်လုံးနှင့်အနီးတစ်ဝိုက် ထိတွေ့ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

Source: Drama-addict, คู่มือรับมือโควิด (2021), https://www.facebook.com/DramaAdd/posts/10159941376748291/.

နှာခေါင်းစည်းများကို မည်သို့ စွန့်ပစ်ရမည်နည်း?

1 သင်၏ mask ကိုချွတ်ပါ။

2 သင်သုံးသော နှာခေါင်းစည်းကို တဝက်ခေါက်ပါ (သို့) လိမ့်လိုက်ပါ



3 သုံးပြီးသား နှာခေါင်းစည်းများကို သီးခြားပလပ်စတစ်အိတ်ထဲသို့ထည့်ပြီး သေချာစွာ စွန့်ပစ်ပါ

Source: Pikisuperstar, *Dispose Your Mask Properly* (Freepik, 2021), https://www.freepik.com/free-vector/how-dispose-face-mask-properly_10623544.htm.

asylumaccess THAILAND

ဆက်သွယ်ရမည့်နေရာများ

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာများအတွက် ဆက်သွယ်ရန်-

ဘန်ကောက်ဒုက္ခသည်စင်တာ (BRC)

- အထူးဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အခြေအနေများတွင် BRC သည်ပုံမှန် ကုသပေးမှုများ ပြုလုပ်ပေးနိုင်သည်။
- အောက်ပါနံပါတ်များမှတဆင့် BRC သို့သင်ဆက်သွယ်နိုင်သည်
  - ၀၂-၅၁၂-၅၆၃၂-၄ ရုံးချိန်အတွင်း
  - ၀၈၆-၀၁၀-၄၁၁၇ - ရုံးချိန်ပြင်ပ အရေးပေါ်အခြေအနေများအတွက် ဖုန်းနံပါတ်- နေ့စဉ် မနက် ၇နာရီ မှ ၂၃နာရီ အထိ

ဇူးချီ (Tzu Chi)

- Tzu Chi သည် အစိမ်းရောင်အုပ်စု ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါဝေဒနာရှင်များအတွက် ဆေးသောက်ဘာများ (အခမဲ့) ပေးသည်။ ပိုမိုသိရှိလိုပါက အောက်ပါအချက်အလက်များဖြင့် ၎င်းတို့ကိုဆက်သွယ်ပါ။
- Facebook: Tzuchithailand
- Line: Tzuchithailand
- Tel: 080-558-5892 (English), 02-328-1161-63 & 062-8471388 (Thai)

ဖုန်းနံပါတ်; ၀၈၀-၅၅၈-၅၈၉၂ (အင်္ဂလိပ်), ၀၂-၃၂၈-၁၁၆၁-၆၃ နှင့် ၀၆၂-၈၄၇၁၃၈၈ (ထိုင်း)လူမှုဆက်ဆံရေး/စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပံ့ပိုးမှုနှင့်စိတ်ဖိစီးမှုကိုရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်ရန်အတွက် ဆက်သွယ်ရန် -

ဂျေဈူးအက်ဒုက္ခသည်များဝန်ဆောင်မှု
- Jesuit Refugee Service (JRS)

- ဖုန်းနံပါတ် ; ၀၈၄-၄၂၇-၄၁၃၆, ၀၆၂-၅၄၀-၅၄၅၆, ၀၉၄-၃၇၁-၇၈၃၄
- စိတ်ကျန်းမာရေးဆေးခန်းဝန်ဆောင်မှုကို တနလ်ာနေ့၊ အင်္ဂါနှင့် ကြာသပတေးနေ့များတွင်ဖွင့်လှစ်သည်။

ဆေးရုံမတက်ခင် လုပ်ဆောင်ရမည့် အချက်များ

ဆေးရုံမတက်ခင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်သင့်တဲ့အချက်များရှိပါသည်။
အောက်ပါစာရင်းတွင် ကြည့်ရှုပါ။

- [ ] မှတ်ပုံတင်ကဒ် - UNHCR ကဒ် (သို့) နိုင်ငံကူးလက်မှတ် အပါအဝင်
- [ ] အာမခံကဒ် (သင့်မှာရှိပါက)
- [ ] မိုဘိုင်းလ်ဖုန်း၊ ဖုန်းအားသွင်းစက်၊ ခရီးဆောင်အားသွင်းစက်နှင့်အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရန်နံပါတ်
- [ ] ဆေးရုံနှင့်ပုံမှန်ပြနေကြဆရာဝန်အမည်ပါဝင်သော ကိုယ်ပိုင်ကျန်းမာရေးအခြေအနေဆေးစာ
- [ ] သန့်ရှင်းသောလက်သုတ်ပုဝါ (သို့) ကလေးရှိလျှင်အိမ်သာသုံးစက္ကူအပါအဝင် ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းများ
- [ ] ဝတ်စုံတစ်စုံ (သင်ဆေးရုံမှဆင်းမည့်နေ့အတွက်)
- [ ] ငွေ၊ ATM ကဒ်၊ debit card နှင့် credit card
- [ ] နှာခေါင်းစည်း နှင့် အရက်ပျံ ဂျယ်လ်
- [ ] သင်၏ပစ္စည်းများသယ်ဆောင်ရန်အိတ် (သို့) ပလတ်စတစ်အိတ်

Source: ไทยรัฐออนไลน์, ช่วยหมอเบาแรง! วิธีเตรียมพร้อมเข้า “รักษาโควิด” ตั้งแต่เก็บกระเป๋า (2021), https://www.thairath.co.th/lifestyle/life/2072480.

ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကူးစက်ခံရပြီးပြီးချင်း ကာကွယ်ဆေး ထိုးလို့ရပါသလား?

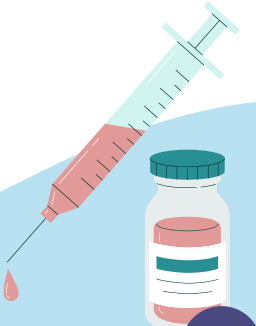
မရပါ။ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါမှ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာပြီး နောက် အနည်းဆုံး ရက် ၉၀ စောင့်ပြီးမှ ကာကွယ်ဆေးထိုးသင့်သည်။

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါမှ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာခဲ့လျှင် ကာကွယ်ဆေးထိုးဖို့လိုအပ်ပါသေးသလား?

ဖြစ်နိုင်လျှင် ကာကွယ်ဆေးထိုးသင့်ပါသည်။ အကြောင်းအရင်းမှာ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါမှ ပြန်လည်နာလန်ထူပြီးနောက် ထပ်မံကူးစက်ခြင်းမရှိကြောင်း ကျွမ်းကျင်သူများက အတည်ပြုနိုင်ခြင်း မရှိသေးပါ။ ထို့ပြင်ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါမှ ပြန်လည် ကောင်းမွန်လာသူများအား ပိုအားကောင်းသော ကာကွယ်မှုဖြစ်စေသည်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးထားပြီးသော်လည်း ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကူးစက်နိုင်ပါသလား?

ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးများသည် သင်၏ခုခံအားကိုမြှင့်တင်ပေးပြီး နာမကျန်းဖြစ်မှုနှင့် နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများဖြစ်လာနိုင်ခြေကို လျှော့ချပေးသည်။ သို့သော် ၎င်းသည်ရောဂါကို အပြည့်အဝ ကာကွယ်မှုမပေးနိုင်သေးပါ။



Source:
1. Ellyatt, H. Fully vaccinated people are still getting infected WITH Covid. experts explain why (CNBC, 2021), https://www.cnbc.com/2021/08/10/breakthrough-covid-cases-why-fully-vaccinated-people-can-get-covid.html.
2. World Health Organization, *Coronavirus disease (COVID-19): Vaccines (2020)*, https://www.who.int/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-(covid-19)-vaccines.

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကာကွယ်ဆေးမထိုးမီ ဘယ်လို အခြေအနေရှိတဲ့သူတွေက ဆရာဝန်နဲ့တိုင်ပင်သင့်သလဲ?

- ကာကွယ်ဆေးမှာပါဝင်သည့် မည်သည့်ဓာတ်ပစ္စည်းနှင့်မဆို ဓာတ်မတည့်သူများ
- ကိုဗစ် -၁၉ ကာကွယ်ဆေး၏ ပထမအကြိမ်ဆေးထိုးပြီးချိန်တွင် ပြင်းထန်သောဓာတ်မတည့်မှုဖြစ်သူများ
- ပြီးခဲ့သည့် ၁၀ ရက်အတွင်းကိုဗစ် -၁၉ ရောဂါပိုးတွေ့ရှိခဲ့သူများ။
- အသက် ၁၈ နှစ်အောက် ဆယ်ကျော်သက်များ နှင့် ကလေးများ
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေသူ (သို့) ကလေးနို့တိုက်နေသူ (သို့) ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရန်စီစဉ်နေသူများ
- CD4 အရေအတွက် ၂၀၀ ထက်နိမ့်သည့် HIV ရှိသူများ
- လက်ရှိဖျားနာနေသောသူများ (သို့) ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေမှ ပြန်လည်သက်သာလာစရှိသူများ။
- ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှိသူများ၊ သွေးပေါင်ချိန် အတက် အကျ မတည်ငြိမ် သူများ
- ကိုယ်ခံအားစနစ်အားနည်းသူများ
- သွေးသွင်းခြင်း (သို့) ပလာစမာကို (Plasma) ရက် ၉၀ အတွင်း ပြုလုပ်ထားသောသူများ
- ပြင်းထန်သော နာမကျန်းဖြစ်ခြင်းမှ မကြာသေးမီကပင် ပျောက်ကင်းပြီး ဆေးရုံမှဆင်းပြီး ၁၄ ရက်မပြည့်သေးသူများ
- ထိန်းချုပ်မရသော နှင့် စိတ်ချရသည့် အခြေအနေ မရှိသေးသည့် နာတာရှည်ရောဂါရှိသူများ
- သွေးတွင်းရှိ platelet အရေတွက်နည်းခြင်း (mild thrombocytopenia) (သို့) ပုံမှန်မဟုတ်သောသွေးခဲများ ရှိနေသူများ

Sources:
1. CGH Hospital, :: บุคคลที่ไม่ควรได้รับ การฉีดวัคซีน Covid-19 :: (2021), https://www.cgh.co.th/article-detail.php?item=312.
2. Pratt, E., *Who can and can't safely get the covid-19 vaccine* (Healthline, 2021), https://www.healthline.com/health-news/who-can-and-cant-safely-get-the-covid-19-vaccine.
3. โรงพยาบาลวิชัยเวช, โรคประจำตัวที่ห้ามฉีดวัคซีนโควิด-19 (2021), https://vichaivej-nongkhaem.com/health-info/โรคห้ามฉีดวัคซีน/.

asylum access THAILAND

ကာကွယ်ဆေးမထိုးခင်
မိမိကိုယ်ကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

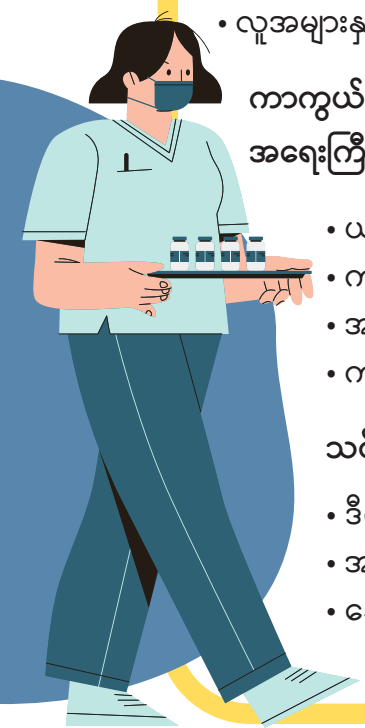
အသင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

- အိပ်ရေးဝဝအိပ်ပြီးအနားယူပါ။
- ကာကွယ်ဆေးမထိုးခင် အရက်သောက်ခြင်းကို ရှောင်ပါ။
- အဖျား (သို့) ပုံမှန်မဟုတ်သောလက္ခဏာများမရှိဘဲ ကျန်းမာအောင်နေပါ။
- ကာကွယ်ဆေးမထိုးမီ ၂ ရက်အလိုတွင် ပြင်းထန်သောလေ့ကျင့်ခန်း (သို့) လုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်ခြင်းကိုရှောင်ပါ။
- အစာစားပါ၊ ရေသောက်ပါ။
- ကာကွယ်ဆေးထိုးမည့်နေ့တွင်ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်နှင့်ကိုကာကိုလာကဲ့သို့ ကဖင်းဓာတ်ပါဝင်သော အချိုရည်ကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။ သို့မဟုတ် ဖြစ်နိုင်လျှင်အိပ်ရာမဝင်မီအနည်းဆုံး ၆ နာရီခြားပြီး သောက်ပါ။
- ပုံမှန်ဆေးများကိုမူ သတ်မှတ်ထားသည့် အတိုင်းသောက်နိုင်သည်။
- လက်မောင်းကို အလွယ်တကူလှန်နိုင်သည့် အင်္ကျီမျိုးဝတ်ဆင်ပါ။

ကာကွယ်ဆေးထိုးသည့်နေ့

အောက်တွင် ဖော်ပြထားသည့်အရာများ ကို ပြင်ဆင်ထားပါ။

- နာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်ကို ဖုံးအုပ်ထားသောနာခေါင်းစည်း (တင်းကျပ်ပြီးသက်တောင့်သက်သာဖြစ်စေရန်)
- လက်သန့်ဆေးရည်
- ကာကွယ်ဆေးထိုးသည့်နေ့တွင် ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် ၃၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်ထက်နည်းရန်
- ချိန်းဆိုမှုနှင့် ပတ်သက်၍ သင်ရရှိသောအကြောင်းကြားစာ
- မှတ်ပုံတင်ကတ်ပြားများ
- လူအများနှင့် ခပ်ခွါခွါနေရန်



ကာကွယ်ဆေးမထိုးမီ ဆရာဝန်နှင့်ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအား အကြောင်းကြားရန်လိုအပ်သော အရေးကြီးသောအချက်အလက်များမှာ-

- ယခင်က သင်နှင့်ဓာတ်မတည့်မှု ဖြစ်ဖူးသည့်အရာများရှိခြင်း
- ကာကွယ်ဆေးထိုးသည့်နေ့တွင် ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် ၃၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်ထက်ကျော်လွန်ခြင်း
- အနာတရရှိခြင်း၊ ပုံမှန်မဟုတ်သောသွေးထွက်ခြင်း (သို့) သွေးကျဲဆေးသောက်ထားခြင်း
- ကာကွယ်ဆေးပထမအကြိမ်ထိုးပြီးနောက် ဖြစ်ပေါ်လာသောဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများရှိခြင်း

သင်စိုးရိမ်ပူပန်မှုခံစားနေရလျှင် -

- ဒီသေးငယ်တဲ့အချက်ကလည်း သင့်ရဲအသက်ကို ကယ်တင်နိုင်ကြောင်းသတိရပါ။
- အသက်ပြင်းပြင်း ဖြည်းဖြည်းခြင်း ရှူပါ
- ဆေးထိုးအပ်နှင့် ဝေးသောနေရာကို ကြည့်ပါ

Sources: 1. Centers for Disease Control and Prevention, *COVID-19 vaccines that require 2 shots* (2021), https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/second-shot.html.
2. Bangkok Hospital, *5 things to know before Receiving COVID-19 Vaccine* (2021), https://www.bangkokhospital.com/en/content/5-things-to-know-before-getting-the-covid-19-vaccine.

ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက်

ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် သင်သည် စောင့်ကြည့်ရှိယာတွင်မိနစ် ၃၀ နေရန်လိုအပ်သည်။ ကာကွယ်ဆေးကြောင့် ပြင်းထန်သောဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများမခံစားရကြောင်းသေချာစေရန် သင် ခန္ဓာကိုယ်၏တုန့်ပြန်မှုကို စောင့်ကြည့်ခြင်းဖြစ်သည်။

ရှာဖွေတွေ့ရှိထားသော - အဖြစ်များသောနောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်များ

- လက်များနာကျင်ခြင်း၊ နီခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်း (ဆေးထိုးခံထားရသောလက်မောင်း)
- အဖျားငွေ့ငွေ့ရှိခြင်း
- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ကြွက်သားများနာကျင်ခြင်း (သို့) အဆစ်များနာကျင်ခြင်း
- ပျို့အန်ခြင်း
- ယားယံခြင်

ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး ရရှိလာသော အကျိုးဆက်များကို သက်သာအောင် မည်သို့လုပ်ရမည်နည်း?

- အဖျားအတွက် ပါရာစီတမော်နှင့် ဝမ်းလျှောခြင်းအတွက် ORS ကဲ့သို့ သော သင်၏ ရောဂါလက္ခဏာများအတိုင်း ဆေးဝါးများကို သောက်သုံးပါ။
- နာကျင်မှုနှင့်မသက်မသာဖြစ်နေသောနေရာများကို သန့်ရှင်းအေးမြစိုစွတ်သော အဝတ်ဖြင့်သုတ်ပါ။
- ဖြစ်နိုင်လျှင်သင်၏လက်မောင်းကို လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပေးပါ။
- အရည်များများသောက်ပါ။
- သက်တောင့်သက်သာဝတ်စားဆင်ယင်ပါ။

*အထက်ဖော်ပြပါလက္ခဏာများထက် ပြင်းထန်သော လက္ခဏာများဖြစ်ပြီး မသက်သာပါက ဆေးကုသမှုအတွက် ဆေးပညာရှင်များနှင့်ဆက်သွယ်သင့်သည်။

Source:
1. Centers for Disease Control and Prevention, *Preparing for Your COVID-19 Vaccination* (2021), https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/prepare-for-vaccination.html.
2. World Health Organization, *How To Monitor & Report Covid-19 Vaccine Side Effects* (2021), https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/vaccine_safety_poster_final.pdf.

REFERENCES

Bangkok Hospital. (2021). *5 things to know before Receiving COVID-19 Vaccine.* Bangkok Hospital. https://www.bangkokhospital.com/en/content/5-things-to-know-before-getting-the-covid-19-vaccine.

Bangkokbiznews. (2021). *7 กลุ่มเสี่ยง มีโรคประจำตัว เตรียมตัวรับวัคซีนโควิด-19.* https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/923069.

BBC. (2020, July 8). *Coronavirus: WHO rethinking HOW Covid-19 spreads in air*. BBC News. https://www.bbc.com/news/world-53329946.

Centers for Disease Control and Prevention. (2021). *Preparing for Your COVID-19 Vaccination.* CDC. https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/prepare-for-vaccination.html.

Centers for Disease Control and Prevention. (2021, August 19). *COVID-19 vaccines that require 2 shots*. CDC. https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/second-shot.html.

Centers of Disease Control and Prevention. (2020). *Morbidity and Mortality Weekly Report.* CDC. https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/wr/mm6925a1.htm

CGH Hospital. (2021). *:: บุคคลที่ไม่ควรได้รับ การฉีดวัคซีน Covid-19 ::|* โรงพยาบาลซีจีเอช. https://www.cgh.co.th/article-detail.php?item=312.

Drama-addict. (2021, July 25). **คู่มือรับมือโควิด**. DramaAddict_Covid_Ebook. https://www.facebook.com/DramaAdd/posts/10159941376748291/.

Ellyatt, H. (2021, August 11). *Fully vaccinated people are still getting infected WITH Covid. Experts explain why.* CNBC. https://www.cnbc.com/2021/08/10/breakthrough-covid-cases-why-fully-vaccinated-people-can-get-covid.html.

European Centre for Disease Prevention and Control. (2021). *Sars-CoV-2 Variants of concern as of 20 August 2021* https://www.ecdc.europa.eu/en/covid-19/variants-concern

Ministry of Health & Family Welfare Government of India. (2020). *Revised Guidelines For Home Isolation Of Mild/Asymptomatic Covid-19 Cases.* Revised Guidelines home isolation. MOHFW. https://www.mohfw.gov.in/pdf/RevisedGuidelineshomeisolation4.pdf.

NHS. (2020, March 31). *How do I take a temperature?* Nhs choices. https://www.nhs.uk/common-health-questions/accidents-first-aid-and-treatments/how-do-i-take-someones-temperature/.

Office of the Principal Scientific Adviser to the Government of India. (2021, May 3). *Home care tips for managing COVID-19.* PSA. https://static.pib.gov.in/WriteReadData/specificdocs/documents/2021/apr/doc202143021.pdf

Pratt, E. (2021, January 4). *Who can and can't safely get the covid-19 vaccine.* Healthline. https://www.healthline.com/health-news/who-can-and-cant-safely-get-the-covid-19-vaccine.

Pikisuperstar. (2021). *Dispose Your Mask Properly*. Freepik. https://www.freepik.com/free-vector/how-dispose-face-mask-properly_10623544.htm.

Science Focus, (2021). Lambda Variant: All you need to know about the new UK coronavirus strain. https://www.sciencefocus.com/news/lambda-variant/

UT Southwestern Medical Centre (2020). *COVID-19 Virus Pandemic Stress Management for Health Care Providers.* https://www.utsouthwestern.edu/covid-19/assets/stress-management.pdf

Vejthani Hospital(2021). *4 COVID-19 variants of concern that worry the world* https://www.vejthani.com/2021/08/4-covid-19-variants-of-concern-that-worry-the-world

Women's Care Staff. (2020, October 24). *What determines a high-risk pregnancy? Causes and symptoms - women's care.* Women's Care Florida. https://womenscarefl.com/health-library-item/what-determines-a-high-risk-pregnancy/.

World Health Organization. (2020, October 28). *Coronavirus disease (COVID-19): Vaccines.* https://www.who.int/news-room/q-a detail/coronavirus-disease-(covid-19)-vaccines.

World Health Organization. (n.d.). *COVID-19 high risk groups. World Health Organization.* https://www.who.int/westernpacific/emergencies/covid-19/information/high-risk-groups.

World Health Organization. (2021), *COVID-19 and Work: Staying Healthy and Safe at Work during the COVID-19 pandemic.* https://openwho.org/courses/COVID-19-and-work

World Health Organization. (2020). *Do What Matters in Times of Stress.* https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927

World Health Organization. (2021). *How To Monitor & Report Covid-19 Vaccine Side Effects.* https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/vaccine_safety_poster_final.pdf.

World Health Organization. (2020). *Standard Q COVID Ag Test.* https://www.who.int/diagnostics_laboratory/eual/eul_0563_117_00_standard_q_covid19_ag_ifu.pdf.

กรุงเทพธุรกิจ (2021). เสี่ยงโควิด ต้องทำอย่างไร? สรุปขั้นตอนชัดๆ ตามคำแนะนำ 'กระทรวงสาธารณสุข' https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/931681

โรงพยาบาลวิชัยเวช. (2021, May 31). โรคประจำตัวที่ห้ามฉีดวัคซีนโควิด-19. โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล หนองแขม. https://vichaivej nongkhaem.com/health-info/โรคห้ามฉีดวัคซีน/.

โรงพยาบาลวิชัยเวช. (n.d.). ติดโควิด-19 มีอาการแต่ต้องรอเตียง ควรทำอย่างไร. โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล หนองแขม. https://vichaivej nongkhaem.com/health-info/ติดโควิดแต่ต้องรอเตียง/.

ไทยรัฐออนไลน์. (2021, April 20). ช่วยหมอเบาแรง! วิธีเตรียมพร้อมเข้า "รักษาโควิด" ตั้งแต่เก็บกระเป๋า. https://www.thairath.co.th/lifestyle/life/2072480

ไทยรัฐออนไลน์. (2021, July 23). วิธีใช้ชุดตรวจโควิด antigen test KIT ยี่ห้อต่างๆ ด้วยตัวเอง (มีคลิป). https://www.thairath.co.th/lifestyle/life/2147642.

Wear a mask, clean your hands, and keep a safe distance.

We are all in this together.
Stay safe and stay connected.

Produced by:
Community Outreach Team, Asylum Access Thailand
First Publish August 2021