

ကိုဗစ်-၁၉ ၏ လက္ခဏာများကို တွေ့ရှိခြင်း

ကိုဗစ်-၁၉ ၏ ရောဂါလက္ခဏာများမှာ သာမန်တုပ်ကွေးလက္ခဏာများနှင့် တူညီသော်လည်း ပိုမိုပြင်းထန်သည်။

ကိုဗစ်-၁၉ ၏ ထူးခြားသော ဝိသေသများမှာ

- ကိုယ်ပူခြင်း-အပူချိန် ၁၀၀.၄° ထက်ပိုများနိုင်ပြီးအောက်ပါလက္ခဏာ တစ်ခုခုနှင့် တွဲလာနိုင်သည်။
- ချောင်းဆိုးခြင်း
- အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း
- ဝမ်းသွားခြင်း
- အိမ်ခြင်း

သင့်ရောဂါလက္ခဏာများကို အိမ်တွင် မည်သို့ ကုသမည်နည်း

- အနားယူပါ
- အရည်များများသောက်ပါ (ရေ၊ ရေခဲခဲကြမ်း၊ ဂေတာရိုတ်၊ ပက်ဒီယာလိုက်ခေါ် ဓါတ်ဆားမှုန့်၊ အပြုတ်၊ ခေါက်ဆွဲပြုတ်ရည်၊ စသည်...)
- ရေခဲခဲခဲနှင့် ရေချိုးပါ။
- ရင်လူးဆေး လူး၍ထားပါ
- ညအိပ်လျှင် ရေခဲခဲခဲဖွင့်ထား၍ အိပ်ပါ
- ဆားရည်နှေးနှေးဖြင့် အာလုပ်ကျင်းပေးပါ ချောင်းဆိုးခြင်း လည်ချောင်းယားခြင်းကို သက်သာစေသည်။
- လက်ကို မကြာမကြာ ဆေးပေးပါ - အိမ်သာမတက်ခင်နှင့် တက်ပြီးချိန်တိုင်း၊ လက်ဆေးကန်လက်ကိုင်းသည့်နေရာများ၊ အိမ်သာရေဆွဲသည့် မောင်းတံကလေးနှင့် တံခါးလက်ကိုင်များကို ပိုးသတ်ဝတ်ဖြင့် ဆေးကြောပါ။ ပြီးလျှင် သင့်ကိုယ်ပိုင် လက်သုတ်ပုဝါဖြင့် ခြောက်အောင်သုတ်ပါ။
- အိပ်တွင်းမှာ နေပါ။ အိမ်မှာရှိသော အခြားသူများ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များနှင့် ခွဲနေပါ။
 - သင့်အိမ်မှာရှိသူများဆိုသည်မှာ သင့်မိသားစုဝင်များ - သားသမီးများ၊ မိဘများ၊ အဘိုးအဘွားများ၊ စသည်ဖြင့်... ဤအချက်သည် အလွန်အရေးကြီးသည် ၎င်းတို့၏ လုံခြုံစိတ်ချရန်အတွက် ဖြစ်သည်။ အသက်အရွယ်ကြီးသူများအတွက် ကိုဗစ်-၁၉ က ပို၍ အန္တရာယ်များသည်။

ကိုယ်ပူချိန် ကျစေသောနည်းလမ်း

- ရေဖိုအဝတ် ပုဝါကို ရေအေးဆွတ်၍ နေရာသုံးခုတွင်ထားပါ
 - လည်ပင်းနောက်ဘက်၊ ချိုင်းကြားနှစ်ဘက် နှင့် သင့်ပေါင်ခြံကြား
 - ရေဖိုဝတ်များ အနည်းငယ်ပူလာလျှင် အေးသော အဝတ်စ ပုဝါနှင့် ပြန်လဲပါ။
- တိုင်လီနော/အက်စက်တားမီနိုဖင် နှင့် အိုင်ဘူပရိုဖင်(မိုထရင်)တို့ကို ဆေးနှစ်ခုကြားခြား၍ လိုအပ်သလိုသုံးပါ။
 - ကလေးငယ်များနှင့် အချို့ ရောဂါခံရှိပြီးသော အသက်ကြီးသူများအတွက် မတူညီသော ဆေးအမျိုးအစားလိုအပ်ပေမည်။ သင့်မိသားစု ဆရာဝန်ကို ဖုန်းခေါ်ပါ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီတောင်းပါ။ သို့မှသာ မည်ကဲ့သို့ အလဲအလှယ်ဖြင့် ဆေးသုံးရမည်ကို သိနိုင်မည်။

ပညာသည့် အချိန်မှ သီးခြားနေထိုင်ခြင်းမှ ကင်းလွတ်ပညာနည်း (CDC ၏ လမ်းညွှန်ချက်အရ):

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါလက္ခဏာရှိသူများ အိမ်တွင် သီးခြားနေထိုင်သူများအနေဖြင့် ဆရာဝန်ခွင့်ပြုချက်ဖြင့် အောက်ပါအခြေအနေများတွင် သီးခြားနေထိုင်ခြင်းမှ ကင်းလွတ်ခွင့် ရမည်ဖြစ်သည်။

- အနည်းဆုံး ၇၂ နာရီကြာသည်အထိ ကိုယ်ပူခြင်း (ဆိုလိုသည်မှာ မည်သည့် ကိုယ်ပူကျစေသော ဆေးမျိုးကိုမှမသုံးရပဲ ၃ ရက်တိုင်အောင် ကိုယ်ပူခြင်းမရှိခြင်း) နှင့်
- အခြားလက္ခဏာများတိုးတက်လာခြင်း (ဥပမာ- ချောင်းဆိုးသက်သာလာခြင်း၊ မောပမ်းမှု သက်သာလာခြင်း) နှင့်
- သင့်၌ ရောဂါလက္ခဏာများ စတင်ပေါ်လာသည်ရက်မှ ခုနစ်ရက် ကျော်လာခြင်း (ဥပမာ- ကျွန်ုပ်တို့သည် စနေနေ့တွင် ရောဂါလက္ခဏာများ စတင်ခံစားရခဲ့သည် ဆိုပါက နောက်တပတ် စနေနေ့သည် အစောဆုံး သီးခြားနေထိုင်ခြင်းကို ဖြေလျော့နိုင်သောနေ့ဖြစ်သည်။)

သင်သည် ဤအချက်အလက်များနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိပါက သင့်မိသားစု ဆရာဝန်ထံ ဖုန်းခေါ်ဆို၍ ခွင့်ပြုချက်ရယူပြီး ဖြေလျော့နိုင်သည်။

သင့်ရောဂါလက္ခဏာများအတွက် ပညာသည့်အချိန်တွင် သေးကုသမှုခံယူသင့်သည့်နည်း

မလာမီတွင် ဖုန်းခေါ်ပါ

သင့်မိသားစုဆရာဝန်ထံဖုန်းခေါ်ဆို၍ ဆေးကုသမှု ခံယူနိုင်ရန်ပြုလုပ်ပါ

- အနားယူသည်တောင် သင့်အသက်ရှူရခက်နေလျှင် သို့ သင့်အသက်ရှူရ အတော်ခက်လာလျှင်
- ချောင်းဆိုးမှု ပုံစံပြောင်းလာပြီး အသက်ရှူမရသည်အထိ ဖြစ်လာလျှင်
- ကိုယ်ပူကျဆေးသောက် ရပတ်တိုက်သော်လည်း သင့်ကိုယ်ပူမကျခဲ့လျှင်

အကယ်၍ သင့်အနေဖြင့်ချက်ချင်း အသက်ကယ်ဖို့ လိုအပ်လျှင် သို့ အရေးပေါ်အနေအထား ဖြစ်လာခဲ့လျှင် ၉၁၁ ကိုခေါ်ဆို၍ သင့်အနေအထားကို ပြောပြပါ။