THE University of Vermont HEALTH NETWORK

အေမးမ်ားေသာ ေမးခြန္းမ်ား

COVID-19 ဟု ေခၚေသာ ကို႐ိုနာဗိုင္းရပ္စ္ အသစ္ေၾကာင့္ ျဖစ္ပြားေသာ အသက္႐ွဴလမ္းေၾကာင္း ဆိုင္ရာ ဖ်ားနာမႈ ေပၚေပါက္ျခင္းသည္ စိုးရိမ္စရာ ျဖစ္ေသာ္လည္း ထိတ္လန္႔ေခ်ာက္ခ်ားေနရန္ မလိုအပ္ပါ။ ေရာဂါထိန္းခ်ဳပ္ေရးႏွင့္ ကာကြယ္ေရးအတြက္ စင္တာမ်ား (CDC) မွ လမ္းၫႊန္ခ်က္ကို အေျချပဳ၍ အရန္အသင့္႐ွိမႈ အားထုတ္ျခင္းမ်ားကို ညႇိႏႈိင္းေဆာင္႐ြက္ရန္ UVM က်န္းမာေရး ကြန္ရက္သည္ ဗာမင့္ျပည္နယ္ က်န္းမာေရးဌာနႏွင့္ နယူးေယာ့ခ္ျပည္နယ္ က်န္းမာေရး ဌာနတို႔ႏွင့္အတူ လက္တြဲ လုပ္ကိုင္လ်က္ ႐ွိပါသည္။ ကၽြႏ္ုပ္တို႔၏ အျမင့္မားဆံုး ဦးစားေပးမႈသည္ ကၽြႏ္ုပ္တို႔၏ လူနာမ်ား အားလံုးအတြက္ ေဘးကင္းလံုၿခံဳေရးႏွင့္ အရည္အေသြး ျပည့္မီသည့္ ေစာင့္ေ႐ွာက္မႈ ဆက္လက္ ပံ့ပိုးျခင္း ျဖစ္ပါသည္။

ကို႐ိုနာဗိုင္းရပ္စ္ ပ်ံ႕ႏွံ႔မႈကို ကာကြယ္ရန္ နည္းလမ္းမ်ားႏွင့္ သင္ႏွင့္ ခ်စ္ခင္ေသာ သူမ်ား ေရာဂါလကၡဏာမ်ားကို ခံစားရလွ်င္ ေဆာင္႐ြက္ရမည့္ အဆင့္မ်ားအေၾကာင္း ေနာက္ထပ္အခ်က္အလက္မ်ားကို ေအာက္တြင္ ေတြ႕႐ွိရပါမည္။

သင္သည္ ဖ်ားနာျခင္း၊ ေခ်ာင္းဆိုးျခင္း ႏွင့္/သို႔မဟုတ္ အသက္႐ွဴ မဝလွ်င္ ျဖစ္ႏိုင္ပါက ပံ့ပိုးသူႏွင့္ ေျပာဆိုရန္ အရင္ဆံုး ေစာင့္ေ႐ွာက္မႈ ႐ံုးကို ဆက္သြယ္ရန္ မေမ့ပါႏွင့္။

အိမ္တြင္း ေစာင့္ေ႐ွာက္မႈသည္ နာမက်န္းေသာ ကၽြႏ္ုပ္တို႔၏ အဖြဲ႕ဝင္ အမ်ားစုအတြက္ အေကာင္းဆံုး ေ႐ြးခ်ယ္မႈ ျဖစ္ႏိုင္ပါသည္။

ကို႐ိုနာ ဗိုင္းရပ္စ္ဆိုတာ ဘာလဲ။

ကမၻာ့ က်န္းမာေရး အဖြဲ႕အစည္း (WHO) ေျပာၾကားခ်က္အရ - ကို႐ိုနာ ဗိုင္းရပ္စ္သည္ သာမန္ အေအးမိျခင္းမွ ပိုမို၍ ျပင္းထန္ေသာ ေရာဂါမ်ားအထိ အေ႐ွ႕အလယ္ပိုင္း အသက္႐ွဴလမ္းေၾကာင္းဆိုင္ရာ ေရာဂါလကၡဏာ (MERS) ႏွင့္ ျပင္းထန္သည့္ အသက္႐ွဴလမ္းေၾကာင္းဆိုင္ရာ ေရာဂါလကၡဏာ (SARS) ကဲ့သို႔ေသာ လူသားမ်ားတြင္ အသက္႐ွဴလမ္းေၾကာင္း ကူးစက္ေရာဂါမ်ားကို ျဖစ္ေစႏိုင္ေသာ ဗိုင္းရပ္စ္ အမ်ိဳးအႏြယ္ႀကီးတစ္ခု ျဖစ္ပါသည္။ COVID-19 သည္ မၾကာေသးမီေသ ေပၚေပါက္လာေသာ ကို႐ိုနာ ဗိုင္းရပ္စ္ေၾကာင့္ ျဖစ္ပြားေသာ ကူးစက္ေရာဂါ ျဖစ္သည္။ ၂၀၁၉ခုႏွစ္ ဒီဇင္ဘာလတြင္ တ႐ုတ္ႏိုင္ငံ ဝူဟန္၌ စတင္၍ မျဖစ္ပြားမီ ဤဗိုင္းရပ္စ္ အသစ္ႏွင့္ ေရာဂါအသစ္ကို မသိ႐ွိခဲ့ၾကပါ။

ရောဂါလက္ခဏာရပ်များသည် မည်သည်များ ဖြစ်သနည်း။ တုပ်ကွေး သို့မဟုတ် သာမန် အအေးမိခြင်းနှင့် မည်သို့ နှိုင်းယှဉ်သနည်း။

ရောဂါလက္ခဏာရပ်များသည် ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ဖျားနာခြင်းနှင့် အသက်ရှူ မဝခြင်းတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဤရောဂါ လက္ခဏာရပ်များသည် တုပ်ကွေးနှင့် ဆင်တူသော်လည်း ဤရောဂါကို တုပ်ကွေးထက် ပိုမို၍ ပြင်းထန်ကြောင်း ယူဆရပါသည်။

သင်သည် ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ဖျားနာခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူ မဝလျှင် ပံ့ပိုးသူနှင့် ပြောဆိုရန် အရင်ဆုံး စောင့်ရှောက်မှု ရုံးကို ဆက်သွယ်ပါ။

မည်သို့ ကူးစက်သနည်း။

COVID-19 သည် လေထဲ၌ အစက်ကလေးများမှတဆင့် ပျံ့နှံ့ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် နှာချေခြင်းသည် အနီးနား၌ လူများထံ ပျံ့နှံ့နိုင်ပါသည်။ မျက်နှာပြင်များကိုလည်း ညစ်ညမ်းစေနိုင်ဖွယ် ရှိပါသည်။ ရောဂါပျိုးသိသည့် ကာလသည် ၁၄ ရက်ဟု ယူဆသော်လည်း ဗိုင်းရပ်စ်ကြောင်း ပိုမို၍ နားလည်လျှင် ပြောင်းလဲလာနိုင်ပါသည်။

မည်သို့ ကာကွယ်နိုင်သနည်း။

အခြေခံ ကာကွယ်ရေး လက်တွေ့ဆောင်ရွက်မှုများသည် ကျွန်ုပ်တို့ အစဉ်မပြတ် အသုံးပြုသင့်သည့် ဆောင်ရွက်ချက်များ ဖြစ်ပါသည်။

လက်များကို မကြာခဏ သန့်စင်ပါ။ အိတ်ဆောင် အရက်ပါ လက်သန့်ဆေးရည် အသုံးပြုပြီး အစာမစားမီ သင်၏လက်များကို ဆေးကြောပါ။ မျက်နှာကို မထိတွေ့ပါနှင့်။ လူထူထပ်သော နေရာများကို ရှောင်ပါ။ ပျံ့နှံ့၍ ခံစားရသော ထုတ်လွှင့်မှု ရှိသောကြောင့် CDC မှ ဦးစားပေး ဖော်ပြထားသော နိုင်ငံများသို့ ခရီးသွားခြင်းကို ရှောင်ပါ။ အဝေးမှနေ၍ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံခြင်းသည် ပိုမို၍ အရေးကြီးလာသော အရာဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျောင်းများ၊ ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးပွဲများနှင့် အခြားစီစဉ်ထားသော လုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်မှုများတွင် ဂရုကို ဖြစ်ရပ်အလိုက် အခြေခံ၍ ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် လိုအပ်ပါမည်။

သင် နေထိုင်မကောင်းဖြစ်လျှင် အိမ်တွင် နေပါ။ လက်များကို ဆေးကြောပါ။ အသုံးပြုမှု မြင့်မားသော မျက်နှာပြင်များကို နေ့စဉ် ဆေးကြောပါ။ သင်သည် ဗိုင်းရပ်စ် ပျံ့နှံ့သော နေရာတွင် ရှိနေလျှင် အကြံဉာဏ် ရယူရန် သင့်၏ အဓိက စောင့်ရှောက်မှု ဆရာဝန်ထံ ဆက်သွယ်ပါ။ အသက်ရှူ မဝခြင်း မရှိလျှင် သို့မဟုတ် အရေးပေါ် ဆေးဝါး အကူအညီ မလိုအပ်လျှင် အရေးပေါ် စောင့်ရှောက်မှု သို့မဟုတ် အရေးပေါ် ဌာနသို့ မသွားပါနှင့်။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်-၁၉ ကို ရှောင်ရှားရန် သင် ဆောင်ရွက်နိုင်သည်များကို လေ့လာပါ။ ဗီဒီယို

ကျွန်ုပ်သည် မကြာသေးမီက ခရီးမှ ပြန်ရောက်လာခဲ့ပြီး ယခု ချောင်းဆိုးနေပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည် စစ်ဆေးခံသင့်ပါသလား။

ပထမဆုံး သင်လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အရာမှာ သင့်ဆရာဝန်၏ ရုံးခန်းသို့ ဖုန်းဆက်၍ သင်၏ ရောဂါလက္ခဏာများ အကြောင်း ပြောပြပါ။ အနီးနားတွင် တုပ်ကွေးနှင့် အအေးမိခြင်း များစွာ ရှိပြီး ရောဂါလက္ခဏာများ တူညီပါသည်။ အရေးပေါ် ဌာန သို့မဟုတ် အရေးပေါ် စောင့်ရှောက်မှုသို့ မလိုအပ်ဘဲ မသွားစေချင်ပါ။

ကျွန်ုပ်တွင် ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် အဖျား ရှိပါသည်။ မည်သည်ကို လုပ်ဆောင်သင့်ပါသနည်း။

သင် ဖျားနေလျှင် အိမ်တွင် နေပါ။ လက်သန့်ရှင်းရေးကို သတိရှိစွာ ကျင့်သုံးပါ။ ချောင်းဆိုး နှာချေသည့် အချိန်တွင် သင်၏ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို ဖုံးအုပ်ပါ။

သင့်ဆရာဝန်၏ ရုံးခန်းသို့ ဖုန်းဆက်၍ သင်၏ ရောဂါလက္ခဏာများ အကြောင်း ပြောပြပါ။ ဆရာဝန်မှ နောက်ထပ် လုပ်ဆောင်ရမည့် အဆင့်များအား သင့်ကို အကြံပေးနိုင်ပါလိမ့်မည်။

တစ်စုံတစ်ယောက် စစ်ဆေးမှု လိုအပ်သည့်အချိန်ကို မည်သို့ ဆုံးဖြတ်မည်နည်း။

ယခုအချိန်တွင် စစ်ဆေးမှု ဆောင်ရွက်ရန် ဗားမောင့်ပြည်နယ် ကျန်းမာရေးဌာန၊ နယူးယောက် ပြည်နယ် ကျန်းမာရေးဌာနနှင့် CDC နှင့်အတူ စိတ်ချရသော စံသတ်မှတ်ချက်များ ရှိပါသည်။ သို့သော် အချိန် တိုးတက်လာသည်နှင့်အမျှ ၎င်းသည် ပုံမှန် လုပ်ငန်းစဉ် ဖြစ်လာပြီး မကြာခဏ လုပ်ဆောင်ရသော စစ်ဆေးမှု ဖြစ်သွားနိုင်ပါသည်။

ကုသမှု ရှိပါသလား။

လတ်တလောတွင် သိရှိကြောင်း အထောက်အထားပြသော ကုသမှု မရှိပါ။ လေ့လာထားသော စမ်းသပ်ဆေးဝါးအချို့ရှိပါသည်။ သို့သော် ပိုမိုပြင်းထန်သည့် ဖြစ်ရပ်များတွင် လူနာများသည် လိုအပ်လျှင် အထောက်အကူပေးသော စောင့်ရှောက်မှု (ဥပမာ- အောက်ဆီဂျင်၊ IV အရည်များ စသဖြင့်) ကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ ပြင်ဆင်ထားကြပါသလား။

UVM ကျန်းမာရေး ကွန်ရက်၏ အမြင့်မားဆုံး ဦးစားပေးသည် လူနာများအတွက် အရည်အသွေးရှိသည့် စောင့်ရှောက်မှု ပံ့ပိုးရန် ဖြစ်ပြီး ဝန်ထမ်းများအတွက် ဘေးကင်းစိတ်ချရသည့် လုပ်ငန်းခွင်တစ်ခု ထိန်းသိမ်းခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အလားတူ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ဖြစ်နိုင်ချေများဖြင့် အဖွဲ့အစည်း၏ သိသာထင်ရှားသော အတွေ့အကြုံများမှတစ်ဆင့် တုံ့ပြန်မှု လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို ရေးဆွဲဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။ စည်းကမ်းထိန်းသိမ်းရေး အဖွဲ့သည် အရန်သင့်ရှိမှုနှင့် ကမ္ဘာတစ်လွှားမှ ဝင်ရောက်လာသည့် အချက်အလက်များအတိုင်း အံဝင်ခွင်ကျ စီမံပေးသော အစီအစဉ်များကို ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်နေပါသည်။ ဤအုပ်စုတွင် ရှေ့တန်း ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ပံ့ပိုးသူများ၊ ဝါရင့် ခေါင်းဆောင်မှု၊ လူနာ ထားရှိမှု၊ ပံ့ပိုးမှု စီမံခန့်ခွဲရေး၊ စက်မှုလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ သန့်ရှင်းမှု၊ ဝန်ထမ်းများ ပညာပေးသူများ၊ အရေးပေါ် အရန်သင့်ရှိမှု ကျွမ်းကျင်သူများ၊ အထောက်အပံ့များ စီမံခန့်ခွဲရေး၊ ဆေးဆိုင်၊ ဆက်သွယ်ရေးများ၊ ကူးစက်ရောဂါ ကာကွယ်ရေးနှင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများ ပါဝင်ပါသည်။ UVM ကျန်းမာရေး ကွန်ရက်သည် လက်ရှိ CDC, ဗားမောင့်ပြည်နယ် ကျန်းမာရေးဌာန၊ နယူးယောက် ပြည်နယ် ကျန်းမာရေးဌာန အကြံပြုချက်များကို အချိန်နှင့်တပြေးညီ ဖြစ်စေရန် ဆက်လက် ဆောင်ရွက်နေပါသည်။

မည်သို့ စိုးရိမ်ပူပန် သင့်သနည်း။

ရောဂါလက္ခဏာများသည် သိမ်မွေ့ရာမှ ပြင်းထန်သည်အထိ (ယခင် ကျန်းမာရေး ပြဿနာ ရှိသူများအတွက်) ရှိပြီး လူအများစုတွင် အတော်အတန် သိမ်မွေ့သည့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှု ရှိပါသည်။ တုပ်ကွေး အပါအဝင် ကျွန်ုပ်တို့ ဒေသတွင် အခြား အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ဗိုင်းရပ်စ်များစွာ ရှိသည်ကို မမေ့ရန် အရေးကြီးပါသည်။ တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေး ထိုးရန် အလွန် နောက်မကျသေးပါ။