

အိုင်အိုဝါ ပြည်နယ်သူ ပြည်နယ်သားများအတွက် ကိုယ်တိုင်သီးခြားခွဲ၍ နေထိုင်ခြင်း လမ်းညွှန်

ပြုပြင်မွမ်းမံခဲ့သည့်ရက် ၀၃/၂၂/၂၀၂၀

COVID-19 သည် အိုင်အိုဝါ ပြည်သူလူထုအသိုင်းအဝိုင်းထဲတွင် ပျံ့နှံ့နေပြီ ဖြစ်ပြီး လာမည့် သတင်းပတ်များအတွင်း နောက်ထပ် အိုင်အိုဝါ ပြည်နယ်သူ ပြည်နယ်သားများ ဖျားနာနိုင်ခြေ ရှိပါသည်။ ဤလမ်းညွှန်တွင် COVID-19 ရောဂါနှင့် ထိတွေ့ဖူးသည့် အလားအလာရှိသော ကျန်းမာလျက်ရှိသည့် အိုင်အိုဝါ ပြည်နယ်သူ ပြည်နယ်သားများ၊ နာမကျန်းဖြစ်နေသော သို့မဟုတ် (ချောင်းဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူရ ခက်ခဲခြင်းကဲ့သို့) အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားနေရသော အိုင်အိုဝါ ပြည်နယ်သူ ပြည်နယ်သားအနေဖြင့် မည်သို့ သီးခြားခွဲ၍ နေထိုင်သင့်ကြောင်း အကြံပြုချက်များကို ဖော်ပြပေးထားပါသည်။

COVID-19 ရောဂါနှင့် ထိတွေ့ဖူးသည့် အလားအလာရှိသူ ကျန်းမာလျက်ရှိသော အိုင်အိုဝါ ပြည်နယ်သူ ပြည်နယ်သားများအတွက် သီးခြားခွဲ၍ နေထိုင်ရန် အကြံပြုချက်များ

အောက်ပါ အခြေအနေများတွင် အိုင်အိုဝါ ပြည်နယ်သူ ပြည်နယ်သားများအနေဖြင့် အိမ်တွင်နေထိုင်ကာ မိမိကိုယ်ကို အခြားသူများ၊ အိမ်ရှိ တိရစ္ဆာန်များနှင့် မထိမိအောင် သီးခြား ခွဲ၍ နေထိုင်သင့်ပါသည်။ နောက်ဆုံး ထိတွေ့ခဲ့ချိန်မှစ၍ ၁၄ ရက်ကြာအောင် သီးခြားခွဲ၍ နေထိုင်သင့်ပါသည်။

- လွန်ခဲ့သည့် ၁၄ ရက်အတွင်း အိုင်အိုဝါပြည်နယ်ပြင်ပသို့ စီးပွားရေးကိစ္စ သို့မဟုတ် အပန်းဖြေရန်အတွက် ခရီးသွားခဲ့လျှင်။
- လွန်ခဲ့သော ၁၄ ရက်အတွင်း ကမ္ဘာပေါ်ရှိ မည်သည့်နေရာသို့မဆို အပျော်စီးသင်္ဘောဖြင့် ခရီးသွားခဲ့လျှင်။
- COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများပြသနေသူ သို့မဟုတ် COVID-19 ရောဂါရှိသည်ဟု စမ်းသပ်အဖြေပေါ်ထားသူနှင့် အတူနေထိုင်သူဖြစ်လျှင်။

နာမကျန်းဖြစ်နေသော သို့မဟုတ် (ချောင်းဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူရ ခက်ခဲခြင်းကဲ့သို့) အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါ လက္ခဏာများ ခံစားနေရသော အိုင်အိုဝါ ပြည်နယ်သူ ပြည်နယ်သားများအတွက် သီးခြားခွဲ၍ နေထိုင်ရန် အကြံပြုချက်များ

COVID-19 ကူးစက်ခြင်းခံရသူ အိုင်အိုဝါ ပြည်နယ်သူ ပြည်နယ်သားများအနက် ခန့်မှန်းခြေ 80% သည် အဖျားအပျော့စားမှ သာမန်ဖျားနာမှုကိုသာ တွေ့ကြုံရမည် ဖြစ်ပါသည်။ အပျော့စားဖျားနာသူ အိုင်အိုဝါ ပြည်နယ်သူ ပြည်နယ်သားများသည် ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူများထံ သွားရောက်ပြသရန် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့တွင် COVID-19 ရှိကြောင်း စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှု ခံယူရန် မလိုအပ်ပါ။ ဖျားနာသူ အိုင်အိုဝါ ပြည်နယ်သူ ပြည်နယ်သားများအနေဖြင့် အိမ်တွင်သာနေထိုင်ပြီး ၎င်းတို့အိမ်ရှိ အခြားသူများနှင့် သီးခြားခွဲခြားကာ နေရပါမည်။

အောက်ပါ အခြေအနေ မရရှိမီအထိ အိမ်တွင်သာနေပါ။ အခြားသူများနှင့် ခွဲ၍ သီးခြားနေပါ-

- အနည်းဆုံး ၁၁ နာရီကြာ ဖျားနာခြင်းမရှိတော့လျှင် (ဤသည်မှာ အဖျားကျစေသည့် ဆေးဝါးများသုံးစွဲခြင်းမပြုဘဲ ၁၁၁ရက်တိတိ အဖျားမရှိတော့ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်)
 - နှင့်
 - အခြားရောဂါလက္ခဏာများ သက်သာသောအခါ (ဥပမာ ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် အသက်ရှူရခက်ခြင်းတို့ ပျောက်ကင်းသောအခါ)
 - နှင့်
 - ပထမဆုံး ရောဂါလက္ခဏာပြသည့်ရက်မှစ၍ အနည်းဆုံး ၇ ရက်ကျော်လွန်ပြီးသောအခါ။

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလိုအပ်သည်ထင်ပါက ဖုန်းအရင်ခေါ်ဆိုပါ။ သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူက သင့်ကို ဆေးခန်း/ဆေးရုံသို့ ခေါ်ဆောင်ကြည့်ရှုရန် လိုမလို၊ နေအိမ်တွင် သက်သာပျောက်ကင်းနိုင်ခြင်း ရှိမရှိကို ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါသည်။ နည်းပညာကို အသုံးပြုကာ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို အိမ်မှနေ၍ ဆက်သွယ်ပြောဆို နိုင်မည့် နည်းလမ်းများလည်း ရှိပါသေးသည်။