

**ဗဟိုက**

၁။ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း	၈
၂။ အမှာစကား	၁၀
၃။ ကိုဗစ် ၁၉ ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါ (Covid 19 pandemic)	၁၃
အခန်း (၁) နောက်ခံသမိုင်း	၁၇
အခန်း (၂) သေဆုံးမှုများ (Deaths)	၂၁
- လူနာများ (Cases)	၂၁
အခန်း (၃) ရောဂါလက္ခဏာများ Signs and Symptoms	၂၄
- COVID 19 ၏ ထူးခြားသည့် ရောဂါလက္ခဏာများ	၂၇
၁။ မျက်စိပိုးဝင်ခြင်း၊ မျက်စိနာခြင်း (Eye Infections)	၂၇
၂။ ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း (Dry cough)	၂၈
၃။ စိတ်ပင်ပန်း နွမ်းနယ်ခြင်း (Mental Fatigue)	၂၈
၄။ ကိုယ်ပူချိန်မြင့်တက်ခြင်း (High Fever)	၂၉
၅။ အသက်ရှူရ ခက်ခဲလာခြင်း (Difficult Breathing)	၂၉
၆။ အနံ့ပျောက်ခြင်း	၃၀
၇။ ဗိုက်နာခြင်း	၃၁
၈။ မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း (Physical Fatigue)	၃၁
အခန်း (၄) ကူးစက်ခြင်း (Transmission)	၃၂
အခန်း (၅) ဝိုင်းရပ်စ် (Virology)	၃၅

အခန်း (၆) ရောဂါအတည်ပြုခြင်း (Diagnosis)	၃၇
- Viral Testing	၃၈
- ပုံရိပ်ဖော်စစ်ဆေးခြင်း (Imaging)	၃၉
အခန်း (၇) ကာကွယ်ခြင်း (Prevention)	၄၀
- လက်ဆေးခြင်း (Hand Washing)	၄၂
- Social Distancing	၄၃
- မတ်စ်တပ်ခြင်းနှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း သန့်ရှင်းစေခြင်း (Face Masks And Respiratory Hygiene)	၄၄
- ခွဲခြားနေထိုင်ခြင်း (Self-Isolation)	၄၅
- သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်း (Surface Cleaning)	၄၆
- လေသန့်စေခြင်း (Ventilation and air filtration)	၄၇
- လူစုလူဝေးရှောင်ရှားခြင်း	၄၈
- လူစုလူဝေးများနှင့် ကိုဗစ် ၁၉ ဝိုင်းရပ်စ်	၄၈
အခန်း (၈) ကာကွယ်ဆေးများ (Vaccines)	၅၁
- လူ့ခွံအားစနစ်	၅၈
အခန်း (၉) ရောဂါကာကွယ်တားဆီးခြင်း၊ ကုသခြင်း (Management)	၆၆
- ရောဂါခြေရာခံလိုက်ခြင်း (Contact Tracing)	၆၇
- ကွာရင်တင်းနံ (Quarantine) သို့မဟုတ် ကူးစက်ရောဂါကို ထိန်းချုပ်ခြင်း	၆၇
- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခြင်း (Health care)	၆၉
- ဆေးဝါးကုသမှုများ (Treatment Medications)	၇၀
- သွေးရည်ကြည်ကုထုံး (Convalescent Plasma Therapy)	၇၁
အခန်း (၁၀) ရောဂါဖြစ်စဉ် (History)	၇၃
အခန်း (၁၁) နိုင်ငံတကာ၏ တုံ့ပြန်မှုများ (International Responses)	၇၈
- အာရှတိုက်	၇၉

- တရုတ်နိုင်ငံ	၈၀
- အခြားနိုင်ငံများ	၈၂
အခန်း (၁၂) ခရီးသွားလာမှုများကို တားဆီးခြင်း (Travel restrictions)	၈၅
အခန်း (၁၃) နိုင်ငံရပ်ခြားရှိ နိုင်ငံသားများကို ကယ်တင်ခြင်း (Evacuation of Foreign Citizens From Wuhan)	၈၆
အခန်း (၁၄) International Aids	၈၉
- ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီး၏ ဆောင်ရွက်မှုများ (WHO Response Measures)	၈၉
- ဝိုင်းရပ်စ်၏အစမှာ သဘာဝသာဟု ဆိုခြင်း	၉၁
- ကိုဗစ်နှင့် လင်းနီများ	၉၅
- သတိပြုစရာ လင်းနီငှက်များ	၉၅
- လင်းနီတို့နှင့် ကူးစက်ရောဂါများ	၁၀၀
အခန်း (၁၅) အကျိုးသက်ရောက်မှုများ (Impacts)	၁၀၃
- Supply shortages	၁၀၆
- Oil and Other Energy Markets	၁၀၇
- ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာများ (Culture)	၁၀၇
အခန်း (၁၆) နိုင်ငံရေးရာများ (Politics)	၁၀၉
- တရုတ်နိုင်ငံ (China)	၁၁၀
- အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု (United States)	၁၁၁
- အခြားနိုင်ငံများ (Other Countries)	၁၁၂
- New Normal	၁၁၃
- New Normal နှင့် Mask Culture	၁၁၈
- မတ်စ် Masks ယဉ်ကျေးမှု	၁၁၈

- Masks For All ချက်သမ္မတနိုင်ငံနှင့် Masks လှုပ်ရှားမှု	၁၂၂
- အမေရိကန်နိုင်ငံ တင်နက်ဆီပြည်နယ်မှ Masks လှုပ်ရှားမှု	၁၂၄
- The Masks	၁၂၆
အခန်း (၁၇) အစာရေစာ ငတ်မွတ်ခြင်း (Famine)	၁၃၁
အခန်း (၁၈) ပညာရေး (Education)	၁၃၂
အခန်း (၁၉) အခြားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာများ (Other health Issues)	၁၃၄
အခန်း (၂၀) သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ရာသီဥတုဆိုင်ရာထိခိုက်မှုများ (Environment and Climate)	၁၃၆
အခန်း (၂၁) နိုင်ငံခြားသားမုန်းတီးရေးနှင့် လူမျိုးရေးခွဲခြားမှုများ (Xenophobia and racism)	၁၃၈
- ပြည်တော်ပြန်များ	၁၄၂
အခန်း (၂၂) သတင်းအချက်အလက်ဆိုင်ရာ ပြဿနာများ (Information dissemination)	၁၄၄
အခန်း (၂၃) ကိုဗစ် ၁၉ နှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ	၁၄၇
၁။ နယူးဇီလန်နိုင်ငံ	၁၄၇
၂။ တန်ဇန်နီးယားနိုင်ငံ	၁၄၈
၃။ ဟာတီကန်နိုင်ငံ	၁၄၈
၄။ ဖိဂျီနိုင်ငံ	၁၄၈
၅။ မွန်တီနီဂရိုနိုင်ငံ	၁၄၉
၆။ ဆေးရှဲလ်စ်နိုင်ငံ (Seyeselles)	၁၄၉
၇။ St.Kitts and Neviso	၁၄၉
၈။ Timor-Leste	၁၄၉
၉။ ဝါပူဝါ နယူးဂီနီ	၁၄၉
အခန်း (၂၄) မြန်မာနိုင်ငံနှင့် ကိုဗစ် ၁၉	၁၅၂
အခန်း (၂၅) ကပ်ရောဂါများနှင့် လှိုင်းကြီးများ	၁၅၆

အခန်း (၂၆) ကိုဗစ် ၁၉ လှိုင်းများ	၁၆၀
အခန်း (၂၆) တွေ့ကြုံကြရ ကပ်ရောဂါနှစ်မျိုး	၁၆၄
- ဝိုင်းရပ်စ်များ	၁၆၆
- ဆင်တူမှုများ	၁၆၈
- ကွဲပြားမှုများ	၁၇၀
- ကုသမှုနှင့် ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများ	၁၇၂
- ကိုဗစ်၁၉ ကပ်ရောဂါအတွက် သောက်ဆေး	၁၇၅
အခန်း (၂၇) ကိုဗစ်ကို ဘယ်လို အဆုံးသတ်မလဲ	၁၈၀
- ကာကွယ်ဆေး ထိုးကြစို့	၁၈၂
- မညီမျှသော ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံမှု အဆုံးသတ်ရေး	၁၈၅
- အဆုံးသတ်ကြစို့ (Ending the GAME)	၁၈၉
- ဆေးကုသခြင်း	၁၉၀
- ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း	၁၉၁