

တရုတ်ပြည်မှာ COVID-19 ပျံ့နှံ့မှုက တဖြည်းဖြည်းတိုးလာပြီး ဂျပန်၊ တောင်ကိုရီးယား၊ အီရန်၊ အီတလီနဲ့ အမေရိကန်စတုန်နိုင်ငံတို့မှာပါ ပျံ့နှံ့နေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီကူးစက်ရောဂါအကြောင်းကို သိဖို့နဲ့ ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းရေးကိစ္စတွေကို တရုတ်ပြည်တစ်နိုင်ငံတည်းသာမက ကမ္ဘာအတွက်ပါ မရှိမဖြစ် လိုအပ်နေပါတယ်။ ဒီစာအုပ်က လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်းအတွက်ရော လူအုပ်စုတွေအတွက်ပါ အရလို ရောဂါပျံ့နှံ့နေတဲ့ အချိန်မှာ အဓိက သတင်းအချက်အလက် အရင်းအမြစ်ဖြစ်ပါတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်အတွက်ရော အနာဂတ်မှာပါ ဖြစ်လာမယ့် ကပ်ရောဂါတွေအတွက်ပါ အရေးကြီးတဲ့ အချက်တွေပါပါတယ်။ တရုတ်ပြည်အတွေ့အကြုံဟာ နိုင်ငံအားလုံးအတွက် ထပ်တူအသုံးပြုလို့မရပေမယ့် ဒါဟာ ရည်ညွှန်းအနေနဲ့တော့ တန်ဖိုးရှိစွာ အသုံးပြုနိုင်မှာပါ။ ဒီစာအုပ်ဟာ ရောဂါကြိုတင်ကာကွယ်ရေးနဲ့ ထိန်းချုပ်ရေးအတွက် သိသင့်သိထိုက်တဲ့ မသိမဖြစ်အချက်အလက်တွေကို ပေးနိုင်မှာ သေချာပါတယ်။



မာတိကာ

◆ ဝေါက်တာစောနိုင်၊ တောင်ဥက္ကလာပမြို့နယ် ပြည်သူ့လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်
 တောင်ဥက္ကလာပမြို့နယ် Coronavirus Disease 2019 ထိန်းချုပ်ရေးနှင့် အရေးပေါ်တုံ့ပြန်ရေးကော်မတီနာယက၏ အမှာစာ ၁၆
 ◆ မြန်မာပြန်သု၏ အမှာစာ ၂၀
 ◆ ထုတ်ဝေသူ၏ အမှာစာ ၂၂

အခန်း(၁) တို့ရိုနာဗိုင်းရပ်စ်အကြောင်း ခြုံငုံသုံးသပ်ချက်

(၁) အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါကူးစက်မှုနဲ့ ဆက်စပ်တဲ့ဗိုင်းရပ်စ်တွေက ဘာလဲ။ ၂၃
 (၂) အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါကူးစက်မှုနဲ့ ဆက်စပ်တဲ့ လူသိများတဲ့ဗိုင်းရပ်စ်တွေက ဘာတွေလဲ။ ၂၃
 (၃) ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်တွေက ဘာလဲ။ ၂၄
 (၄) ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေရဲ့ ပုံစံ၊ ဖွဲ့စည်းပုံက ဘယ်လိုလဲဆိုတာ သိပါရစေ။ ၂၄
 (၅) ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကို ဘယ်လိုမျိုးခွဲသလဲ။ ၂၅

(၆) ဘယ်သားရိုင်းတိရစ္ဆာန်တွေက ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် သယ်ဆောင်ထားပါသလဲ။	၂၅
(၇) ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်က တိရစ္ဆာန်က လူကို ဘယ်လို ကူးလာသလဲ။	၂၆
(၈) ကွဲပြားခြားနားတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်က ဘယ်လိုရှင်သန်နေနိုင်သလဲ။	၂၆
(၉) 2019-CoV က ဘယ်လိုပြင်းပြင်းထန်ထန်ရှိလဲ။	၂၉
(၁၀) 2019-CoV ကို လူက ခံနိုင်ရည် ဘယ်လိုရှိနိုင်မလဲ။	၂၉
(၁၁) SARS ရောဂါဆိုတာ ဘယ်လိုလဲ။	၃၀
(၁၂) MERS ရောဂါဆိုတာ ဘာလဲ။	၃၀
(၁၃) နိုပယ်ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်က ဘာလဲ။	၃၁
ဒါက ဘာကြောင့် ကူးစက်ရောဂါဖြစ်တာလဲ။	၃၁

(၂၀) 2019-n CoV ကို ဘယ်သူတွေက ခံနိုင်ရည်မရှိသလဲ။	၃၅
(၂၁) COVID-19 ရဲ့ ကူးစက်မှု ဝိသေသလက္ခဏာတွေက ဘာလဲ။	၃၆
(၂၂) 2019-n CoV ရဲ့ ပျံ့နှံ့မှုလမ်းကြောင်းတွေက ဘာတွေလဲ။	၃၇
(၂၃) အရည်၊ အမှုန်အမွှား ကူးစက်မှုဆိုတာ ဘာလဲ	၃၇
(၂၄) လေထဲက ကူးစက်မှုဆိုတာ ဘာလဲ	၃၈
(၂၅) ဆက်စပ်ကူးစက်မှုဆိုတာ ဘာလဲ	၃၈
(၂၆) ထိတွေ့ဆက်စပ်မှုဆိုတာ ဘာလဲ	၃၉
(၂၇) အဲဒီထိတွေ့ဆက်ဆံသူကို ဘာကြောင့် ၁၄ ရက် (၂၁ရက်) စောင့်ကြည့်ထားရသလဲ	၄၀

အခန်း (၃) စုံစမ်းခြင်း၊ ရောဂါရှာဖွေခြင်း၊ ကုသခြင်း	၄၁
(၂၈) COVID-19 ရဲ့ ဆေးပညာဆိုင်ရာ ရှာဖွေတွေ့ရှိမှုတွေက ဘာတွေလဲ	၄၁
(၂၉) COVID-19 ရဲ့ ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်မှုတစ်ခုခု သိပါသလား	၄၂
(၃၀) COVID-19 ကို ရင်ဘတ်ဓာတ်မှန် နိုက်ကြည့်တော့ ဘာသိရသလဲ	၄၂
(၃၁) COVID-19 ကို ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်ပြီး ဘယ်လိုထုတ်ဖော်နိုင်သလဲ	၄၃
(၃၂) COVID-19 ရောဂါကို ဘယ်လိုအတည်ပြုမလဲ	၄၃
(၃၃) ပြင်းထန်တဲ့ COVID-19 ကို ဘယ်လိုအတည်ပြုမလဲ	၄၃

(၃၄) COVID-19 နဲ့ တခြား အဆုတ်အအေးမိရောဂါ ဘယ်လိုကွာသလဲ။	၄၄
(၃၅) ရောဂါမပျံ့ပွားအောင် ဘာတွေ လုပ်ဆောင်သင့်ပါသလဲ	၄၄
(၃၆) ကျွန်တော်/ ကျွန်မက COVID-19 ကူးစက်ပြီဆို ဘာလုပ်သင့်သလဲ	၄၅
(၃၇) ကုသဖို့ ဘယ်လိုသွားရမလဲ	၄၅
(၃၈) လူနာကို ဘယ်လိုသယ်ယူပို့ဆောင်ရမလဲ	၄၅
(၃၉) COVID-19 သက်သာပျောက်ကင်းစေမယ့် စားဆေး၊ ထိုးဆေး ဘာရှိသလဲ	၄၆
(၄၀) COVID-19 ကို ဘယ်လိုကုမလဲ	၄၆
(၄၁) ကွာရင်တိုင်းက ဘယ်အချိန်မှာ ရပ်မလဲ။ ဘယ်အချိန် ဆေးရုံကဆင်းရမလဲ။	၄၆

(၄၈) မျက်နှာဖုံးကို ဘယ်လိုရွေးရမလဲ	၅၀
(၄၉) ဘယ်လိုတပ်ရမလဲ၊ ဘယ်လိုချွတ်ရမလဲ	၅၂
(၅၀) မျက်နှာဖုံးကို ဘယ်နှကြိမ်လဲတပ်ရမလဲ။ N95 ကိုရော ပြန်သုံးလို့ရလား	၅၃
(၅၁) မျက်နှာဖုံးတပ်ထားတုန်း ကျွန်တော်မျက်မှန်က ပိုးတိုးဝါးတားဖြစ်လာရင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ	၅၃
(၅၂) လူများစုအနေနဲ့ ဘယ်လိုမျက်နှာဖုံးမျိုး ရွေးရမလဲ	၅၄
(၅၃) လက်ဆေးတာက ဘာကြောင့်အရေးကြီးတာလဲ	၅၄
(၅၄) လက်ကို ဘယ်လို မှန်ကန်စွာဆေးမလဲ	၅၅
(၅၅) လက်ကွန်းမာရေက နေ့စဉ်ဘဝမှာ ဘယ်လို အဓိက အရေးကြီးတာလဲ	၅၅
(၅၆) လက်ဆေးဖို့ ရေသန့်မရရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ	၅၆
(၅၇) ဆပ်ပြာရယ်၊ သန့်ရှင်းတဲ့ရေရယ်နဲ့ လက်ဆေးလို့ကော ရလား	၅၆
(၅၈) အယ်လ်ကိုဟော ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းကရော သုံးသင့်ပါသလား	၅၆
(၅၉) အိမ်မှာရှိတဲ့ COVID-19 ဝေဒနာရှင်ကို ဘယ်လိုစောင့်ရှောက်ရမလဲ	၅၇
(၆၀) သိပ်အခြေအနေ မဆိုသေးတဲ့လူနာကို အိမ်မှာပဲ ကွာရင်တိုင်းလုပ်ထားလို့ရပါသလား	၅၇
(၆၁) အိမ်မှာ ကွာရင်တိုင်းလုပ်ဖို့ ဘာတွေလိုအပ်သလဲ	၅၈
(၆၂) COVID-19 လူနာနဲ့ အနီးကပ်ဆက်ဆံတဲ့လူနဲ့ မိမိအကြား ဘာလုပ်သင့်သလဲ	၆၀
(၆၃) ဆေးရုံမှာ မကူးစက်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ	၆၁
(၆၄) အဖျားရောဂါစစ်ဆေးရေးဌာန fever clinic က	၆၁

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဝန်ထမ်းတွေက အကာအကွယ် ဝတ်စုံတွေ ဘာကြောင့် ဝတ်ဆင်ရသလဲ	၆၂
(၆၅) တစ်ဦးချင်းအတွက် ဘယ်လိုအကာအကွယ် ပစ္စည်းတွေ ဆေးရုံမှာလိုတာလဲ။	၆၂
(၆၆) COVID-19 ပျံ့နှံ့ရင် ဘယ်လိုဘဝပုံစံမျိုး နေထိုင်သင့်သလဲ။	၆၃
(၆၇) COVID-19 ကာလမှာ ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ခန်းမျိုးတွေ လုပ်ရမလဲ	၆၄
(၆၈) ဆေးလိပ်သောက်တာနဲ့ အရက်သောက်တာက ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားကို ဘယ်လိုလျော့ကျစေသလဲ	၆၄
(၆၉) အိမ်မှာရောဂါပိုး မကူးစက်အောင် ဘယ်လိုကာကွယ်ထားမလဲ	၆၄
(၇၀) အခန်းလေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ	၆၅
(၇၁) ခရီးသွားတုန်း ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ	၆၆
(၇၂) ဘယ်လို တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးတွေက ရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်သလဲ	၆၇
(၇၃) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ဘယ်လိုပြင်ဆင်ထားသင့်သလဲ	၆၇

(၇၆) တစ်စုံကား၊ ယာဉ်ရထားနဲ့ သွားလာတဲ့အခါ ဘယ်လိုကာကွယ်ရမလဲ	၆၉
(၇၇) အလုပ်ဌာနတွေမှာ ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ။	၆၉
(၇၈) ဓာတ်လှေကားထဲမှာ ဘယ်လိုနေရမလဲ။	၇၀
(၇၉) စိုစွတ်တဲ့ဈေးထဲမှာ ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ။	၇၀
(၈၀) ဆေးရုံမှာ ရောဂါမကူးစက်အောင် ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ။	၇၁
(၈၁) ကောလိပ်နဲ့ တက္ကသိုလ်တွေမှာ ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ	၇၁
(၈၂) မူကြိုတန်း၊ မူလတန်း၊ အလယ်တန်း ကျောင်းတွေမှာ ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ	၇၂
(၈၃) တခြားသင်ယူမှုဆိုင်ရာဌာနတွေမှာရော ဘယ်လိုအကာအကွယ်တွေလုပ်မလဲ	၇၂
(၈၄) စားသောက်ဆိုင်၊ အားကစားရုံ၊ အဆောင်တွေမှာ ရောဂါမကူးစက်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ	၇၃
(၈၅) လူအိုရုံတွေမှာကော ဘယ်လို အကာအကွယ်လုပ်ကြရမလဲ	၇၃
(၈၆) စားသောက်ဆိုင်တွေမှာရော ဘယ်လိုအကာအကွယ်တွေ လုပ်ရမလဲ	၇၄

(၉၀) မြုပ်နေတဲ့ ကူးစက်ရောဂါဆိုတာကော ဘာလဲ	၇၆
(၉၁) ကွာရင်တိုင်းရဲ့ အချိန်ကာလကို ဘယ်လိုသတ်မှတ်သလဲ	၇၇
(၉၂) ရောဂါကူးစက်ခံရတဲ့ ဝေဒနာရှင်ကို ဘယ်လို သယ်ပို့ရသလဲ	၇၇
* နောက်ဆက်တွဲ	၇၈
* အိမ်မှာ မိမိဘာသာ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုပုံစံ	၇၈
* ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ ၂၀၁၉ (COVID-19) အခြေအနေအကျဉ်းချုပ်	၈၀
* COVID-19 ဘယ်လိုပျံ့နှံ့သလဲ	၈၆
* ရောဂါလက္ခဏာများ	၈၉
* ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်း	၉၀
* သင် COVID-19 ရောဂါနဲ့ ဖျားနာနေမယ်ဆိုရင် ဘာလုပ်မလဲ	၉၂
* COVID-19နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အချက်အလက်များ ဝေဒနာရှင်ခြင်း	၉၇
* ရောဂါ အခြေခံများ	၁၀၀
* ကြိုတင်ကာကွယ်နည်းများ	၁၀၅
* ဆေးပညာဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များ	၁၀၈
* ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ၊ ကလေးငယ်များနှင့် COVID-19	၁၁၀
* COVID-19 ရောဂါ စစ်ဆေးခံနေတဲ့ မိခင်အတွက် နို့တိုက်မှုဆိုင်ရာကြားဖြတ်လမ်းညွှန်	၁၁၄
* COVID-19 နဲ့ ကလေးတို့ပတ်သက်ပြီး အမေးအများဆုံး မေးခွန်းများ	၁၁၆

အခန်း(၅) အများပြည်သူရှိသောနေရာများတွင် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ	၆၈
(၇၄) တောကောင်သားတွေရောင်းတဲ့ဈေးတွေမှာ ရောဂါမပြန့်ပွားဖို့ ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ	၆၈
(၇၅) ရုပ်ရှင်ရုံ၊ ဇာတ်ရုံတွေမှာ ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ	၆၉