



ခိုလှုံ့သူ့ကွဲများနှင့် အိမ်ရှင်အဖွဲ့အစည်းများအတွက် လုပ်အားပေးသူများနှင့် သန့်ရှင်းကျန်းမာရေး ပညာပေးသူများအတွက် သန့်ရှင်းကျန်းမာမှုဖြင့်တင်ရေး အဓိကပညာပေးစာသားများ

နီဗယ်ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ ၂၀၁၉ (COVID-19)

အန္တရာယ်လျော့ချရေး နည်းပညာပေး အဖွဲ့အစည်း၊ ကော့ဘဇား (Cox's Bazar)

ချဉ်းကပ်ပုံ - COVID-19 ရောဂါကို ကာကွယ်ရန် နှင့် ဖြစ်လာပါက ချက်ချင်းကုသကြောင်းသေချာစေရန် လူထုနှင့် လုပ်ဆောင်ရာတွင် တစ်လမ်းသွားသတင်းပေးခြင်းထက်မက လိုအပ်ပါသည်။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး ပညာပေး TWiG က အကြံပြုထားသော ချဉ်းကပ်နည်းမှာ ဆိုင်ရာပိုင်ရာများ၊ လူတစ်ဦးချင်းစီနှင့် ဆွေးနွေးခြင်း (စကားပြောခြင်း) ပြုလုပ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ လူထုအခြေပြုအဖွဲ့များသို့ တိုက်တွန်းလိုသည်များမှာ -

- **နားထောင်ပါ** လူထုကြားမှလာသော ကိုဗစ်-၁၉ ဆိုင်ရာ စိုးရိမ်ပူပန်မှု အစစ်အမှန်များကို နားထောင်ပေးပါ
- **ဤ စာရွက်ပေါ်တွင် ပါသည့်အကြံပြုချက်များကို အသုံးပြုပြီး လူထုအဖွဲ့အစည်းများနှင့် လူတစ်ဦးချင်းစီတို့နှင့် ဆွေးနွေးပါ** သို့သော် အကြံပေးမှုများကို လိုက်နာနိုင်စေရန် တစ်ဦးချင်း တစ်အိမ်ထောင်ချင်း ရင်ဆိုင်နေရသည့် အခက်အခဲများကိုလည်း နားထောင်ပေးပါ
- **ရောဂါကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် ကောလာဟလများ နှင့် သတင်းမှားများအား** https://drive.google.com/open?id=1_x9ekXNrE6znfi6qH7w8h5PG-9MR7Kfx ပုံစံကို အသုံးပြု၍ စုဆောင်းပြီး cbfeedback@bd.bbcmmediaaction.org အီးမေးလ်မှ မျှဝေပါ။
- **ဘေးအန္တရာယ်အကြောင်း ဆက်သွယ်ပြောဆိုရေး နှင့် လူထုဆက်ဆံရေး နည်းဗျူဟာ** ကိုရရှိရန် ကျေးဇူးပြု၍ moalamgir@unicef.org ကို ဆက်သွယ်ပါ။

မှတ်ရန် - ဤသည်မှာ 'သတင်းပေးရန်အတွက် လမ်းညွှန်' မဟုတ်ပါ - ယင်းမှာ ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်း သို့မဟုတ် အိမ်ထောင်စုများအား အသံကျယ်ကျယ်ဖြင့် ဖတ်ပြရန် ရည်ရွယ်ထားသည် မဟုတ်ပါ။ ယင်းအစား ဆွေးနွေးရာတွင် ထည့်သွင်းအသုံးပြုရမည့် အဓိက အချက်အလက်များ ပါဝင်ပါသည်။ ဤဆွေးနွေးမှု များသည် အတတ်နိုင်ဆုံး ပါဝင်ဆွေးနွေးနိုင်သည့် ပုံစံတစ်မျိုး ဖြစ်သင့်ပြီး မေးခွန်းများနှင့် အဖြေများ ဆွေးနွေးနိုင်မည့် အချိန်ပေးထားသင့်သည်။

သက်သာစေခြင်းနှင့် တုံ့ပြန်ခြင်း အခြေအနေ

ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်အစိုးရမှ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်တွင် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါရှိသူ(များ) ကို အတည်ပြုခဲ့မှုနှင့် ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်အစိုးရ နှင့် ကျန်းမာရေးဌာနမှ တုံ့ပြန်မှုများ

အင်မိမ့်များ/ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များ နှင့် လူထုခေါင်းဆောင်များ၊ စခန်းဦးဆောင်သူနှင့် စခန်းဖြစ်မြောက်ရေး အေဂျင်စီများ အပါအဝင် တို့သည် လူထု စုဝေးမှုနှင့်သက်ဆိုင်သည့် ဘေးအန္တရာယ်အကြောင်း ဆက်သွယ်ပြောဆိုရေးစီမံကိန်း၊ သတင်းပေးပို့မှု နှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ ကို သိရှိထားရမည်။

သန့်ရှင်းကျန်းမာရေး ပညာပေးသူများနှင့် လုပ်အားပေးသူများသည် IEC ဆိုင်ရာ ကိုဗစ်-၁၉ တုံ့ပြန်နည်း ပညာပေးများကို သင်ယူ ကြပါမည်။

ကျန်းမာရေးပညာပေးရန် တာဝန်ရှိသူများနှင့် လုပ်အားပေးသူများအတွက် သန့်ရှင်းကျန်းမာရေး ပညာပေး အဓိက အချက်အလက်များ
နီဗယ်ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ ၂၀၁၉ (COVID-19)
အန္တရာယ်လျော့ချရေး နည်းပညာပေးအဖွဲ့ - မတ်လ ၂၀၂၀



ဤသင်ကြားမှုတွင် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းသည် တစ်ကိုယ်ရေ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအတွက် ရည်ရွယ်ပါသည်။

သန့်ရှင်းကျန်းမာရေး ပညာပေးသူများနှင့် လုပ်အားပေးသူများ၊ လူမှုအဖွဲ့အစည်းများ အားလုံးသည် ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားမှု ရှိခဲ့သော် စခန်း နှင့် လူထုအဖွဲ့အစည်းများကြား အမြင့်ဆုံးဂရုစိုက်မှုများ ကျင့်သုံးရမည်။ ဖြန့်ဝေချိန်အတွင်း တိကျသော စီစဉ်မှုများကို လိုက်နာရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဝန်ထမ်းများအတွက် ကာကွယ်ရန်နည်းလမ်းများ - လက်ဆေးသည့်အလေ့အကျင့်ကို ကျင့်သုံးပါ။ (ပိုးမွှားများကို ထိရောက်စွာသတ်နိုင်သည့်) လက်သန့်ဆေးများကို အလွယ်တကူရအောင် ဆောင်ထားပါ။ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း ရှောင်ပါ။ ကွင်းဆင်းလုပ်ကိုင်စဉ် မိမိကိုယ်ပိုင်ရေပုလင်းမှ ရေသောက်ပါ။ နှာချေ/တံတွေးထွေးရာတွင် မှန်ကန်စွာ ပြုမူကျင့်ကြံပါ။ အစားအစာသန့်ရှင်းရေးကောင်းကို လေ့ကျင့်ပါ။

၂၀၁၉ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ရောဂါ (COVID-19) ဆိုသည်မှာ ဘာပါလဲ။

အဓိက သတင်းအချက်အလက်များ-

- ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ရောဂါ ၂၀၁၉ (ကိုဗစ်-၁၉) သည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းတွင်း နေထိုင်မကောင်းမှု ဖြစ်ပြီး လူတစ်ဦးမှ တစ်ဦးသို့ ကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်သည်။
- ရောဂါလက္ခဏာများမှာ - ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ဖျားခြင်း၊ အသက်ရှူကျပ်ခြင်း။
- နှုမ့်နီးယား သည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ရောဂါကြောင့်ဖြစ်သည့် နောက်ဆက်တွဲပြဿနာ ဖြစ်ပါသည်။
- COVID-19 ရောဂါမှ ပြန်သက်သာလာရန်ထူထပ် အခွင့်အလမ်းများ ရှိပါသည်။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ရောဂါ (COVID-19) မှ မိမိကိုယ်တိုင်နှင့်မိသားစုဝင်များကို မည်သို့ကာကွယ်မည်နည်း။

- ဖျားနာနေသူများနှင့် နီးကပ်စွာ ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ
- သင့်မျက်လုံး၊ နှာခေါင်း နှင့် ပါးစပ် ကို ထိကိုင်ခြင်းများ ရှောင်ကြဉ်ပါ
- လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေတို့ဖြင့် အနည်းဆုံး စက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင် ဆေးကြောပါ။
- သင့်လက်များသည် မျက်မြင်အရ မညစ်ပတ်နေသည့်တိုင်အောင် မကြာခဏ လက်ဆေးပါ
- လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း ရှောင်ကြဉ်ပါ
- မည်သည့်နေရာမဆို ချောင်းဆိုးခြင်း နှင့် တံတွေးထွေးခြင်းများ ရှောင်ကြဉ်ပါ
- ချောင်းဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် နှာချခြင်း ပြုသည့်အခါ ပါးစပ်ကို လက်ဗလာဖြင့် မအုပ်ကာပါနှင့် - ချောင်းဆိုး/ နှာချေ လျှင် တံတောင်ကွေးနှင့် အုပ်ကာပါ
- အကယ်၍ သင်သည် ချောင်းဆိုး၊ ဖျားပြီး အသက်ရှူကျပ်သည့် လက္ခဏာများရှိကာ နေထိုင်မကောင်းဖြစ်လာပါက ဆေးဝါးစောင့်ရှောက်မှု ချက်ချင်းရှာဖွေပါ။ အခြားသူများထံမှ ဝေးရာတွင်နေပါ (အနည်းဆုံး ၃ ပေ/ ၁ မီတာ)
- ရေပေးဝေသည့်နေရာတွင် လူစုလူဝေးကိုရှောင်ရန် ကြိုးစားပြီး တန်းစီနေစဉ် အခြားသူများနှင့် နီးကပ်လွန်းစွာ မနေပါနှင့်။ ရေယူပြီးနောက် အိမ်ရောက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် သင့်လက်များကို ဆေးကြောပါ
- ရေသိုလှောင်သောနေရာများကို ဖုံးထားပါ။ ရေသိုလှောင်ရာ အနီးအနားတွင် နှာချေခြင်း/တံတွေးထွေးခြင်း မှ ရှောင်ကြဉ်ပါ
- လူထုစုဆုံစည်းဝေးခြင်းကို ရှောင်ပါ

ကျန်းမာရေးပညာပေးရန် တာဝန်ရှိသူများနှင့် လုပ်အားပေးသူများအတွက် သန့်ရှင်းကျန်းမာရေး ပညာပေး အဓိက အချက်အလက်များ နိဗ္ဗာန်ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ရောဂါ ၂၀၁၉ (COVID-19) အန္တရာယ်လျှော့ချရေး နည်းပညာပေးအဖွဲ့ - မတ်လ ၂၀၂၀



အကယ်၍ မိမိ သို့မဟုတ် မိသားစုဝင် တစ်ဦးဦးတွင် ကိုဗစ်-၁၉ (COVID-19) ရှိသည်ဟု သံသယရှိပါက မည်သို့ပြုသင့်သနည်း။

အဓိက သတင်းအချက်အလက်များ-

- သင် သို့မဟုတ် သင်၏မိသားစုတွင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ရောဂါသွင်ပြင်လက္ခဏာများရှိပါက ကျန်ရှိနေသော မိသားစုဝင်များ နှင့် အခြားသူများနှင့် ယေဘုယျအားဖြင့် ထိတွေ့ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ (အနည်းဆုံး ၁ မီတာ/ ၃ ပေ ကွာဝေးအောင်နေပါ)
- ဆေးဝါးစောင့်ရှောက်မှု ရှာဖွေပါ - အနီးဆုံး ကျန်းမာရေးဌာန သို့မဟုတ် သတ်မှတ်ထားသည့် သီးခြားခွဲနေရန်ဌာနသို့သွားပါ
- အထောက်အပံ့လိုအပ်သည့် နာမကျန်းသူများအနေဖြင့် စောင့်ရှောက်ပေးသူတစ်ဦး လိုအပ်ပါသည် - စောင့်ရှောက်သူများ အနေဖြင့် ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး ဆောင်ရွက်ချက်များအတိုင်း ဂရုစိုက်လိုက်နာပြီး အရေးကြီးသောအချိန်များတွင် လက်ဆေးပါ
- အလွန်အမင်း မထိတ်လန့်ပါနှင့်။ စိတ် တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ထားပါ။ လူအများစုက COVID 19 ရောဂါမှ နာလန်ပြန်ထူပါသည်။
- သန့်ရှင်းကျန်းမာ နေထိုင်နည်းများကို ဂရုစိုက် လိုက်နာပါ (အောက်တွင်ကြည့်ပါ)

မှတ်ရန် - စခန်း သို့မဟုတ် အိမ်ရှင်အဖွဲ့အစည်းတွင် ရောဂါကူးစက်မှု ဖြစ်ခဲ့သည်ရှိသော် စုပေါင်းလှုပ်ရှားမှုများနှင့် ပွဲများကို ရပ်နားနိုင်သည်။ အမျိုးသမီးစင်တာများ၊ သင်ယူရေးစင်တာများ၊ စသည်တို့တွင် စုဝေးခြင်းများ သာမက ပြုလုပ်သည့် အုပ်စုလိုက် လှုပ်ရှားမှုများကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် အားမပေးပါ။ ကျန်းမာသန့်ရှင်းမှုမြှင့်တင်ရေးကို တစ်ချိန်တည်းတွင် အများဆုံး လူ ၅ ဦး (ရောဂါကြောင့်ထိခိုက်မခံရသည့် မိသားစုများဖြင့်သာ) သာ ရည်မှန်းထား၍၊ တစ်အိမ်ပြီးမှနောက်တစ်အိမ် သွားခြင်းဖြင့် အာရုံစိုက်လုပ်ပါမည်။

ပစ္စည်းဖြန့်ဝေချိန်အတွင်း တိကျသော စီစဉ်မှုများကို လိုက်နာရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဈေးများကို လုံးလုံးလျားလျား ပိတ်သိမ်းမှုသည် အကောင်အထည်ဖော်ရန် မလွယ်ကူသဖြင့် အစားအသောက် ပြင်ဆင်ရောင်းချသူများအတွက် အဓိက ပညာပေးခြင်းများသည် ရောဂါ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ပြန့်ပွားချိန်အတိုင်း အကျိုးဝင်နေနိုင်ပါသည်။

ရောဂါ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ဖျံ့နှံ့လာပါက ကျန်းမာသန့်ရှင်းမှု မြှင့်တင်ရေးလှုပ်ရှားမှုများကို COVID-19 အတွက်သာ ခြံ့အုပ်ကာရန် ဦးတည်ပြီး မရှိမဖြစ်မဟုတ်သည့် ကျန်းမာသန့်ရှင်းမှုမြှင့်တင်ရေး လှုပ်ရှားမှုများကို ဆိုင်းငံ့ထားပါမည်။

HH အဆင့်

တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု (လက်ဆေးခြင်း) - အထူးသဖြင့် အောက်ပါ အရေးကြီးသောအချိန်များတွင် လက်ကို ရေနှင့်ဆပ်ပြာသုံး၍

အနည်းဆုံး စက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင် မကြာခဏဆေးပါ -

- အစာမစားမီ
- နို့စို့ကလေးငယ်များကို အစာမကျွေးမီ/ နို့မတိုက်ကျွေးမီ
- ကလေးငယ်များကို အစာမကျွေးမီ
- ကလေးငယ်များ၏ မစင်များကို စွန့်ပစ်ပြီးနောက်
- အစားအသောက် ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် တည်ခင်းခြင်း မပြုမီ

ကျန်းမာရေးပညာပေးရန် တာဝန်ရှိသူများနှင့် လုပ်အားပေးသူများအတွက် သန့်ရှင်းကျန်းမာရေး ပညာပေး အဓိက အချက်အလက်များ နိဗ္ဗာန်ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ ၂၀၁၉ (COVID-19) အန္တရာယ်လျော့ချရေး နည်းပညာပေးအဖွဲ့ - မတ်လ ၂၀၂၀



- နာချေပြီးနောက်
- ဖျားနာသူတစ်ဦးဦးကို ထိကိုင်ပြီးနောက် သို့သော်လည်း၊ နာဖျားနေသူများကို ထိကိုင်ခြင်းမှာ အမှန်တကယ် မဖြစ်မနေ လိုအပ်မှသာ လုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်
- အိမ်သာသွားပြီးနောက်
- တိရိစ္ဆာန်များ သို့မဟုတ် တိရိစ္ဆာန်ထွက် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ ကိုင်တွယ်ပြီးနောက် (ဥပမာ ကြက်ကိုင်ပြီးနောက်) - အသားစိမ်းငါးစိမ်း မကိုင်မီနှင့် ကိုင်ပြီးအခါများတွင် သင့်လက်များကို သေချာစွာ ဆေးကြောပါ

အစားအသောက်သန့်ရှင်းမှု

- အစားအစာကို စည်းကမ်းတကျ ချက်ပြုတ်ရန်နှင့် ချက်နှင့်ပြီးသား အစားအစာများကို ပြန်နွှေးပါ
- အသားငါးများကို ကျက်အောင်ချက်ပြီးမှ စားသုံးရမည်။ အသားစိမ်းငါးစိမ်းများ မစားရ
- အစားအသောက်များကို အမြဲဖုံးအုပ်ထားရန်နှင့် မြေပြင်မှ ပိုမြင့်သောအကွာအဝေးသို့ အမြဲမြှင့်ထားပါ
- အစားအသောက် ချက်ပြုတ်ချိန် သို့မဟုတ် ပြင်ဆင်ချိန်တွင် နေချေခြင်း သို့မဟုတ် ချောင်းဆိုးခြင်း မပြုမိအောင် ကြိုးစားပါ
- အစားအစာ မချက်ပြုတ်မီ၊ မတည်ခင်းမီ သို့မဟုတ် သင့်ကလေးများကို အစာမကျွေးမီ လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေတိုဖြင့် အနည်းဆုံး စက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင် ဆေးကြောပါ
- တိရိစ္ဆာန်များ သို့မဟုတ် တိရိစ္ဆာန်ထွက် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ ကိုင်တွယ်ပြီးနောက် (ဥပမာ ကြက်ကိုင်ပြီးနောက်) - အသားစိမ်းငါးစိမ်း မကိုင်မီနှင့် ကိုင်ပြီးအခါများတွင် သင့်လက်များကို သေချာစွာ ဆေးကြောပါ
- တိရိစ္ဆာန်မှ အကြွင်းအကျန်များကို စနစ်တကျ စွန့်ပစ်သင့်သည် - တိရိစ္ဆာန်အသေကောင်များကို မြေအောက်တွင် မြှုပ်နှံပါ။ တိရိစ္ဆာန် အကြွင်းအကျန်များကို အမှိုက်ပုံးများ၊ အိမ်သာများ၊ မြောင်းများတွင် မစွန့်ပစ်ရ။
- အိုးခွက်ပန်းကန်များကို သန့်ရှင်းသောရေနှင့် ဆပ်ပြာဖြင့် ဆေးကြောရန်

သောက်ရေ သန့်ရှင်းကျန်းမာရေး

- ရေပေးဝေသည့်နေရာတွင် လူစုလူဝေးကိုရှောင်ရန် ကြိုးစားပြီး တန်းစီနေစဉ် အခြားသူများနှင့် နီးကပ်လွန်းစွာ မနေပါနှင့်။ ရေယူပြီးနောက် အိမ်ရောက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် သင့်လက်များကို ဆေးကြောပါ။
- သင်၏ ရေသိုလှောင်သည့်နေရာကို အဖုံးအုပ်ထားပါ။ ရေသိုလှောင်ရာနေရာအနီးတွင် နှာချေခြင်း/တံတွေးထွေးခြင်း ရှောင်ကြဉ်ပါ။ သင့်ရေပုံးကို အသုံးပြုတိုင်း ဆပ်ပြာနှင့်ရေသန့်သန့်ဖြင့် ဆေးကြောပါ။

လူမှုရေး အမှုအကျင့်

- လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း ရှောင်ကြဉ်ပါ
- နေရာတကာ ချောင်းဆိုးခြင်း နှင့် တံတွေးထွေးခြင်းများ ရှောင်ကြဉ်ပါ
- ချောင်းဆိုး နှာချေသောအခါတွင် သင့်ပါးစပ်ကို လက်ဗလာများဖြင့် မအုပ်ကာပါနှင့် - သင်၏ တံတောင်ကွေးအတွင်းသို့ ချောင်းဆိုး/နှာချေ ပါ။

တိရိစ္ဆာန် စီမံခန့်ခွဲမှု (သားငါးစိမ်း အကြွင်းအကျန်/အသေကောင်များ)

- တိရိစ္ဆာန်များ သို့မဟုတ် တိရိစ္ဆာန်ထွက် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ (ဥပမာ- ကြက်၊ နွား တစ်ကောင်ကို သတ်ခြင်း) ကိုင်တွယ်ပြီးနောက် အသားစိမ်းငါးစိမ်းများကို မကိုင်တွယ်မီ နှင့် ကိုင်တွယ်အပြီးတွင် သင့်လက်များကို သေချာ ဆေးကြောပါ

ကျန်းမာရေးပညာပေးရန် တာဝန်ရှိသူများနှင့် လုပ်အားပေးသူများအတွက် သန့်ရှင်းကျန်းမာရေး ပညာပေး အဓိက အချက်အလက်များ နိဗ္ဗာန်တိုင်းရင်းရပ်စံရောဂါ ၂၀၁၉ (COVID-19) အန္တရာယ်လျှော့ချရေး နည်းပညာပေးအဖွဲ့ - မတ်လ ၂၀၂၀



- တိရိစ္ဆာန် အကြွင်းအကျန်များကို စနစ်တကျ စွန့်ပစ်သင့်သည် - တိရိစ္ဆာန် အသေကောင်ကို မြေအောက်တွင် မြှုပ်ပါ။ တိရိစ္ဆာန် အကြွင်းအကျန်များကို အမှိုက်ပုံးများ၊ အိမ်သာများ၊ မြောင်းများတွင် မစွန့်ပစ်ပါနှင့်

အစားအစာ ရောင်းချသူများ အဆင့်

တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းမှု (လက်ဆေးခြင်း)

- လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း ရှောင်ကြဉ်ပါ
- ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့်နှာချေခြင်းတို့ပြုလုပ်သောအခါမိမိ၏ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းတို့ကိုဖုံးအုပ်ထားပါ
- အကယ်၍ နေထိုင်မကောင်းလျှင် အစားအသောက် ပြင်ဆင်ပေးခြင်း၊ ရောင်းချခြင်းများ မပြုလုပ်ဘဲ ဆေးခန်းသို့ သွားပါ
- အစားအသောက် ပြင်ဆင်ပေးခြင်း မပြုမီ၊ အိမ်သာသွားပြီးချိန်နှင့် အစားအသောက် တည်ခင်းခြင်း မပြုမီ လက်ဆေးပါ
- ချက်ပြုတ်ပြီး အစားအသောက်များကို လက်ဗလာဖြင့် မကိုင်ပါနှင့်၊ လက်အိတ်များ၊ ဇွန်းများ စသည်တို့ကို သုံးပါ - အစားအစာ သန့်ရှင်းကြောင်း သေချာပါစေ
- စားသုံးသူများကို အစားမစားမီ လက်ဆေးဖို့ သတိပေးပါ
- အစားအစာ ခင်းကျင်းပြသသည့်နေရာများတွင် စားသုံးသူများကို တံတွေးထွေးခြင်းနှင့် နှာချေခြင်း မပြုလုပ်ရန် သတိပေးပါ

အစားအသောက်သန့်ရှင်းမှု

- ကိရိယာတန်ဆာပလာများ အားလုံးကို သန့်ရှင်းသောရေနှင့်ဆပ်ပြာ သုံးပြီး ဆေးကြောပါ။ ဥပမာ- စဉ်းနှိုးတုံးများ၊ ဓားများ၊ ဇလုံများ၊ လက်နှိုးများ စသဖြင့်
- သစ်သီးများ နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များအားလုံးကို ဆေးကြောပါ။ ဥပမာ - အစိမ်းရောင်အရွက်များကို ကျကျနနဆေးကြောပါ။ အစားအစာကိုဆေးကြောရာတွင် စိတ်ချရသောရင်းမြစ်မှ ရေသန့်သန့်ကို အစဉ်အမြဲ အသုံးပြုပါ။
- တိရိစ္ဆာန်များ သို့မဟုတ် တိရိစ္ဆာန်ထွက် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ (ဥပမာ- ကြက်၊ နွား တစ်ကောင်ကို သတ်ခြင်း) ကိုင်တွယ်ပြီးနောက် အသားစိမ်းငါးစိမ်းများကို မကိုင်တွယ်မီ နှင့် ကိုင်တွယ်အပြီးတွင် သင့်လက်များကို ဆေးကြောကြောင်း သေချာအောင်လုပ်ပါ။
- တိရိစ္ဆာန်မှ အကြွင်းအကျန်များကို စနစ်တကျ စွန့်ပစ်သင့်သည် - တိရိစ္ဆာန်အသေကောင်များကို မြေအောက်တွင် မြှုပ်နှံပါ။ တိရိစ္ဆာန် အကြွင်းအကျန်များကို အမှိုက်ပုံးများ၊ အိမ်သာများ၊ မြောင်းများတွင် မစွန့်ပစ်ရ။
- အစိမ်းများ (သားစိမ်းငါးစိမ်း) နှင့် ချက်ပြီးသား အစားအစာများကို ခွဲထားပါ။ ပြင်ဆင်ရာတွင် သုံးရမည့် ပန်းကန်ခွက်ယောက်ကို ခွဲထားပါ။
- အထူးသဖြင့် အသားများနှင့် ငါးများကို သေချာစွာကျက်အောင် ချက်ပြုတ်ပါ။ ချက်ပြီးသားများ ပြန်နှွေးလျှင် - အကုန်လုံးပူနှွေးမှန်း သေချာပါစေ။
- ချက်ပြီးသား အစားအစာများကို ကြာမြင့်စွာမထားရ (ရာသီဥတုပူလျှင် နှစ်နာရီထက် ပိုမထားရ) ထို့ပြင် မတည်ခင်းမီ အမြဲပြန်နှွေးပေးပါ။
- အစားအစာအားလုံးကို ဖုံးအုပ်ထားပါ။ ရောဂါပြန့်စေသော ယင်ကောင်များမှ ကာကွယ်ပါ။

သောက်ရေ သန့်ရှင်းကျန်းမာရေး

ကျန်းမာရေးပညာပေးရန် တာဝန်ရှိသူများနှင့် လုပ်အားပေးသူများအတွက် သန့်ရှင်းကျန်းမာရေး ပညာပေး အဓိက အချက်အလက်များ နိဗ္ဗာန်ရရှိရာဦးရပ်စံရောဂါ ၂၀၁၉ (COVID-19) အန္တရာယ်လျှော့ချရေး နည်းပညာပေးအဖွဲ့ - မတ်လ ၂၀၂၀



- ရေပေးဝေသည့်နေရာတွင် လူစုလူဝေးကိုရှောင်ရန် ကြိုးစားပြီး တန်းစီနေစဉ် အခြားသူများနှင့် နီးကပ်လွန်းစွာ မနေပါနှင့်။ ရေသွားခပ်ပြီး သင် အိမ်သို့ပြန်ရောက်သည်နှင့် သို့မဟုတ် သင့်အစားအစာရောင်းသည့် ဆိုင်သို့ပြန်ရောက်သည်နှင့် တပြိုင်နက် သင့်လက်များကိုဆေးကြောပါ။
- သင်၏ ရေသိုလှောင်ရာနေရာကို အဖုံးအုပ်ထားပါ။ ရေသိုလှောင်ရာနေရာအနီးတွင် နှာချေခြင်း/တံတွေးထွေးခြင်း ရှောင်ကြဉ်ပါ။ သင့်ရေပုံးကို အသုံးပြုတိုင်း ဆပ်ပြာနှင့်ရေသန့်သန့်ဖြင့် ဆေးကြောပါ။

အင်မမ်/မာဂျီ အဆင့်

- အရွယ်ရောက်ပြီးသူများနှင့် အထူးသဖြင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများ အများဆုံး ထိခိုက်ခံရနိုင်သည် မှန်သော်လည်း မည်သူမဆို ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ခံရနိုင်သည်။
- သင့်တွင်ဖြစ်စေ သင်ချစ်ခင်နှစ်သက်သူဖြစ်စေ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ရှိသည့်အတွက် ပူပန်ရှက်ရွံ့ရန် မလိုအပ်ပါ။
- တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးအလေ့အထကောင်းကို ပြုကျင့်ပါ - ရေကောင်းရေသန့်သောက်သုံးခြင်း၊ ရေလောင်းအိမ်သာများ အသုံးပြုခြင်း နှင့် လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ဆေးကြောခြင်း - တို့သည် လူများအား မိမိကိုယ်ကို နှင့် မိမိတို့၏မိသားစုများကို ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ခံရခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းများ ဖြစ်ကြသည်။
- အကယ်၍ တစ်ဦးတစ်ယောက်တွင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ခံရသော လက္ခဏာများ ရှိပါက ဆေးခန်းသွားရန်နှင့် ထိုသူကို အခြားသူများနှင့် ဝေးအောင် သီးသန့်ထားရန် အရေးကြီးပါသည်။
- တောင်းဆိုလာပါက ဆုတောင်းပွဲများ၊ ဗလီ ဓလေ့ထုံးတမ်းများနှင့် စာပေများ အပါအဝင် လူထုစုဝေးမှုများကို ဆိုင်းငံ့ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ယင်းသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် လူတိုင်း၏ ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်ရန်နှင့် ရောဂါပိုးပြန့်ပွားမှုကို ရှောင်ကြဉ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာမျက်နှာရှိ အသိပညာပေးချက်များသည် ကော့ဘဇာ (Cox's Bazar) ကျန်းမာရေးဌာနခွဲ နှင့် ကော့ဘဇာ လူထုကျန်းမာရေး နှင့် စက်မှုနည်းပညာဌာန (DPHE) မှ စိစစ်အတည်ပြုပြီး ဖြစ်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးပညာပေးရန် တာဝန်ရှိသူများနှင့် လုပ်အားပေးသူများအတွက် သန့်ရှင်းကျန်းမာရေး ပညာပေး အဓိက အချက်အလက်များ နိဗ္ဗာန်ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ ၂၀၁၉ (COVID-19) အန္တရာယ်လျှော့ချရေး နည်းပညာပေးအဖွဲ့ - မတ်လ ၂၀၂၀