



Coronavirus Disease (COVID-19) လက်ရှိအခြေအနေ

- ★ ၂၀၂၀ ခုနှစ် ဧပြီလ ၄ ရက်နေ့တွင် နိုင်ငံပေါင်း ၂၀၇ နိုင်ငံ/နယ်မြေများ/ဒေသများမှ COVID-19 ပိုးတွေ့လူနာ ၉၇၆,၂၄၉ ဦးနှင့် ၅၀,၄၈၉ ဦး သေဆုံးကြောင်းသတင်းရရှိပါသည်။
- ★ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ၂၀၂၀ ခုနှစ် မတ်လ ၂၃ ရက်နေ့တွင် ပိုးတွေ့လူနာ ၂ ဦး ရှိပြီး ၂၀၂၀ ခုနှစ် ဧပြီလ ၄ ရက်နေ့တွင် အတည်ပြု ပိုးတွေ့လူနာ ၂၀ ဦး ရှိပါသည်။
- ★ ၂၀၂၀ ခုနှစ် မတ်လ ၁၁ ရက်နေ့တွင် ကမ္ဘာ့ကျန်းရေးအဖွဲ့မှ COVID-19 ကို ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါဖြစ်ကြောင်းကြေငြာခဲ့ပါသည်။
- ★ COVID-19 ၏ အဖြစ်များသော လက္ခဏာများမှာ အဖျားရှိခြင်း၊ မောပန်းခြင်းနှင့် ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။
- ★ လူနာအများစု ၈၀% မှာ အထူးကုသမှုမလိုအပ်ဘဲ ပြန်လည်ကျန်းမာလာသည်ကို တွေ့ရပါသည်။
- ★ COVID-19 လူနာ ၆ ယောက်အနက် ၅ ယောက်တွင် သာမန် လက္ခဏာများ ဖြစ်သော အဖျားရှိခြင်းနှင့် ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်းတို့ကိုသာ တွေ့ရပါသည်။
- ★ လက်ရှိတွင် COVID-19 ကူးစက်ခံရသည့်လူနာ အများစု၏ ၉၅ % ခန့်မှာ ရောဂါမပြင်းထန်ဘဲ ပြန်လည် ကျန်းမာလာသည်ကိုတွေ့ရပါသည်။
- ★ သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် COVID-19 ကူးစက်မှုဒဏ်ကို အဆိုးဆုံးခံရပြီး အသက်ငယ်ရွယ်သူများကိုလည်း ကူးစက်သည်ကိုတွေ့ရပါသည်။
- ★ ရောဂါအခံရှိသောလူများ ဥပမာ သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါနှင့် ဆီးချိုရောဂါရှိသောသူများတွင် ရောဂါပြင်းထန်စွာ ခံစားနိုင်ပါသည်။
- ★ စည်းလုံးညီညွတ်ခြင်းသည် COVID-19 ကို ကာကွယ်တိုက်ထုတ်ရန်အတွက် အဓိကအချက်ဖြစ်သည်။ နိုင်ငံများအချင်းချင်းနှင့် အသက်အရွယ်အုပ်စုများအချင်းချင်း စည်းလုံးညီညွတ်ကြလျှင် COVID-19 ကို ကာကွယ်တိုက်ထုတ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- ★ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအားနည်းသော နိုင်ငံများ (သို့) ရောဂါကူးစက်ခံရနိုင်ခြေများသော လူအုပ်စုများရှိသော နိုင်ငံများတွင် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်ခံရလျှင် အလွန်စိုးရိမ်စရာရှိပါသည်။
- ★ ဤခက်ခဲသော အချိန်ကာလအတွင်း သင်၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို ဆက်လက်စောင့်ရှောက်ရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ရေရှည်တွင် သင်ကိုယ်တိုင်လိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် COVID-19 ကို ကာကွယ်တိုက်ထုတ်ရာတွင် ကူညီနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ဤသတင်းလွှာသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ယခင်ထုတ်ဝေထားသော COVID-19 သတင်းလွှာများ (၂၀၂၀ ဇန်နဝါရီလ ၂၄ ရက်နှင့် ဖေဖော်ဝါရီလ ၇ရက်) ကို update လုပ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ အသေးစိတ်ကို အောက်ပါ link တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

<https://bit.ly/30UVRT6> & <https://bit.ly/2vfHCMM>

Be **KIND** to support loved ones during #coronavirus



Check in regularly especially with those affected



Encourage them to keep doing what they enjoy



Share WHO information to manage anxieties



Provide calm and correct advice for your children

Learn more to Be **READY** for #COVID19:
www.who.int/COVID-19

ရိုးရှင်းသော ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများကို အကြံပြုပါသည်။

ယခုအခါ COVID-19 ကူးစက်ခံရသူ ၅ ဦး အနက် ၄ ဦးမှာ ဖျားနာခြင်းနှင့် ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်းကဲ့သို့ မပြင်းထန်သော ရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားရပါသည်။



- ★ လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေ အသုံးပြုပြီး ပုံမှန် သေချာစွာ ဆေးကြောပါ (သို့) အရက်ပြန် ၆၀% ပါသော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကိုအသုံးပြုပါ။
- ★ သင်သည် အခြားသူများ၊ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေနေသောသူများနှင့် ၂ မီတာ (၆ပေ) အကွာတွင်နေပါ။
- ★ သင်၏ မျက်လုံးများ၊ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းတို့ကို ထိတွေ့တိုင်တွယ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ★ အများပြည်သူ သွားလာသည့်နေရာများတွင် တံတွေးထွေးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ★ သင် နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည့်အခါတိုင်း လိုက်နာရမည့်ကျင့်ဝတ်များ -
 - တံတောင်ကွေး (သို့) တစ်ရှူးကို အသုံးပြုပြီး ချောင်းဆိုး၊ နှာချေတိုင်း နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို လုံအောင်အုပ်ပါ။ အသုံးပြုပြီး တစ်ရှူးကို ချက်ချင်း စွန့်ပစ်ပါ။
- ★ ကျန်းမာစေသော၊ အာဟာရပြည့်ဝစေသော အစားအစာများကို စားသုံးပါ။ ၎င်းတို့သည် သင်၏ ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို မြှင့်မားစေသည်။
- ★ လူစုလူဝေးနေရာများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။



- ★ သင်ဆေးလိပ်သောက်လျှင် ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ။ အကယ်၍ သင်သည် COVID-19 ကူးစက်ခံရပါက ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် ရောဂါကို ပိုမိုပြင်းထန်စေသည်။
- ★ အရက်သောက်ခြင်းကို ကန့်သတ်ပါ။ သကြားပါဝင်မှုများသော ဖျော်ရည်များ သောက်သုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ★ ကာယလှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ပါ။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ လူကြီးများအတွက် ကာယလှုပ်ရှားမှုကို တစ်ရက်လျှင် မိနစ် (၃၀)၊ ကလေးများအတွက် တစ်ရက်လျှင် တစ်နာရီ ပြုလုပ်ရန် အကြံပြုပါသည်။
- ★ သင်၏ စိတ်ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ပါ။ ဤအကျပ်အတည်းကာလ အတွင်း စိတ်ဖိစီးခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်းနှင့် ကြောက်လန့်ခြင်းတို့သည် ပုံမှန် ဖြစ်ပါသည်။ သင်သိပြီး ယုံကြည်ကိုးစားသော မိတ်ဆွေများနှင့် စကားပြောခြင်းက သင့်ကိုကူညီနိုင်ပါသည်။
- ★ သင့်တွင် COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများ (အထူးသဖြင့် ချောင်းဆိုးခြင်း) ရှိလျှင် သို့မဟုတ် COVID-19 ရောဂါရှိနိုင်သည့် လူတစ်ဦးနှင့် တွေ့ဆုံရောက်မှုပေးနေရလျှင် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) ကို ဝတ်ဆင်ပါ။
- ★ ယောဂကျင့်ပါ။ သို့မဟုတ် အိမ်တွင်နေသည့်အခါ လှေခါးအတတ် အဆင်း ပြုလုပ်ပေးပါ။
- ★ ယုံကြည်စိတ်ချရသော သတင်းအရင်းအမြစ်များမှ သတင်းအချက်အလက်များကို ရယူပါ။
- ★ သင်နေထိုင်ရာ ခံစားရလျှင် အိမ်တွင်နေပါ။ သင့်တွင် အဖျားရှိခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်းများခံစားရပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာန (သို့) ကျန်းမာရေးပညာရှင်များထံသို့ အကြောင်းကြားပါ။
- ★ အကယ်၍ သင်သည် လွန်ခဲ့သော ၁၄ ရက်အတွင်း COVID-19 ရောဂါပိုး ပြန့်နှံ့နေသည့်နေရာ (ရွှေ့ပြောင်းအခြေချ နေထိုင်သူများ အပါအဝင်) များသို့ ခရီးသွားလာခဲ့ပါက -
 - အထက်တွင်ဖော်ပြထားသော လမ်းညွှန်မှုကို လိုက်နာပါ။
 - မိမိကိုယ်ကို အိမ်တွင် နေထိုင်ခြင်းဖြင့် သင်နှင့် အခြားသူများကို ကာကွယ်ပါ။
 - အကယ်၍ သင့်တွင် အဖျားရှိခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်းများ ခံစားရပါက ဆေးကုသမှု ချက်ချင်းခံယူပါ။ သင်၏ ခရီးသွားရာဇဝင် (သို့) ခရီးသွားသူများနှင့် ထိတွေ့ခဲ့မှု ရှိမရှိကို မျှဝေပါ။

နောက်ဆုံးတွင် COVID-19 သည် ကျွန်ုပ်တို့အား လူသားမျိုးနွယ်တစ်ခုလုံး အတူတကွ ပေါင်းစည်းကြရန်၊ အတူတကွ အလုပ်လုပ်ကြရန်၊ အတူတကွ လေ့လာသင်ယူကြရန်နှင့် အတူတကွ ဆက်လက်ထိမ်းသိမ်းကြရန် အခွင့်အရေးများကို ပေးပါသည်။

COVID-19 ရောဂါမှကာကွယ်ရန် နည်းလမ်း ၆ သွယ်၊ မိနစ် ၆၀ စာ ဗီဒီယိုကို ဤ link <https://bit.ly/2lxWhql> တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

COVID-19 ရောဂါကူးစက်မှုမှကာကွယ်ရန် ရိုးရှင်းသော နည်းလမ်း ၇ သွယ်၊ မိနစ် ၃၀ စာ ဗီဒီယိုကို ဤ link <https://bit.ly/2xVZmhB> တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

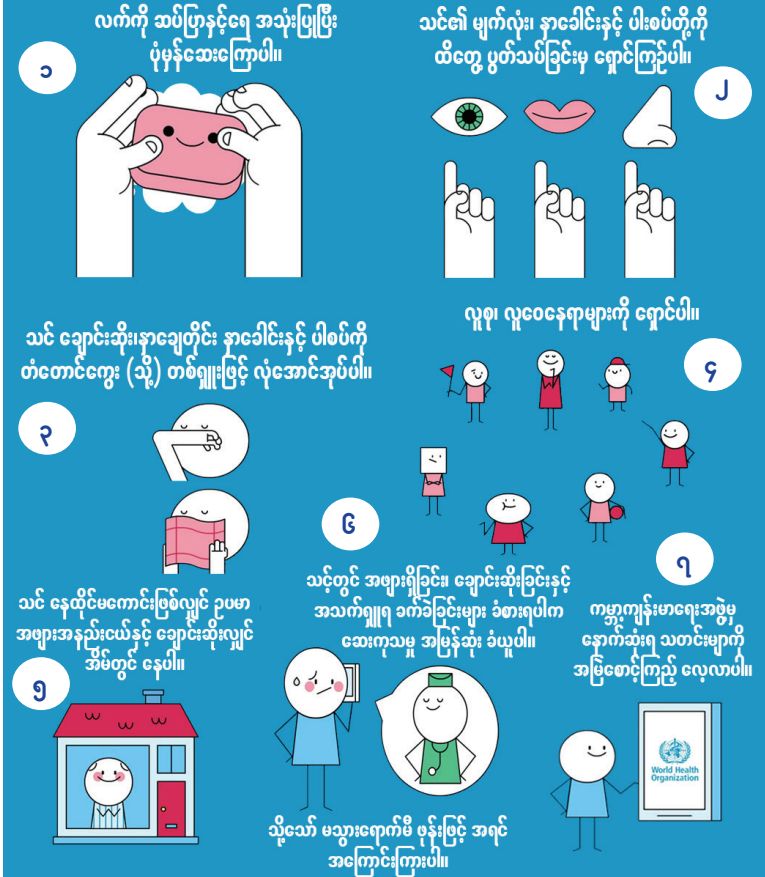
နောက်ထပ် သတင်းအချက်အလက်များကို သိရှိလိုပါက အောက်ပါ link တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

Ministry of Health & Sports at <https://bit.ly/3buBlqY> and WHO Myanmar at <https://bit.ly/2QP2z9i>

COVID-19 ရောဂါကူးစက်မှုမှကာကွယ်ရန် သင်္ကြန်ကာလ မတိုင်မီနှင့် သင်္ကြန်ကာလအတွင်း မဖြစ်မနေသွားရမည့် ခရီးမဟုတ်လျှင် ခရီးမသွားကြရန် အကြံပြုပါသည်။

နောက်ဆုံးတွင် သင်သိသမျှ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စေသော သတင်းစကားများကို ကိုယ်တိုင်လိုက်နာ ကျင့်သုံးပြီး ဆက်လက်ဖြန့်ဝေပေးပါ။

မိမိကိုယ်ကို COVID-19 မှ ကာကွယ်ရန်အတွက် နည်းလမ်း ၇ သွယ်



COVID-19 နှင့် လေထုညစ်ညမ်းမှုအန္တရာယ်

- ★ COVID-19 ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါကြောင့် နိုင်ငံအတော်များများတွင် သွားလာမှု ပိတ်ဆို့ခံရသည်။
- ★ ပြင်ပလေထုညစ်ညမ်းမှုသည် များသောအားဖြင့် မြို့ပြများတွင် မော်တော်ယာဉ်ပိတ်ဆို့မှုများကြောင့်ဖြစ်ပြီး UK နိုင်ငံ၌ ခန့်မှန်းခြေ တစ်နှစ်လျှင် လူ ၄၀,၀၀၀ ခန့် အရွယ်မတိုင်ခင် စောလျှင်စွာ သေဆုံးကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။
- ★ ဂြိုဟ်တုပုံရိပ်များသည် နိုက်ထရိုဂျင်အောက်ဆိုဒ်နှင့် PM2.5 ကဲ့သို့သော လေထုညစ်ညမ်းမှုများ သိသိသာသာလျော့ကျသွားကြောင်း ပြသခဲ့သည်။ ၎င်းသည် တင်းကြပ်သော ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး အစီအမံများဖြစ်သည့် ခရီးသွားလာမှုကို သိသာစွာ လျော့ချခြင်း (သို့) မဖြစ်မနေ သွားရမည့် ခရီးမဟုတ်လျှင် လျော့ချခြင်းတို့ကို လိုက်နာကျင့်သုံးသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။
- ★ ပြင်ပလေထုညစ်ညမ်းမှုကို လျော့ချခြင်းဖြင့် တရုတ်နိုင်ငံ တစ်နိုင်ငံထဲတွင် အသက် ၅ နှစ်အောက် ကလေးသူငယ် ၄,၀၀၀ နှင့် အသက် ၇၀ နှစ်နှင့်အထက် သက်ကြီးရွယ်အို ၇၃,၀၀၀ တို့၏ အသက်ကို ကယ်တင်နိုင်ခဲ့ပါသည်။*
- ★ လေထုညစ်ညမ်းမှုသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ၊ နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာနှင့် မကူးစက်တတ်သောရောဂါများ ဥပမာ- ကင်ဆာ ရောဂါများနှင့် ဆက်စပ်လျက်ရှိပါသည်။ အမျိုးသမီးများ၊ ကလေးသူငယ်များနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် အထူးသဖြင့် အန္တရာယ်ရှိပါသည်။ တစ်စုံတစ်ယောက်တွင် COVID-19 ကူးစက်ခံရပါက အလားတူ အန္တရာယ်မျိုးကျရောက်နိုင်ပြီး ရောဂါပြင်းထန်နိုင်ပါသည်။

* <https://www.eco-business.com/news/has-covid-19-helped-ease-air-pollution/>