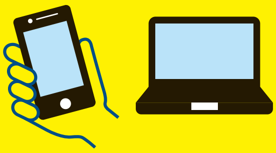
ကိုဗစ်-၁၉ (ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ရောဂါသစ်)

ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို တားဆီးရန်အတွက်



ဝက်ဘ်ဆိုက် (ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့်လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ကြီးဌာန COVID-19 ကိုဗစ်-၁၉ ဘာသာစကားမျိုးစုံလမ်းညွှန်) ကို https://www.c19.mhlw.go.jp တွင်ကြည့်နိုင်ပါသည်။

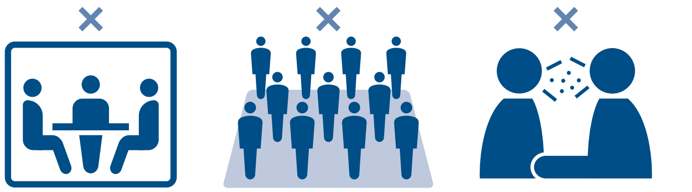
နေ့စဉ် မည့်သို့ သွားလာနေထိုင်သင့်သနည်း။

ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါသည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (SARS-CoV-2) ကြောင့်ဖြစ်ပွားသော ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပြီး၊ သာမာန်အားဖြင့် အဖျားတက်ခြင်းနှင့် ချောင်းဆိုးခြင်းစသည့် ရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ အထူးသဖြင့် အောက်ပါအချက်များကို သတိထားရမည်။

3Cs (လေလုံသောနေရာ၊ လူထူထပ်သောနေရာ၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး နီးနီးကပ်ကပ် စကားပြောရမည့်နေရာ) စသည်တို့ကို ရှောင်ရှားပါ။ ရောဂါရှိနေသူနှင့် ထိတွေ့မှု ရှိခဲ့ခြင်း၊ မရှိခဲ့ခြင်းကို သိရှိနိုင်ရန်အတွက် COVID-19 Contact-Confirming Application (COCOA) ကိုအသုံးပြုပါ။

COCOA ကို ဤနေရာမှ ဒေါင်းလုပ် လုပ်ပါ။

Google Play　App Store



အဖျားရှိပါက၊ နေမကောင်းဖြစ်နေပါက၊ ကျောင်း၊ အလုပ်တို့ကို မသွားရုံတင်မက၊ အပြင်သို့ သိပ်မထွက်ပါနှင့်။ နေ့စဉ် ကိုယ်ပူချိန်တိုင်းပြီး မှတ်သားထားပါ။

နာတာရှည်ရောဂါရှိနေသူသည် မိမိ၏ ရောဂါဝေဒနာက ခါတိုင်းနှင့်မတူဘဲ ပြောင်းလဲလာသည့်အပြင်၊ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါမဟုတ်သည့် အခြားသောရောဂါအတွက် စိုးရိမ်ပါက၊ ဦးစွာပြနေကျဆရာဝန်နှင့် ဖုန်းဆက်ပြီးတိုင်ပင်ပါ။

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကူးစက်ခံရပြီလို့ ထင်ပါက ဘာတွေလုပ်သင့်လဲ။

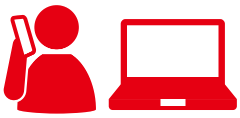
နောက်ကျောဘက်ခြမ်းကို ကြည့်ပါ။

အသေးစိတ်နှင့် ပတ်သက်၍၊ နောက်ဆုံးပေါ် သတင်းအချက်အလက်များကို ဝက်ဘ်ဆိုက် တွင် ကြည့်နိုင်ပါသည်။

〈ミャンマー語〉

ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health , Labour and Welfare
ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ကြီးဌာန

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကူးစက်ခံရပြီလို့ ထင်ပါက ဘာတွေလုပ်သင့်လဲ။



ချက်ခြင်း ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ မသွားဘဲ၊ ဦးစွာတိုင်ပင်ပါ။ အသေးစိတ် အချက်အလက်များကို ဝက်ဘ်ဆိုက် https://www.c19.mhlw.go.jp တွင်ကြည့်နိုင်ပါသည်။

* တစ်ဦးခြင်းစီ စစ်ဆေးရန် လိုအပ်မှု ရှိ၊ မရှိကို ဆရာဝန်မှ ဆုံးဖြတ်ပါမည်။

● အောက်ပါအချက်များအနက် အနည်းဆုံးတစ်ချက်ချက်နှင့်ကိုက်ညီနေပါက ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။
မိမိတို့နေထိုင်ရာ အရပ်ဒေသအတွင်းရှိ အတိုင်ပင်ခံဌာနနှင့်ပတ်သက်၍ အထက်ပါ ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

- **အသက်ရှုကျပ်ခြင်း၊ အလွန်တရာ ကိုယ်လက်မအီမသာဖြစ်ခြင်း(သရိုးသရီဖြစ်ခြင်း)၊အဖျားကြီးခြင်း စသည့်ရောဂါလက္ခဏာများထဲမှ တစ်ခုခုက ပြင်းထန်ပါက။**

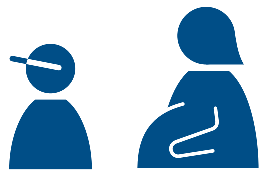
ရောဂါလက္ခဏာသည် လူတစ်ဦး နှင့်တစ်ဦး ကွဲပြားမှုရှိပါသဖြင့်၊ အလွန်ဆိုးရွားနေသည်ဟုထင်ပါက ချက်ခြင်း ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။

- **ရောဂါအခြေအနေ ပိုမိုဆိုးရွားနိုင်ခြေရှိသူ*ဖြစ်ပြီး၊ အဖျားရှိခြင်းနှင့် ချောင်းဆိုးခြင်းအစရှိသည့် အအေးမိရောဂါလက္ခဏာသာ ရှိသောသူ။**

*အသက်ကြီးသူများ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါများ (COPD စသည်တို့) ရှိနေသူများ၊ ကျောက်ကပ်ဆေးနေသူများ၊ ခုခံအားကျဆင်းဆေး၊ ကင်ဆာဆေး စသည်တို့ကိုသုံးစွဲနေသူများ။

- **အထက်ဖော်ပြပါ အချက်များနှင့်မကိုက်ညီဘဲ အဖျားရှိခြင်းနှင့် ချောင်းဆိုးခြင်း အစရှိသည့် အအေးမိရောဂါလက္ခဏာများတောက်လျှောက် ဖြစ်နေပါက။**

ရောဂါလက္ခဏာသည် လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကွဲပြားမှုရှိပါသဖြင့်၊ အလွန်ဆိုးရွားနေသည်ဟု ထင်ပါက ချက်ခြင်း ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။
၄ ရက်အထက် ကြာနေပြီဆိုလျှင် မဖြစ်မနေ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။
အဖျားကျဆေးစသည်တို့ကို တောက်လျှောက် သောက်နေရသည့်သူများလည်း အတူတူပင်ဖြစ်ပါသည်။



•ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် ကလေး ရှိသူများသည် ဝက်ဘ်ဆိုက်ကို ဝင်ကြည့်ပါ။

● ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရန်အတွက် [ဆရာဝန်နှင့်ပြသခြင်း၊အတိုင်ပင်ခံဌါန]တို့အပြင်၊ အရပ်ဒေသလိုက်၍ ဆရာဝန်များအသင်းနှင့် ဆေးပေးခန်းတို့တွင်လည်း ဆွေးနွေးတိုင်ပင်၍ ရပါသည်။

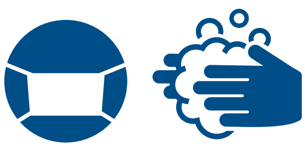
● ဒေသန္တရအစိုးရ၊ မိမိနှင့်အနီးဆုံးနေရာရှိ ကျန်းမာရေးဌါန၊ ကူးစက်ရောဂါ တားဆီးရေးဌါနစသည်တို့မှ ညွှန်ကြားချက်ကို ရထားပါက၊ ထိုညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။

ဆေးရုံ၊ဆေးခန်းသို့ သွားရောက်၍ကုသမှုကို ခံယူရမည်ဆိုပါက၊ မည်သည့်အရာများကို သတိထားရမည် နည်း။

ကုသမှုကို ခံယူရမည်ဆိုပါက အောက်ပါအချက်များကို သတိထားပါ။

● ဆေးရုံ၊ဆေးခန်း အမျိုးမျိုးသို့ သွားရောက်၍ပြသခြင်းကြောင့် ရောဂါကိုပိုမိုပျံ့နှံ့စေခဲ့သည့် အဖြစ်အပျက် များရှိခဲ့ဘူးပါသဖြင့်၊ ဆရာဝန်၏ ညွှန်ကြားချက်မရရှိဘဲနှင့် ဆေးရုံ၊ဆေးခန်းများစွာသို့ သွားရောက်ပြသခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

● ဆေးရုံ၊ဆေးခန်းသို့ သွားရောက်ပြသချိန်တွင် မတ်စ်တပ်ရုံတင်မကဘဲ၊ လက်ကိုသေချာဆေးရန်နှင့် နှာချေသည့်အခါတွင် မာတ်စ်၊ တစ်ရှူး၊ လက်ကိုင်ပုဝါ၊ အင်္ကျီလက်မောင်း အတွင်းဖက် စသည်တို့ဖြင့် နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို အုပ်ထားခြင်း* စသည်တို့ကို သေသေချာချာလုပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။



* ချောင်းဆိုးသည့်အခါ၊ နှာချေသည့်အခါတွင် မာတ်စ်၊ တစ်ရှူး၊ လက်ကိုင်ပုဝါ၊ အင်္ကျီလက်မောင်း အတွင်းဖက် စသည်တို့ဖြင့် မဖြစ်မနေအုပ်ထားပါ။

မိခင်ဘာသာစကားနဲ့ မေးလို့ရပါသလား။

တချို့ဘာသာတော့ ရပါတယ်။
မိမိတို့နေထိုင်ရာ အရပ်ဒေသအတွင်းရှိ အတိုင်ပင်ခံဌါနနှင့်ပတ်သက်သည့် အကြောင်းအရာများကို ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် ကြည့်ပါ။

ဝက်ဘ်ဆိုက် (ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ကြီးဌာန [ကိုဗစ်-၁၉ဘာသာစကားစုံ လမ်းညွှန်]) ကို ဤနေရာမှ

https://www.c19.mhlw.go.jp

ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health , Labour and Welfare
ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ကြီးဌာန

အသေးစိတ်နှင့် ပတ်သက်၍၊ နောက်ဆုံးပေါ် သတင်းအချက်အလက်များကို ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် ကြည့်နိုင် ပါသည်။

〈ミャンマー語〉