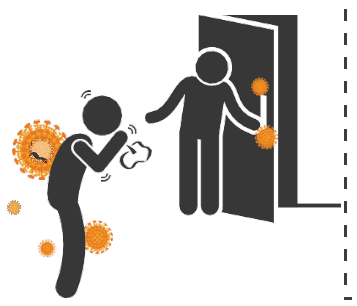
# ၂၀၁၉ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ရောဂါ (COVID-19) သိထားရမည့်အကြောင်းအရာများ

ဤရောဂါသည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်အသစ် ဖြစ်သည်။ ပထမဦးဆုံးစတင်တွေ့ရှိသည့်နေရာမှာ ဝူဟန်၊ တရုတ်ပြည် ၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ ဖြစ်သည်။

## ကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်း

စုံစမ်းစစ်ဆေးခြင်းများ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ဆဲဖြစ်ပါသည်

- များသောအားဖြင့် **နေမကောင်းသူများမှတဆင့် အမှုန်မွှားများ**သည် စကားပြောခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် နှာချေခြင်းတို့မှကူးစက်ပြန့်ပွားပါသည်။
- **ရောဂါပိုးမွှားများရှိနေနိုင်သောပစ္စည်းများ** ကိုကိုင်တွယ်ခြင်းဖြင့် ရောဂါပိုးအမှုန်မွှားများသည် သင်၏လက်မှတဆင့် နှာခေါင်း၊ မျက်လုံးများ၊ ပါးစပ် တို့အတွင်းသို့ဝင်နိုင်သည်။



ခရီးသွားသူများမှတဆင့် ရောဂါသည် အခြားနိုင်ငံများသို့ကူးစက်လာပြီဖြစ်သည်။
**နိုင်ငံကူးဝင်ပေါက်များတွင် စစ်ဆေးခြင်းဖြင့်** ရောဂါကူးစက်ခံထားရသော ခရီးသွားများကို ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်သည်။

## ရောဂါလက္ခဏာများ

ရောဂါကူးစက်ပြီး ၁၄ ရက်အတွင်း ရောဂါလက္ခဏာပြနိုင်သည်။
**သင်၏ကျန်းမာရေးကို စောင့်ကြည့်ပါ။**

- အဖျားတက်ခြင်း
- လည်ချောင်းနာခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်း
- အသက်ရှူမဝခြင်း
- ကြွက်သားများကိုက်ခဲခြင်း
- ဝမ်းလျှောခြင်း

ကူးစက်ခံရသူအများစုမှာအခြေ**အနေမပြင်းထန်ပါ** သို့သော် အချို့မှာ**ပြင်းထန် ပြီး** အချို့တွင်သေစေနိုင်သည်။

**အကယ်၍ သင်သည် ရောဂါကူးစက်ခံရသည်ဟု သံသယရှိလျှင်** သို့မဟုတ် ရောဂါလက္ခဏာပြလျှင် အမြန်ဆုံးကုသမှုခံယူပါ။

## ကာကွယ်ခြင်း

### တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို ထိန်းသိမ်း၍ အန္တရာယ်ကင်းသော အစားအစာ အလေ့ထများ ထားရှိပါ-

- လက်ကို မကြာခဏ ဆေးပါ။ ဆပ်ပြာနှင့်ရေတို့ အလွယ်တကူမရနိုင်လျှင် အရက်ပျံနှင့်လုပ်ထားသော လက်ဆေးရည်ကိုသုံးပါ။
- ဖုံးအုပ်၍ ချောင်းဆိုးပါ၊ နှာချေပါ။
- သင်၏မျက်နှာကို ကိုင်တွယ်ခြင်းမှ ရှောင်ပါ။
- ဥများအပါဝင်၊ အစားသောက်များကို သေချာကျက်အောင်ချက်ပါ။
- အစားအသောက်များ နှင့် ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းများကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်းမပြုပါနှင့်။

### ရောဂါနှင့် ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ပါ-

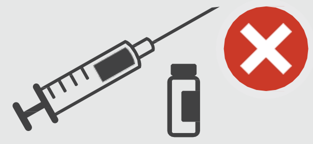
- ဈေးနှင့် လယ်ယာများကို မသွားပါနှင့်။
- တိရိစ္ဆာန်များ (အရှင် သို့မဟုတ် အသေ) နှင့် သူတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင် တို့ကို မထိတွေ့ပါနှင့်။
- တိရိစ္ဆာန်များ၏ မစင်များရှိနိုင်သောမျက်နှာပြင်များကိုမထိတွေ့ပါနှင့်။
- တိရိစ္ဆာန်ရိုင်းများနှင့်မထိတွေ့ပါနှင့် - ကြောင်၊ ခွေး၊ ကြွက်၊ ငှက် နှင့် လင်းနို့များ။
- သိသိသာသာဖျားနာနေသူများနှင့် ဝေးဝေးနေပါ။ သူတို့ သင့်အပေါ်တွင် ချောင်းဆိုးနှာချေခြင်း မပြုပါစေနှင့်။
- လူစုလူဝေးနှင့် ထိတွေ့ပတ်သက်ရမည့် ကိစ္စများကိုရှောင်ပါ။
- သင်နေမကောင်းလျှင် ခရီးမသွားပါနှင့်။

တုတ်ကွေးကာကွယ်ဆေး ထိုးထားပါ - ထိုသို့ပြုလုပ်ထားခြင်းဖြင့် ရာသီအလိုက်ဖြစ်ပွားသော တုတ်ကွေးကိုကာကွယ်ပြီး COVID-19 လက္ခဏာများနှင့်ရောမှားခြင်းမှကာကွယ်နိုင်မည်။

## ကုသမှု

အတိအကျကုသမှုမျိုး မရှိပါ။
ပံ့ပိုးကုသမှုများသည် ရောဂါလက္ခဏာများကိုသက်သာစေသည်။

**COVID-19 အတွက်ကာကွယ်ဆေးမရှိပါ ။**



နောက်ဆုံးပေါ်သတင်းနှင့် အချက်လက်များရယူရန် နိုင်ငံတကာ SOS မှသီးသန့်ပေးထားသော အောက်ဖော်ပြပါ ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင်ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ https://pandemic.internationalsos.com/2019-ncov

အသိပေးချက် - ဤသတင်းစာစောင်သည် ပညာပေးရန်သာဖြစ်သည်။ ဆေးပညာရှင်များ၏ အကြံပေးချက်ကို အစားထိုးရန်မဟုတ်ပါ။ အကယ်၍ဤအကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်ပြီးမေးခွန်း သို့မဟုတ် စိုးရိမ်စရာများ ရှိပါက သင်၏ဆရာဝန်နှင့်ဆွေးနွေးပါ။

© စာမူ မူပိုင်ခွင့် ၂၀၂၀ AEA International Holdings Pte. Ltd. မူပိုင်ခွင့်များရယူပြီး။

TRANSLATORS WITHOUT BORDERS

H2H Catalysts for Change

INTERNATIONAL SOS

19/02/2020 - version 3.0 Myanmar