Coronavirus (COVID-19)

သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် အကြံပြုချက်

COVID-19 ဟာ သွေးတိုး၊ နှလုံး၊ ဆီးချိုကဲ့သို့ အခြားနာတာရှည်ရောဂါအခံရှိသူများကို ပြင်းပြင်းထန်ထန်ဖျားနာစေနိုင်တဲ့ ကူးစက်ရောဂါတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်လိုကူးစက်ပျံ့နှံ့သလဲ

ချောင်းဆိုး/နှာချေခြင်းတို့မှ ထွက်ပေါ်လာတဲ့ အစက်အမှုန်များမှတဆင့် လူတစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦးကူးစက်နိုင်ပါတယ်။ အောက်ပါနည်းလမ်းများဖြင့် ရောဂါပိုး ကူးစက်နိုင်ပါတယ်:

ယင်းအစက်အမှုန်လေးများကပ်နေတဲ့ မျက်နှာပြင်များကို ထိမိပြီး မျက်လုံး၊ နှာခေါင်းနဲ့ ပါးစပ်တို့ကို ကိုင်တွယ်မိခြင်း

အဆိုပါ အစက်အမှုန်များကို ရှူရှိုက်မိခြင်း

ရောဂါပိုးရှိသူနဲ့ လက်ဆွဲနှုတ် ဆက်မိပြီး မျက်လုံး၊ နှာခေါင်းနဲ့ ပါးစပ်တို့ကို ကိုင်တွယ်မိခြင်း

သင်ကိုယ်တိုင်နဲ့ အခြားသူများကို ကာကွယ်လိုက်ပါ

လက်ကို ရေ၊ ဆပ်ပြာနဲ့ စက္ကန့် ၂၀ အကြာ မကြာခဏ ဆေးကြောပါ ။ ရေနဲ့ ဆပ်ပြာ မရနိုင်ပါက အရက်ပြန်ပါဝင်တဲ့ လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ

မျက်လုံး၊ နှာခေါင်းနဲ့ ပါးစပ်တို့ကို ကိုင်တွယ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ

ချောင်းဆိုး၊ နှာချေပါက တစ်ရှူးအသုံးပြုပါ။ တစ်ရှူးမရှိပါက တံတောင်ဆစ်ကွေး၍ ဖုံးအုပ်ပါ။ အသုံးပြုပြီး တစ်ရှူးများကို အမှိုက်ပုံးထဲချက်ချင်းစွန့်ပစ်ပါ

2m

အိမ်မှာနေခြင်းဖြင့် အခြားသူများနှင့် တတ်နိုင်သမျှ ခပ်ဝေးဝေးမှာနေထိုင်ပါ၊ အပြင်ထွက်ရပါက လူစုလူဝေးကို ရှောင်ကြဉ်ပြီးချောင်းဆိုး/နှာချေနေသူများနဲ့ ခြောက်ပေအကွာအဝေးမှာ နေပါ

အခြားသောရောဂါများ ခံစားနေရပါက ပုံမှန်သောက်နေကျဆေးကို ဆက်သောက်ပါ။ ဆေးဝါးအထောက်အပံ့များကို ပိုမိုစုဆောင်းထားပါ

ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ဖျားနာခြင်း၊ အသက်ရှူကျပ်ခြင်းတို့ကို ခံစားရပါက အိမ်တွင် သီးသန့်ခွဲခြားနေထိုင်ပါ။ သူငယ်ချင်း ၊ မိသားစုနဲ့ သင့်အား ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများကို အစားအသောက်နဲ့ ဆေးဝါးပို့ဆောင်ခြင်းကဲ့သို့ အရေးကြီးကိစ္စမှလွဲ၍ အိမ်မလာရန်ပြောပါ

နေထိုင်မကောင်းပါက ဆေးကုသမှုခံယူပါ။ စမ်းသပ်မှုနှင့် ကုသမှုခံယူရန် ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်ရမယ်(သို့) သံသယလူနာများကို လက်ခံတဲ့ အနီးဆုံး ဆေးရုံ၊ဆေးခန်းများကို ကြိုတင်စုံစမ်းထားပါ

For more advice visit
www.helpage.org/covid19-guidance-and-advice-for-older-people

HelpAge International

ageInternational

Published by HelpAge International in March 2020 | PO Box 70156, London WC1A 9GB Registered charity no. 288180