COVID-19

ဩစတင်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာန (Austin Public Health) သည် တရုတ်နိုင်ငံ၊ ဟူဘေးစီရင်စု၊ ဝူဟန်မြို့တွင် ပထမဆုံးစတင်တွေ့ရှိခဲ့သည့် နိုဗယ်ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (အသစ်) တစ်မျိုး (2019-nCoV) ကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို ဆက်လက်စောင့်ကြည့်နေပါသည်။

အမရေိကန်ျ ပွည်ျထဓာငျစုအတှငျး လူတစျဦးမှ တစျဦးသို ကူးစကျပံ့နြှံ့ကွဓာငျး သကျသဓေတိုးလာသညျနှ ငျ့အမှ ဖြာကျဆကျ ပွည်ျနယျအတှငျး ပွည်ျသူလူထုသို COVID-19 ရဓာဂါ ကူးစကျနိုငျသည်ျ ခွံ့ငုံအန်တရာယျက ယခုအခါနြှငျ့ တကျလာလှ ငြကျရရှိပါသည်ျ။

၎င်းရောဂါပိုးသည်မည်သို့ပြန့်ပွားသနည်း။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်သည် ရောဂါပိုးကူးစက်ခံထားရသူတစ်ဦးမှ အခြားတစ်ဦးထံသို့ အများအားဖြင့် အောက်ပါနည်းလမ်းအတိုင်း ကူးစက်ပါသည်

- ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် နှာချေခြင်းကြောင့် လေထဲသို့ ရောက်ရှိသွားသည့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းတွင်းမှ အမှုန်အစက်များ
- ထိတွေ့ခြင်း သို့မဟုတ် လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်းကဲ့သို့ နီးနီးကပ်ကပ်လူချင်းထိတွေ့မှုများ
- ဗိုင်းရပ်စ်ရှိနေသော အရာဝတ္ထု သို့မဟုတ် မျက်နှာပြင်တစ်ခုနှင့် ထိတွေ့ပြီးနောက် လက်မဆေးမီ သင့်ပါးစပ်၊ နှာခေါင်း သို့မဟုတ် မျက်လုံးများကို ထိတွေ့ခြင်း

လက္ခဏာများ

ရောဂါကူးစက်ခံထားရသည်ဟု အတည်ပြုထားသော လူနာများတွင် အောက်ပါလက္ခဏာများပါဝင်သည့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါ အပျော့စားမှ အပြင်းစားအထိ ဖြစ်တတ်သည် -

- အဖျားတက်ခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်း
- အသက်ရှူရခက်ခြင်း

သငျသည်ျ အဓာကျပါ ရဓာဂါလက်ခဏာမငြး တှငျ့ကုံခံစားနရေပါက သငျ၏ကနြျးမာရေးစဓာငျ့ရှဓာကျမှုပေး သူထံ ဆကျသှယျပါ။
ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် မည်သည့်ရောဂါပြန့်နှံ့မှုကိုမဆို ကာကွယ်ရန် သင့်ဆရာဝန်၏ ရုံးခန်း သို့မဟုတ် အရေးပေါ်ဌာနသို့ မသွားရောက်မီ ကြိုတင်၍ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း

ကူးစက်မှုကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်မည့် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ ယင်းဗိုင်းရပ်စ်နှင့်ထိတွေ့ခြင်းကို ရှောင်ရှားနိုင်ရန် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ ပြုလုပ်ထားခြင်းဖြစ်ပြီး ယင်းမှာ တုပ်ကွေးရောဂါမဖြစ်ပွားစေရန် ပြုလုပ်ရသည့်ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများနှင့် အလားတူပင်ဖြစ်ပါသည် -

- သင့်လက်ကို အနည်းဆုံးစက္ကန့် 20 ခန့်ကြာအောင် ဆပ်ပြာ၊ ရေတို့နှင့် မကြာခဏဆေးပါ။ ဆပ်ပြာနှင့်ရေမရနိုင်ပါက အယ်လ်ကိုဟောပါဝင်သည့် လက်ပိုးသန့်စင်ဆေးရည်တစ်ခုကို အသုံးပြုပါ
- သင့်မျက်လုံး၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်တို့ကို မဆေးကြောထားသော လက်နှင့် ထိတွေ့ခြင်းကို ရှောင်ပါ
- နာမကျန်းဖြစ်နေသူများနှင့် နီးနီးကပ်ကပ်ထိတွေ့ခြင်းကို ရှောင်ပါ
- သင်နေမကောင်းဖြစ်နေပါက အိမ်တွင်နေပါ
- တစ်ရှူးတစ်ခုဖြင့် အုပ်၍ချောင်းဆိုးပါ၊ နှာချေပါ။ ပြီးလျှင် တစ်ရှူးကို အမှိုက်ပုံးထဲသို့ ပစ်ပါ
- မကြာခဏထိတွေ့လေ့ရှိသော အရာဝတ္ထုများနှင့် မျက်နှာပြင်များကို သန့်စင်ပြီး ပိုးသတ်ပါ

ပိုမိုသိရှိလိုပါက ကျေးဇူးပြု၍ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ -
www.AustinTexas.gov/COVID19

City of Austin · APH Austin Public Health PREVENT. PROMOTE. PROTECT. · HSEM

03/13/2020 8:00 am