

Covid Public Talk

27 December 2020

တစ်နှစ်ပြည့် COVID-19 ကပ်ရောဂါအကြောင်းတစ်ခုစေ့တစ်စောင်း



ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူ
ပါမောက္ခဦးဖော်လင်းအောင်



ပါမောက္ခ
ဒေါက်တာမိုးနိုင်



တွဲဖက်ပါမောက္ခ
ဒေါက်တာဟိန်းရာဇာအောင်



တွဲဖက်ပါမောက္ခ
ဒေါက်တာအောင်ကျော်သူ



အထွေထွေရောဂါကုသမားတော်
ဒေါက်တာအေးမညူ



အထူးကုဆရာဝန် (ဆေးပညာ)
ဒေါက်တာသီသီထွန်း

Supported by



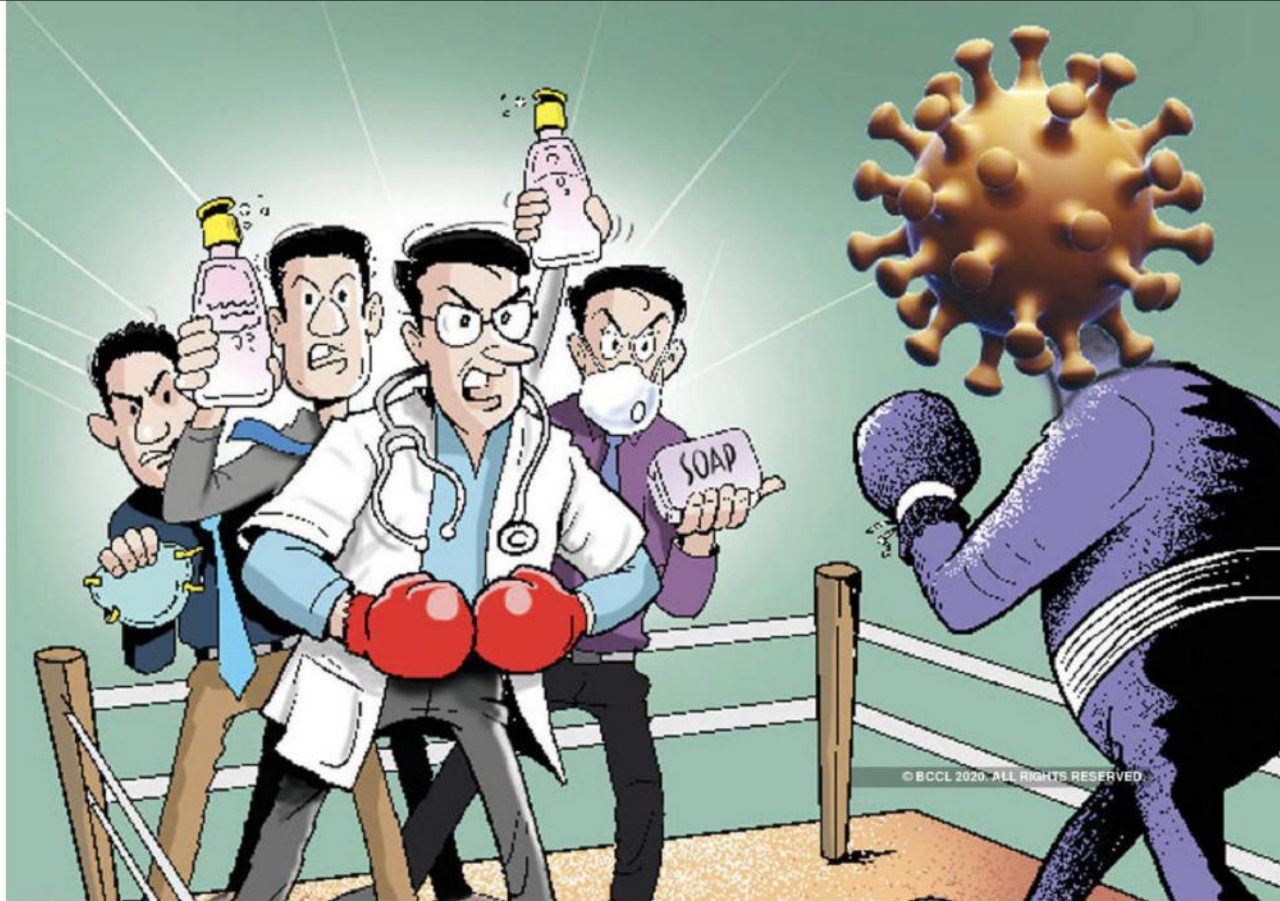
၂၇.၁.၂၀၂၀ (တနင်္ဂနွေနေ့)



ည (၇) နာရီ



ဒေါက်တာ ဟိန်း ရာ အောင်



ကို ဗစ် ကုကြ ရာ ဝယ်...

အောက်စီဂျင်

မရှိလို့ မဖြစ်ဘူး



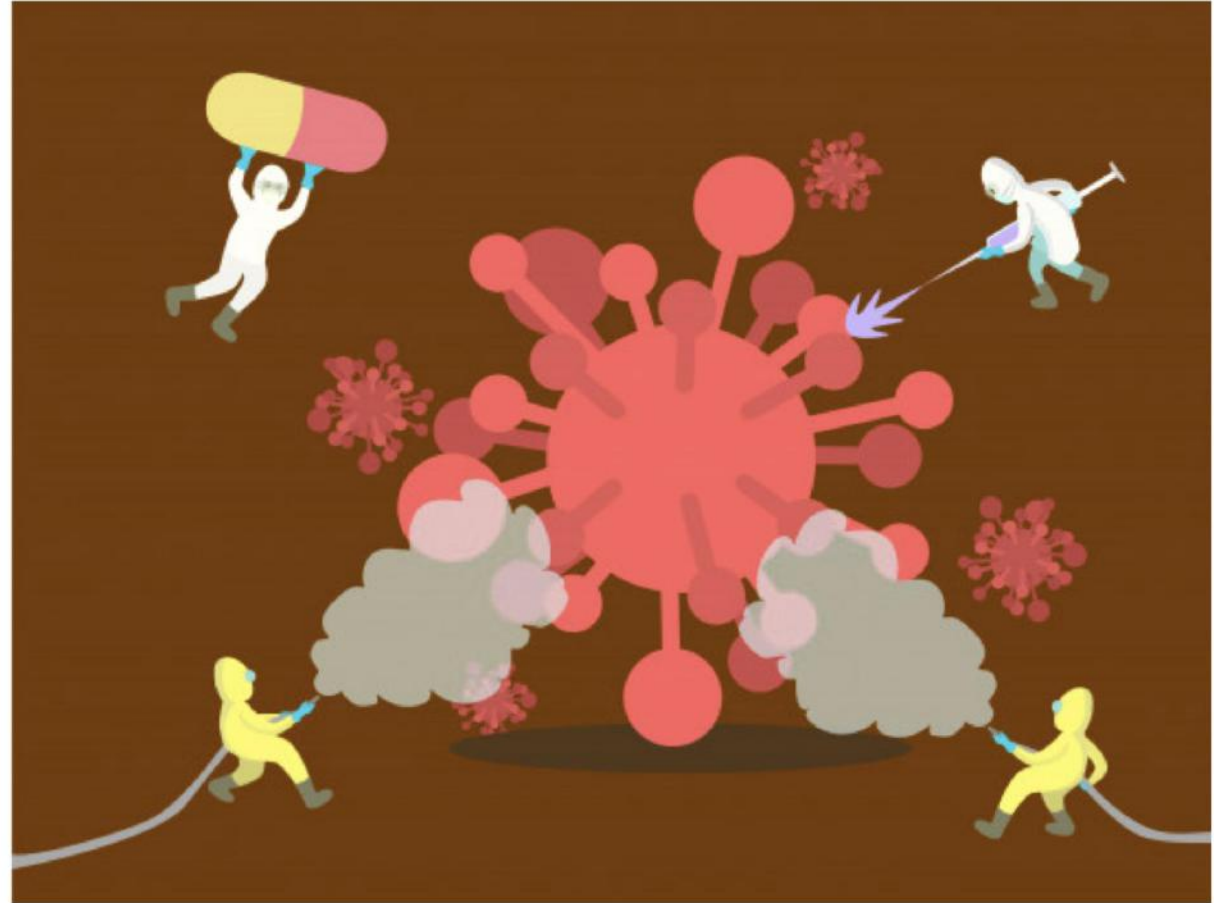
Download from
Dreamstime.com
The content is for personal use only. All rights reserved. © Coroway | Dreamstime.com



မင်း မ ရှိ ရင် မဖြစ် ပါ ဆို တဲ့ဆေး

အောက် စီ ဂျင်

အခြားဆေးများ



ကော်တီစတီးရိုင်းဆေး

- ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး များစွာရှိ
- ဆေးရုံရှိအခြေ အနေ ဆိုးသော လူ နာ များ အတွက် သာ
- ဆ ရာ ဝန် ကြီး ကြပ် မှု လို အပ်

Corticosteroids (dexamethasone and hydrocortisone) are recommended for severe and critically ill COVID-19 patients under medical supervision.

A review of 8 randomized studies with more than 7,000 patients found that the systemic treatment (intravenous or oral) reduced mortality for this group.

In contrast, WHO does NOT advise the use of corticosteroids for patients with non-severe COVID-19, because they may increase the risk of complications or adverse effects.



World Health Organization

#Coronavirus

#COVID19

FACT:
Corticosteroids (dexamethasone and hydrocortisone) are recommended for severe and critically ill COVID-19 patients.

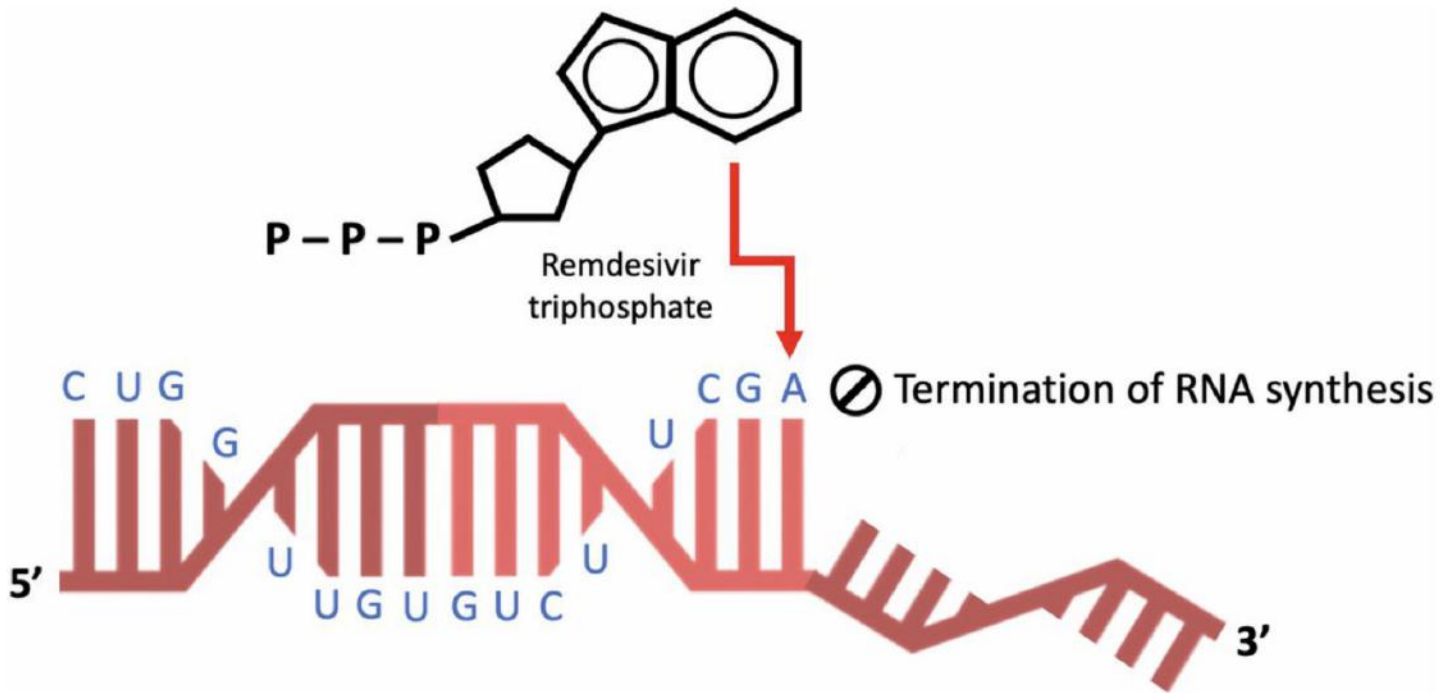


5 November 2020

Remdesivir

ရမ် ဒီ





"ရမ် ဒီ" ဆို တာ ဘာ လဲ

PRELIMINARY REMDESIVIR TRIAL RESULTS

NIH

AVERAGE
11-DAY
RECOVERY

PATIENTS TREATED
WITH REMDESIVIR

AVERAGE
15-DAY
RECOVERY

PATIENTS TREATED
WITH PLACEVO



ကနဦး စမ်းသပ်မှု

၄ ရက်စောပြီးပြန်ကောင်း

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး အဖွဲ့

- ရောဂါဝေဒနာခံစားရတဲ့ရက် - မထူး
- ရက်စောပြီးကောင်းစေတယ်ဆိုတာ - မဟုတ်
- သေနှုန်း - မပြောင်း

Updated WHO guidance suggests that in COVID-19 patients, remdesivir may:

- 1 have no effect on clinical improvement time
- 2 have no effect on mortality
- 3 have no effect on time to clinical improvement

Population

This recommendation applies only to people with these characteristics:



Interventions

Remdesivir

Corticosteroids

Disease severity

Non-severe

Severe

Critical

Absence of signs of severe or critical disease

SpO₂<90% on room air

Respiratory rate >30 in adults

Raised respiratory rate in children ⁱ

Signs of severe respiratory distress

Requires life sustaining treatment

Acute respiratory distress syndrome

Sepsis

Septic shock



Recommendation against (weak)



Recommendation against (weak)



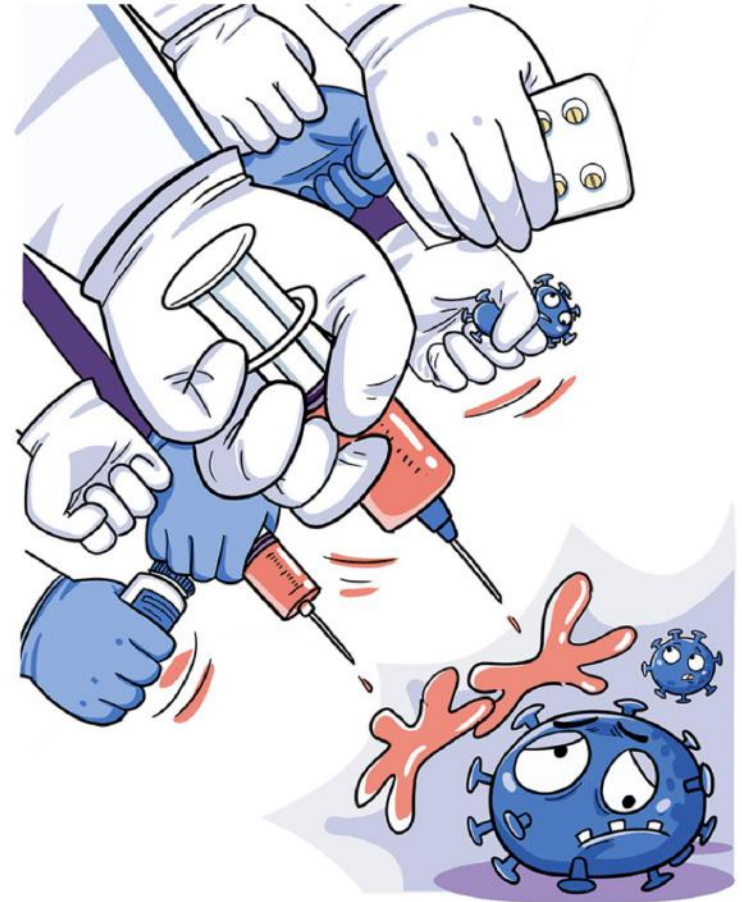
Recommendation in favour (strong)

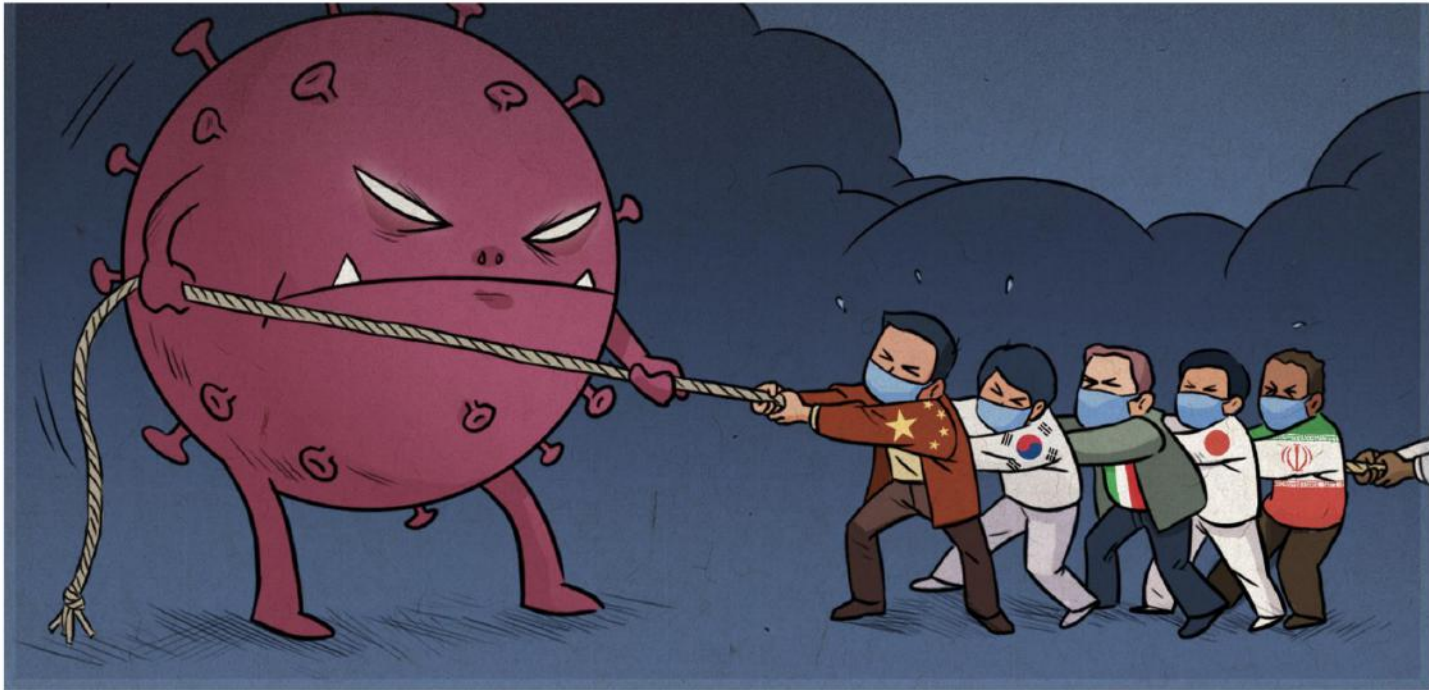
Evidence Based Medicine

- ဆေး သိပ္ပံ ပညာ ရပ် ဆိုင် ရာ ၊ အ ချက် အလက် ဗ ဟိုပြု ကု သ မှု အမြင် အ ရ
- "ရမ် ဒီ" ကို စံပြု ကု သဆေး အဖြစ် သတ် မှတ်ရန် ready မဖြစ်သေး



ဒါ ဆိုနောက် ထပ် ရှိသေး လား





ကို ဗစ် နဲ့ ပြိုင် ဘယ် သူ နိုင်



ကြိုး တးနေ ဆဲ



မိ မိ ကိုယ် သာ ကိုး ကွယ် ရာ



Wear a mask



**Wash or sanitize
your hands often**



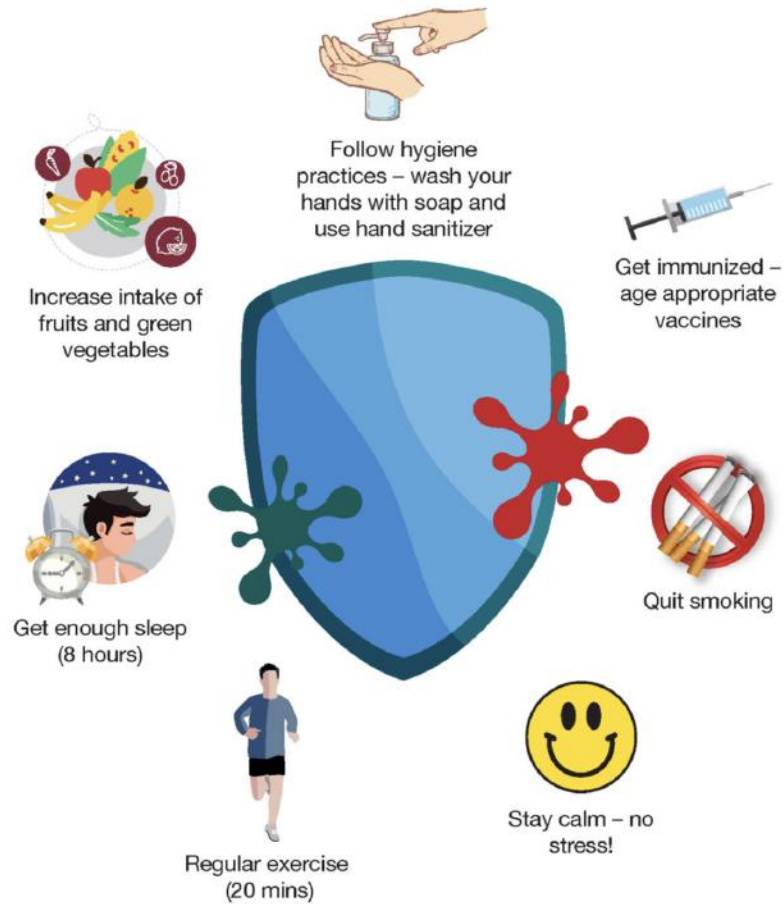
**Stay 6 feet
from others**

မကူးစက်အောင်နေခြင်း သည်ဆေး တစ်ပါး

ကိုယ် ခံ အားကောင်း ပါစေ



7 WAYS TO BOOST YOUR IMMUNE SYSTEM



ကြက် သွန်ဖြူ

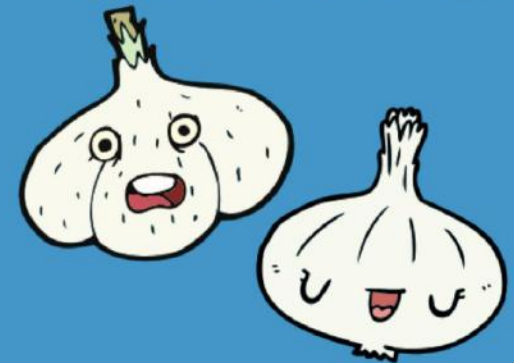
မ ကာ ကွယ် နိုင်

Garlic is a healthy food that may have some antimicrobial properties. However, there is no evidence from the current outbreak that eating garlic has protected people from the new coronavirus (2019-nCoV)



#2019nCoV

Can eating garlic help prevent infection with the new coronavirus?



သံ ပု ရာ၊ ဆ နွင်း

မ ကာ ကွယ် နိုင်

Q. Does lemon or turmeric prevent COVID-19?

Fact: There is no scientific evidence that lemon/turmeric prevents COVID-19. In general, however, WHO recommends consuming adequate fruit and vegetables as part of a healthy diet.



#COVID-19 #coronavirus



ဂျင်း၊ ပျား၊ ရည်၊ ငှက်ရိုးကောင်း

မ ကာ ကွယ် နိုင်

#coronavirus
#combatcovid19

World Health
Organization
REGIONAL OFFICE FOR
South-East Asia



Q. Does black pepper, honey and ginger cure COVID-19?

FACT

There is NO scientific evidence that ginger, honey and black pepper protect from COVID-19 infection. In general, however, some spices are considered to have properties that may be beneficial for health.

ကွမ်း ရွက်ပြုတ် ရည်

မ ကု သ နိုင်

Can eating boiled betel leaf cure COVID-19?



FACT:

Boiled betel leaf does NOT cure COVID-19.

To protect yourself from COVID-19, it is important to wash hands regularly, keep at least 1 metre distance from others, eat nutritious food.



#Coronavirus

#COVID19

ယ မ ကာ

မ ကာ ကွယ် နိုင်

Does drinking alcohol prevent the new coronavirus (COVID-19)?

No, drinking alcohol does not protect you from 2019-nCoV

infection. Reduce your risk of coronavirus infection by frequently cleaning hands using alcohol-based hand rub or soap and water; when coughing and sneezing cover mouth and nose with flexed elbow or tissue – throw away immediately and wash hands; and avoid close contact with anyone who has fever and cough.



Vit. C, Vit. D, Zinc

- ကိုယ်ခံအားကောင်းစေ
- ကုသမှုအဖြစ်ပေးခြင်းမဟုတ်

Micronutrients, such as vitamins D and C and zinc, are critical for a well-functioning immune system and play a vital role in promoting health and nutritional well-being.

There is currently no guidance on the use of micronutrient supplements as a treatment of COVID-19.

WHO is coordinating efforts to develop and evaluate medicines to treat COVID-19.

FACT:
Vitamin and mineral supplements cannot cure COVID-19



World Health Organization

#Coronavirus

#COVID19

22 September 2020

Vit. C

တန်ဆေး လွန်ဘေး



Heavy intake of Vitamin-C can help in curing corona infection

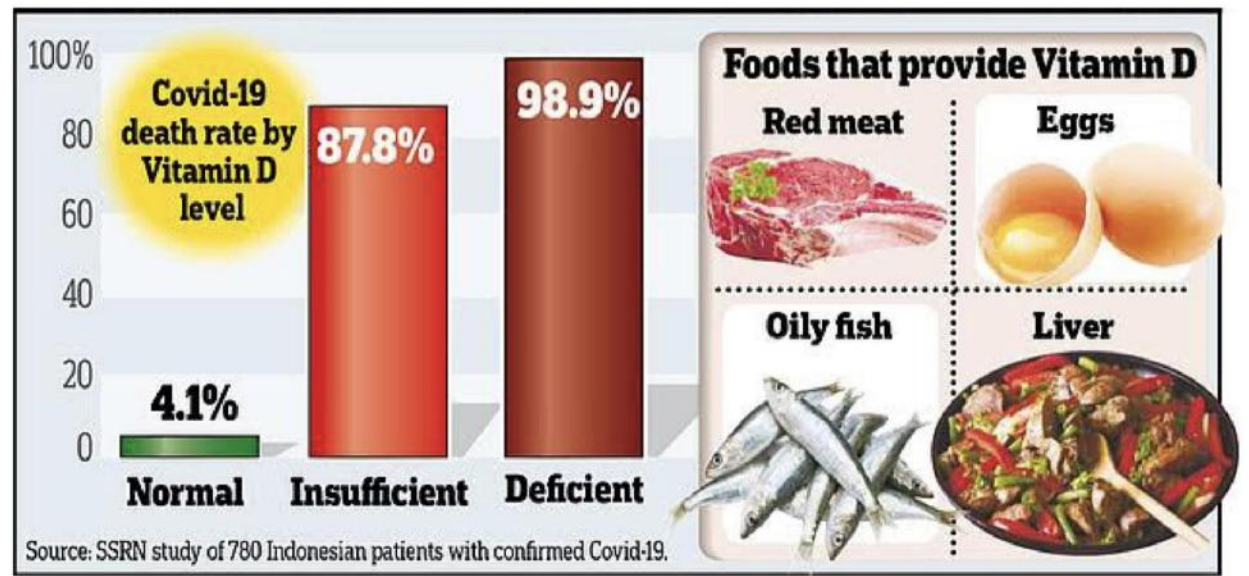


Regular intake of Vitamin-C boosts immunity. However **excessive intake is not recommended**



Vit .D

လို မှု့ဆောက် မယ်



ကု သ မှ ပိုင်း

တိုး တက် သိမြင် လာ

သို့ သော်...



မင်း မ စစ် လို့ မ သိ တာပါ

င မစ် က မင်း နား မှာ ပါ



ဆေး သိပ္ပံ ပညာရပ် ဆိုင်ရာ
အ ထောက် အ ထား များ ကို
လိုက် နာဆောင် ရွက်ကြ ပါ



တစ်နှစ်ပြည့် COVID-19 ကပ်ရောဂါအကြောင်းတစ်ခုစေ့တစ်စောင်း



ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူ
ပါမောက္ခဦးဖော်လင်းအောင်



ပါမောက္ခ
ဒေါက်တာမိုးနိုင်



တွဲဖက်ပါမောက္ခ
ဒေါက်တာဟိန်းရာဇာအောင်



တွဲဖက်ပါမောက္ခ
ဒေါက်တာအောင်ကျော်သူ



အထွေထွေရောဂါကုသမားတော်
ဒေါက်တာအေးမညူ



အထူးကုဆရာဝန် (ဆေးပညာ)
ဒေါက်တာသီသီထွန်း

Supported by



၂၇.၁.၂၀၂၀ (တနင်္ဂနွေနေ့)



ည (၇) နာရီ



ကို ဗစ် ကာ ကွယ်ဆေး

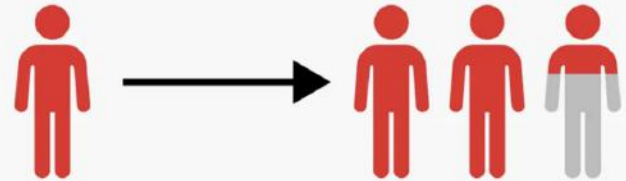
ပုံကနဦး

၃

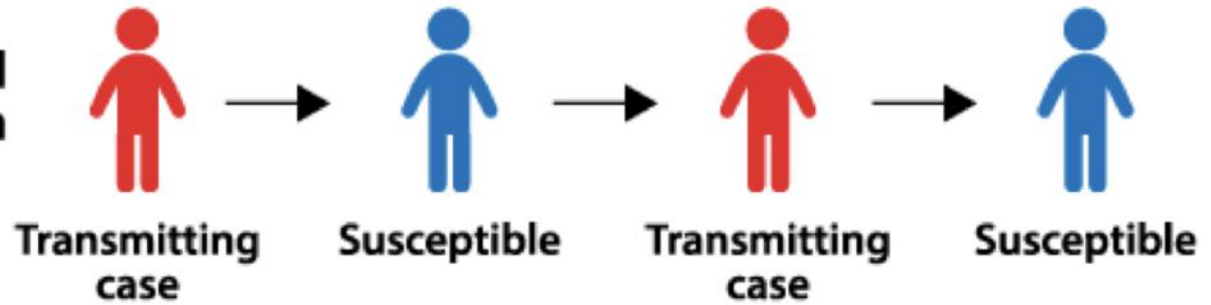
The average number of people that one person with COVID-19 infects: 2–2.5

Infected person

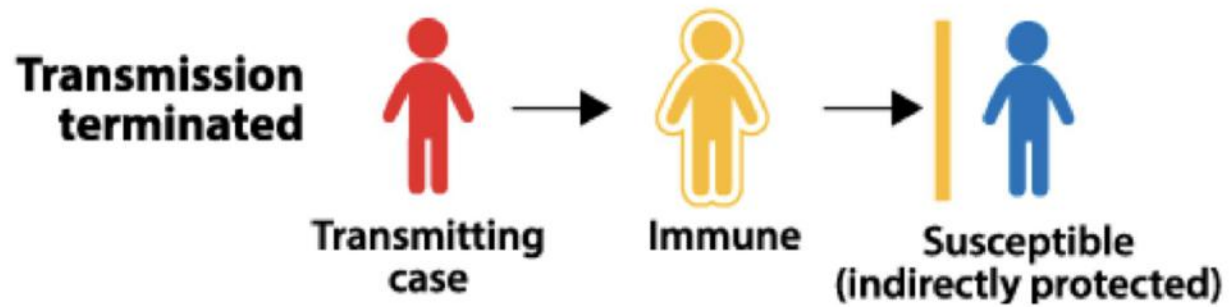
Average people infected



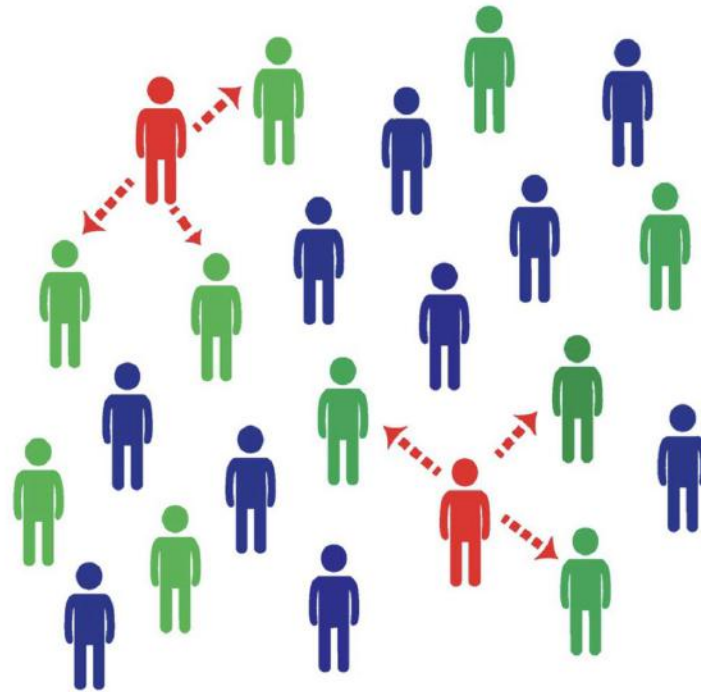
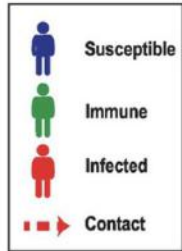
Sustained transmission



ဆက်တိုက်ကူး



ခုခံအားရှိလျှင် ကူးနူးရပ်



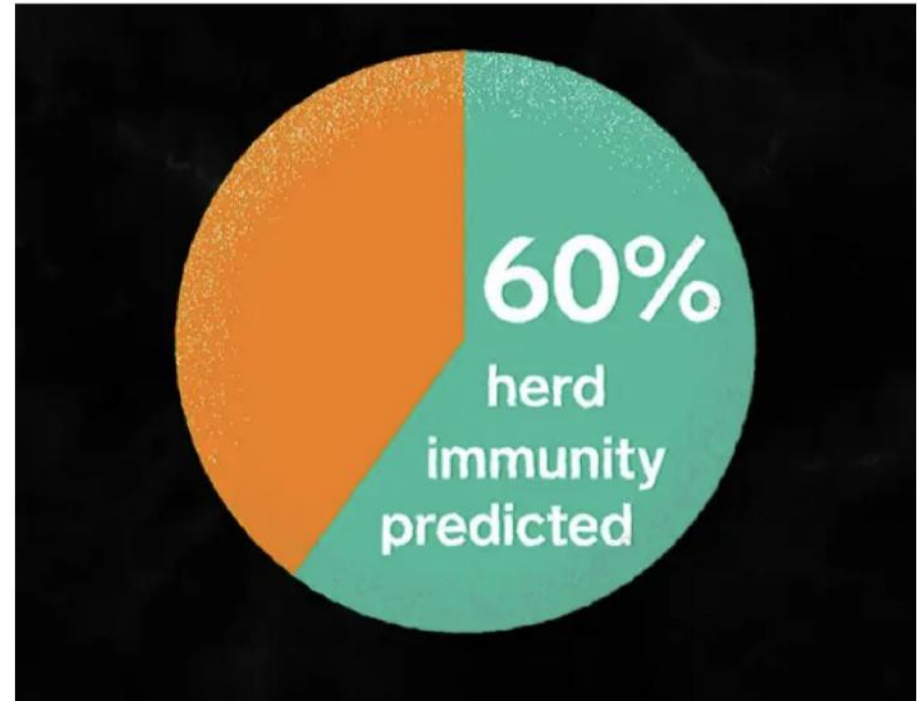
အုပ်စုလိုက် ခုခံအား ရှိဖို့လို



စုပေါင်း ခု ခံ အား

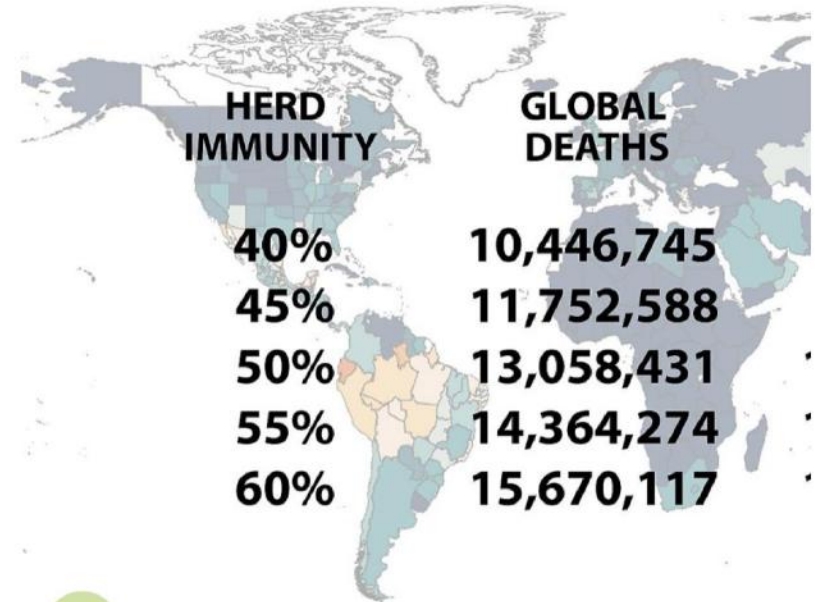
အကူးခံမလား?

နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုး?



သဘာဝအတိုင်း

ကူးစက်ခံလျှင်...

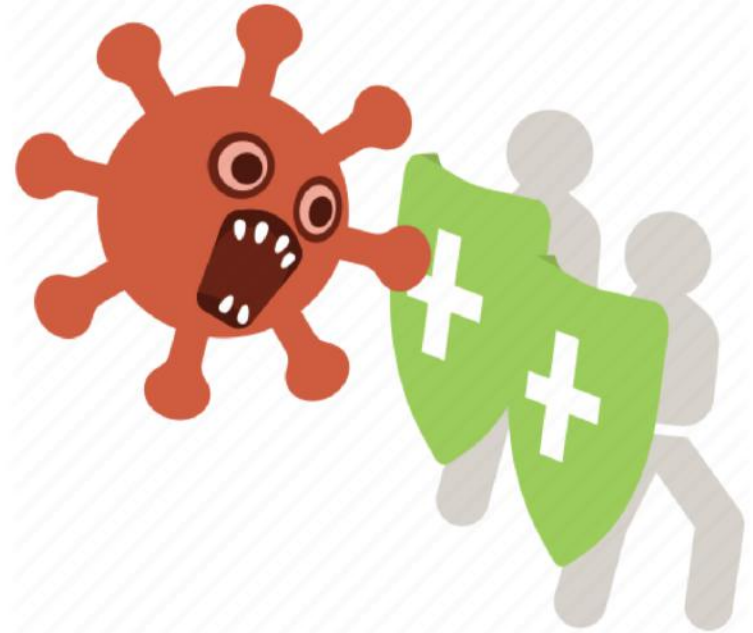


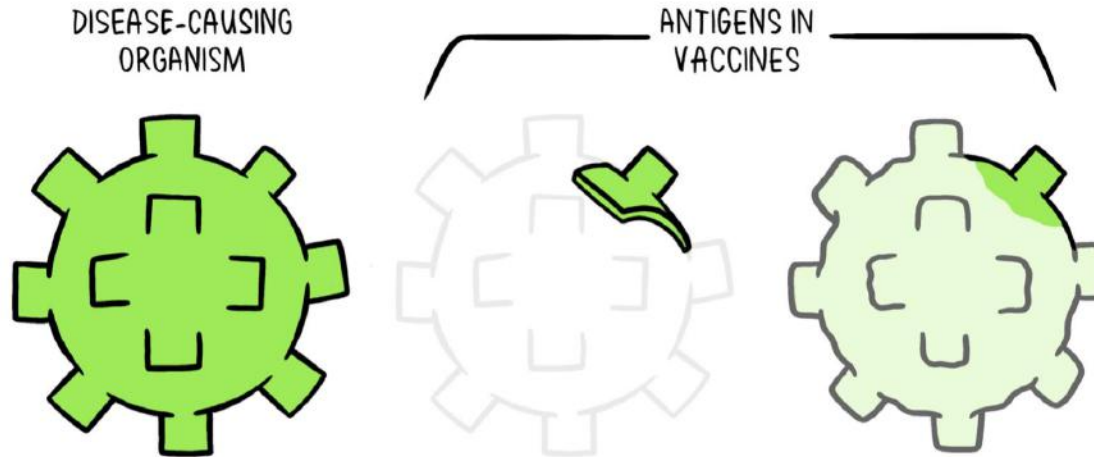
ကူးစက်ခံခံအား?
ရလ?



ကာ ကွယ်ဆေးဖော် မလာ:

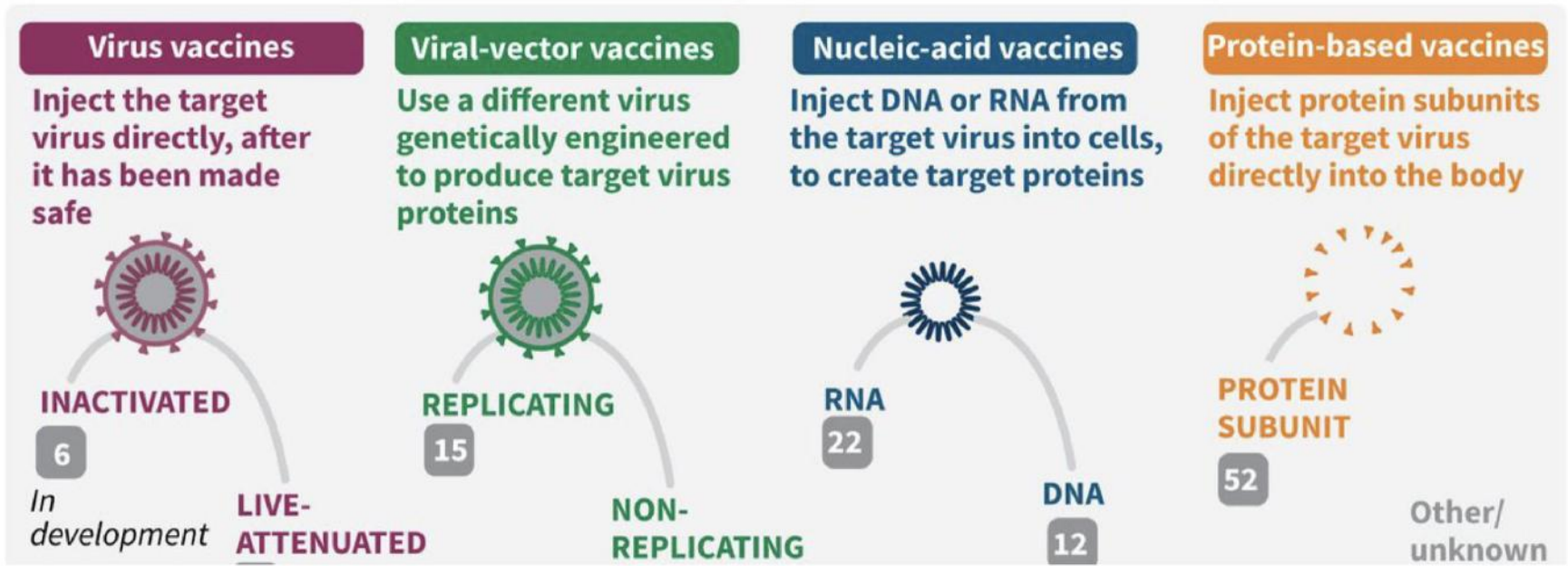
ခက်တော့ ခက်မယ်





The key ingredient in a vaccine is the antigen. It's either a tiny part of the disease-causing organism, or a weakened, non-dangerous version, so your body can learn the specific way to fight it without getting sick.













ကာ ကွယ်ဆေးဖော် နည်း



ကာ ကွယ်ဆေး အဓိက (၄) မျိုး

How some of the Covid-19 vaccines compare

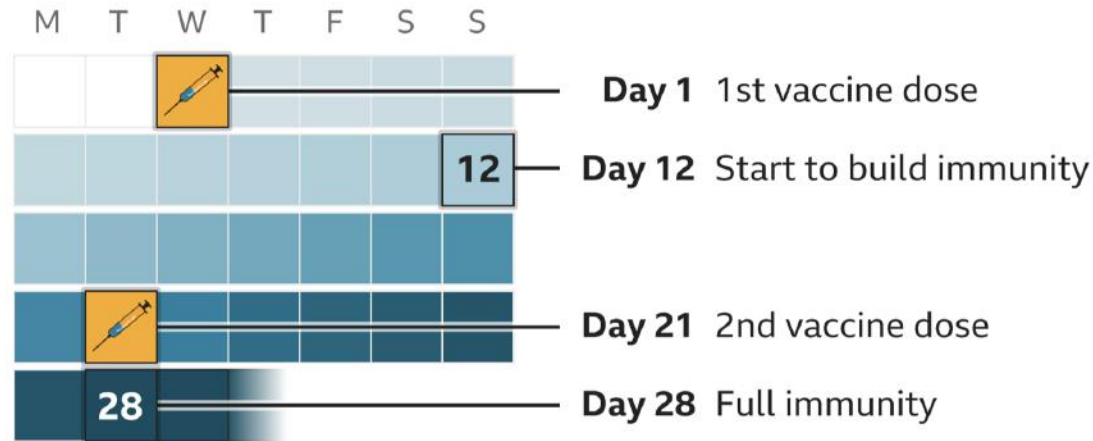
BBC NEWS

Company	Type	Doses	How effective*	Storage
 Oxford Uni-AstraZeneca	Viral vector (genetically modified virus)	 x2	62-90%	 Regular fridge temperature
 Moderna	RNA (part of virus genetic code)	 x2	95%	 -20C up to 6 months
 Pfizer-BioNTech	RNA	 x2	95%	 -70C
 Gamaleya (Sputnik V)	Viral vector	 x2	92%	 Regular fridge temperature (in dry form)

*preliminary phase three results, not yet peer-reviewed

အပြိုင် အဆိုင်

Two doses of Pfizer vaccine required for full immunity



Source: Pfizer/BioNTech

BBC

(၂) ကြိမ် ထိုး

(၁) လ အတွင်း ခု ခံ အား ရ

ကမ္ဘာပထမ

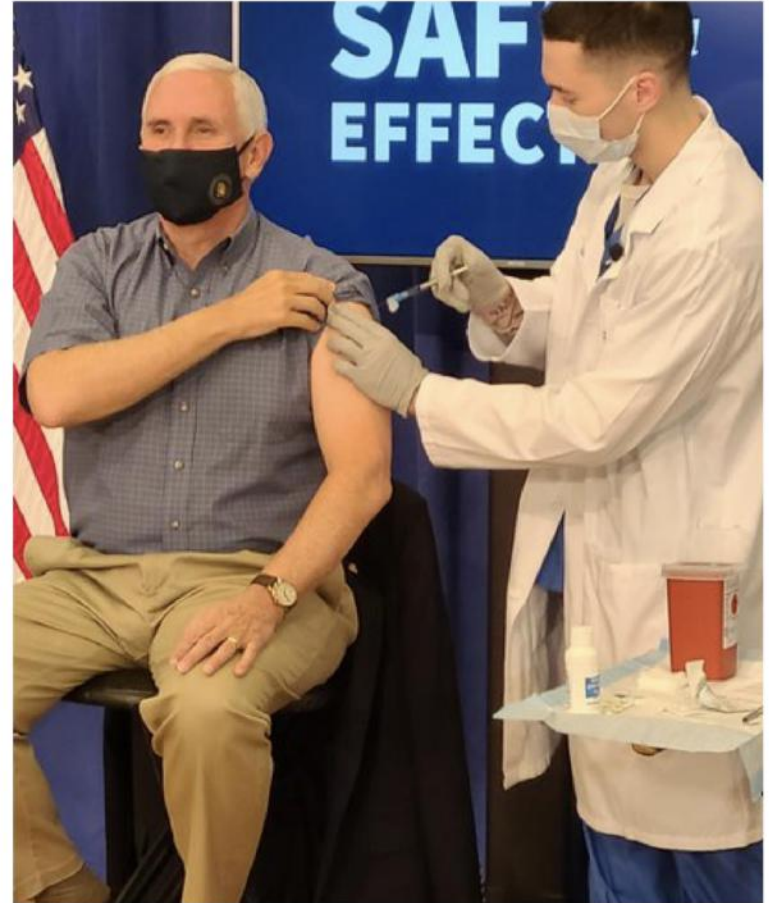
၈-၁၂-၂၀၂၀



အမေရိကန်


ဒု သမ္မတ

၁၈-၁၂-၂၀၂၀





တန်း တူ ညီ မျှ ရစေမည်



**With COVID-19, no one is safe
until everyone is safe.**

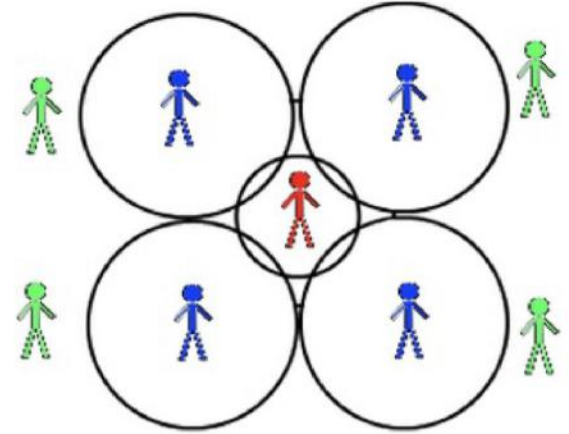
(၁) ကာခြင်း
(၂) ကွယ်ခြင်း



A vaccine protects an individual...



Community vaccination protects the whole community,
even those who can't vaccinate.





ကာ နိုင်၊ ကွယ် နိုင်ကြ ပါစေ

တစ်နှစ်ပြည့် COVID-19 ကပ်ရောဂါအကြောင်းတစ်ခုစေ့တစ်စောင်း



ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူ
ပါမောက္ခဦးဖော်လင်းအောင်



ပါမောက္ခ
ဒေါက်တာမိုးနိုင်



တွဲဖက်ပါမောက္ခ
ဒေါက်တာဟိန်းရာဇာအောင်



တွဲဖက်ပါမောက္ခ
ဒေါက်တာအောင်ကျော်သူ



အထွေထွေရောဂါကုသမားတော်
ဒေါက်တာအေးမညူ



အထူးကုဆရာဝန် (ဆေးပညာ)
ဒေါက်တာသီသီထွန်း

Supported by



၂၇.၁.၂၀၂၀ (တနင်္ဂနွေနေ့)



ည (၇) နာရီ

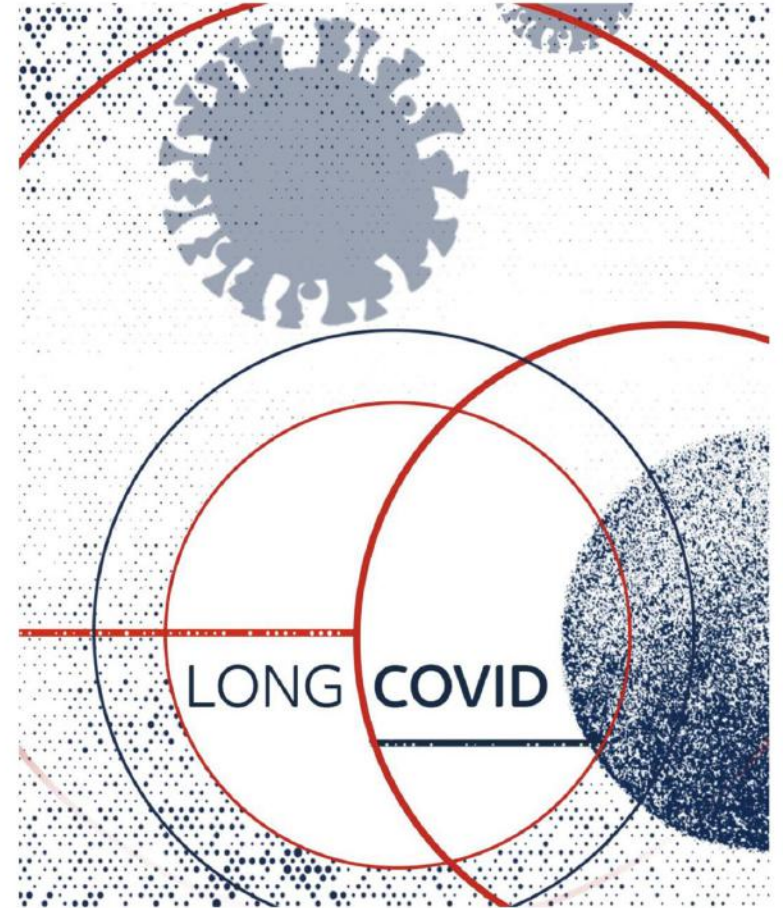


ဒေါက်တာ ဟိန်း ရာ အောင်



ကို ဗစ် အ လွန်...

ရေရှည် Covid



လူ ငယ် လူ ရွယ်
၅ယောက် ၁ယောက်
လက္ခဏာ ကျန်



1 in 5 previously healthy young adults* weren't back to usual health 14-21 days after testing positive

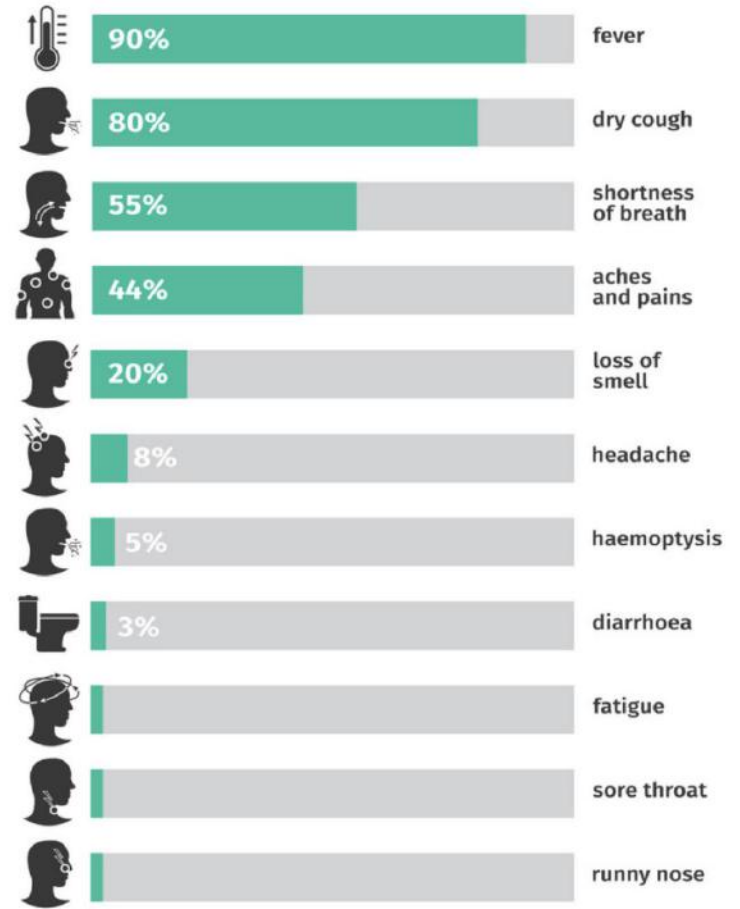
*ages 18-34
Random sample of adult outpatients with COVID-19 from 14 U.S. academic health care systems

CDC.GOV

bit.ly/MN

COVID-19

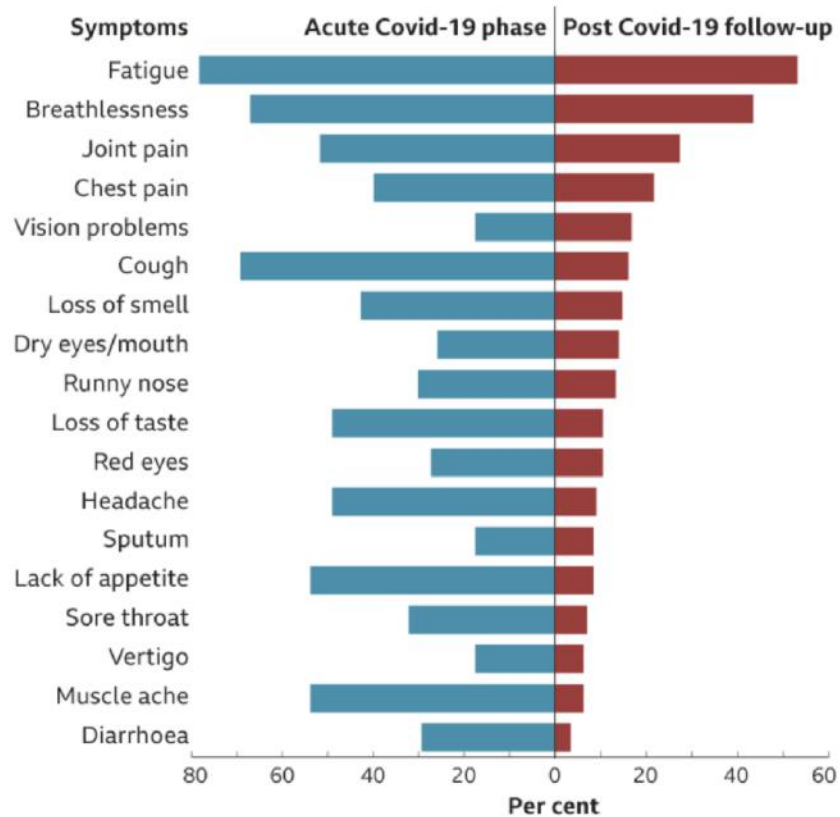
Signs and symptoms



ကနဦး
ကိုဗစ် သံသယလက္ခဏာများ

Persistent symptoms in Covid-19 patients

Patients followed up on average 60 days after first symptoms*



*143 patients assessed in Rome in April and May 2020

Source: Jama/Carfi, Bernabei, Landi et al



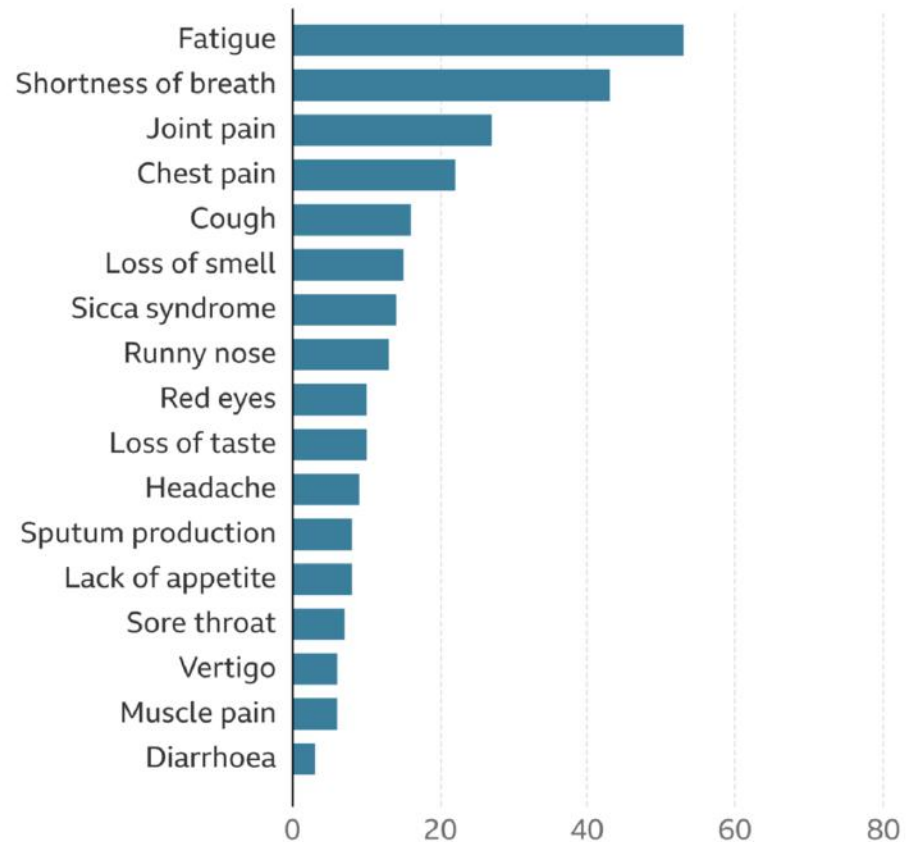
ရေရှည် ကိုဗစ်

လက္ခဏာများ

ရက် ၆၀ အလွန်

Long Covid symptoms

Percentage of patients with symptoms



Source: Agostino Gemelli University

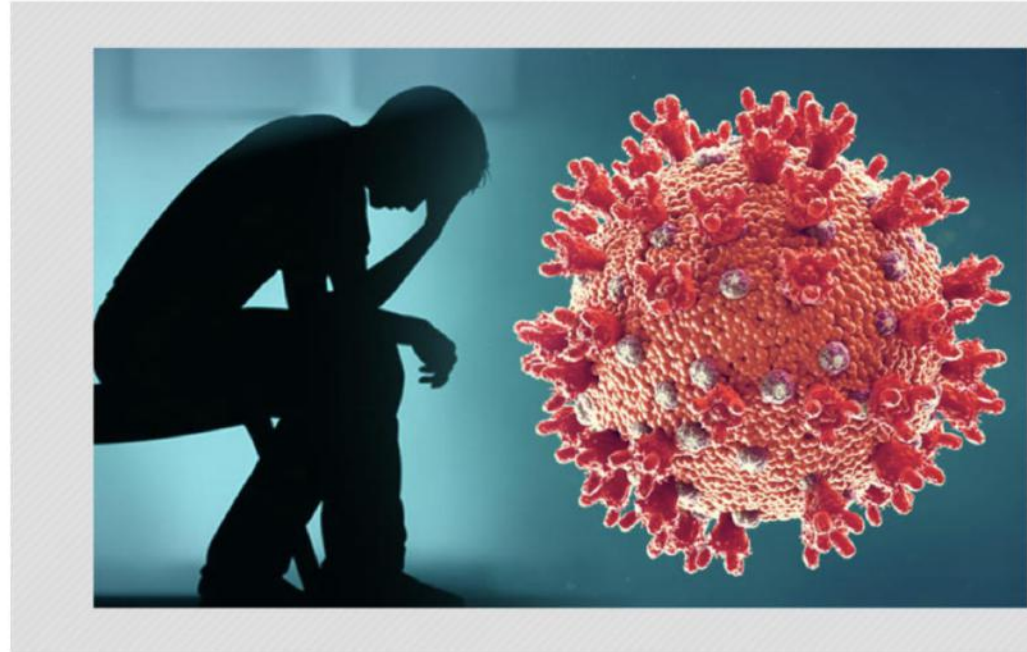


Figure. Results From a Self-Report Study of Patients Who Recovered From COVID-19⁴



စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနောက်ဆက်တွဲ လက္ခဏာများ

ရုပ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ
စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ
ရေရှည် လက္ခဏာများ
၇ ရုပ်ပြု မိစေ လို့



Long Covid %?

- USA
 - ရက် ၆၀ - ၈၇%
- UK
 - ရက် ၃၀ - ၁၂%
 - ရက် ၉၀ - ၂%



Why Long Covid?

- Virus အကြွင်း အကျန် - ခိုအောင်း ?
- မူလ ခုခံအား စနစ်ပြန်မရ?
- အမာရွတ်ဒဏ်ရာ ကျန်ခဲ့?



Covid Recovery Plan



- **3 "Ps"**

- Pace -ဖြေးဖြေး အေး အေး လုပ်၊ နား နားပြီး လုပ်
- Plan - တစ်နေ့တာ အစီ အစဉ် စ နှစ် တ ကျ ဆွဲ
- Prioritise - မ လုပ် မဖြစ် နဲ့ မ လုပ် လည်းဖြစ် ကို ခွဲထား



ရေ ရှည် ကို ဗစ် စီ မံ ချက်

- စိတ်ရော ကိုယ် ပါပြန် လည် ထူထောင်ရေး
- သုတေ သ န လုပ် ငန်း များ
- အ သိ အ မှတ်ပြု အလေး ထားရေး



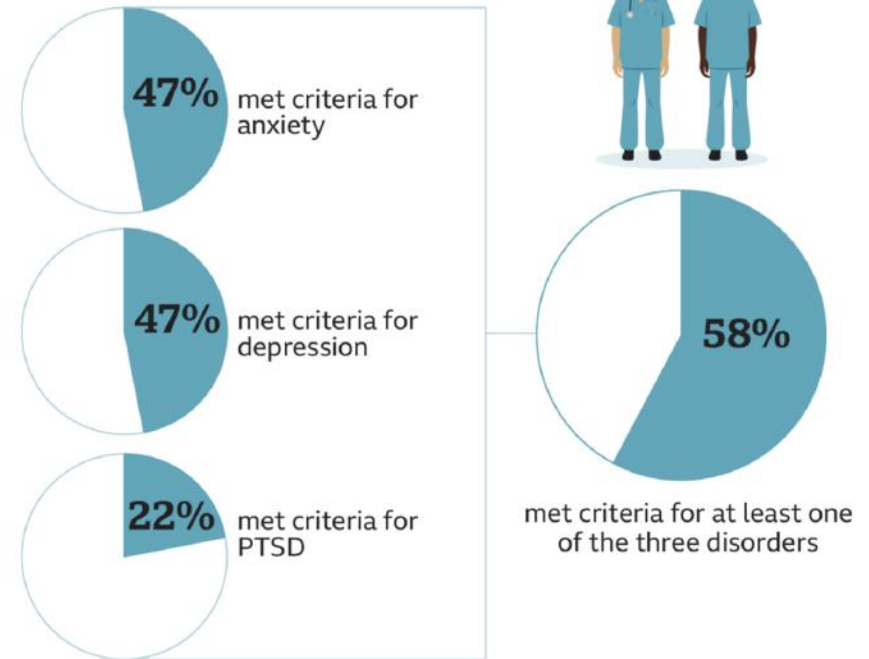


ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများ ?

ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်း စစ်တမ်း

1,194 UK frontline health and social care workers surveyed

Survey carried out: 27 May - 23 July 2020



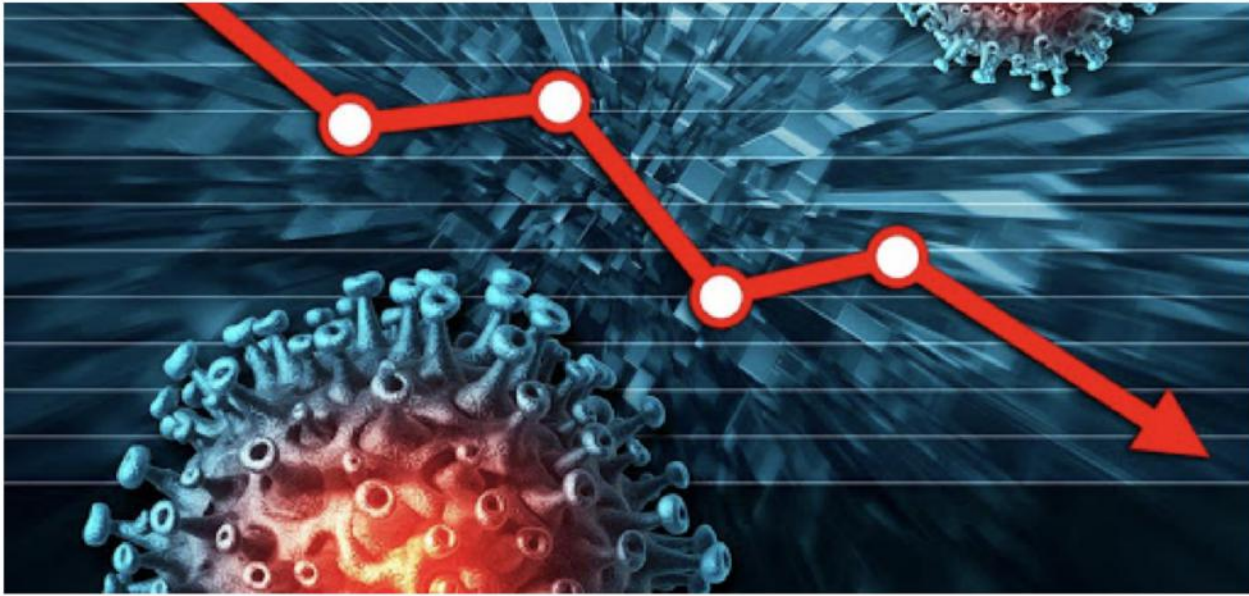
Source: Covid Trauma Response Working Group





Long Covid ယှဉ် တွဲပြ သာ နာ များ
ကျန်း မာရေးပြ သာ နာ တစ် ခု တည်း မ ဟုတ်

က ဣအ ကုန်
အ နှုတ် လက္ခဏာ



How long does
COVID last?

A stylized illustration of a coronavirus particle with a clock face inside, set against a dark blue background. The virus is depicted with a circular body containing several colored segments (pink, blue, purple, red) and a central black dot. The outer edge of the virus has several protruding spikes. The clock face is integrated into the center of the virus, with a black hand pointing towards the top right.

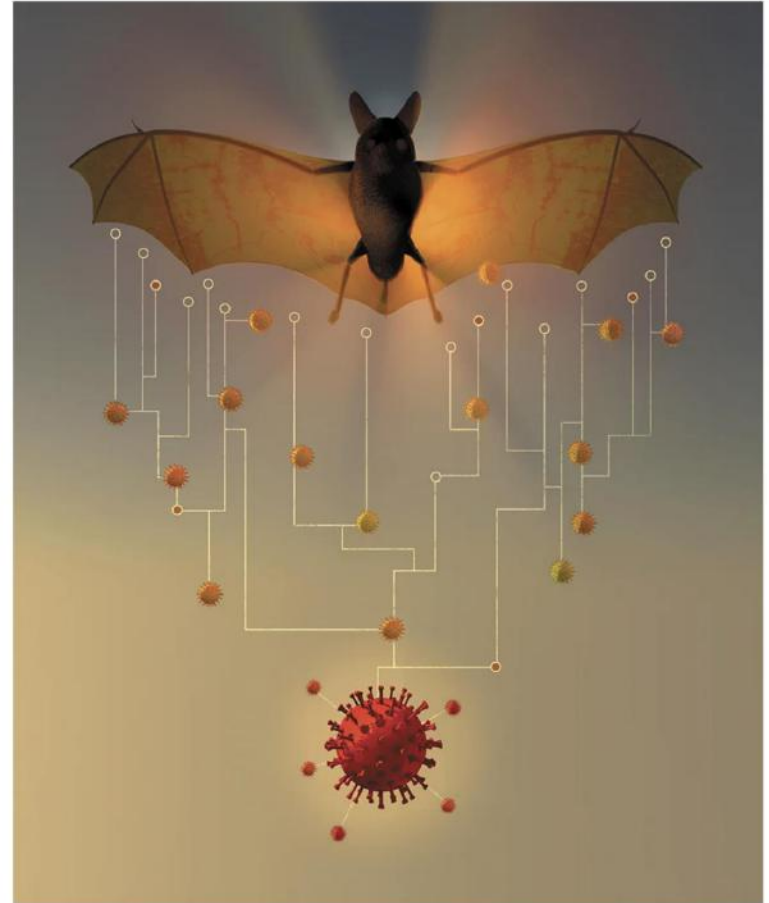
ကို ဗစ် ဘယ်လောက်ကြာ ဦး မ လဲ

ပုစွန်ဆန်သော လင်း နို့

အဖြေ

မ ရှိသေး

မ သိသေး ပါ





5 pillars of UN's socio-economic recovery plan:



Health first



Protecting people



Economic response and recovery



Macroeconomic response and multilateral collaboration



Social cohesion and community resilience

ပြန်လည်ထူထောင်ရတော့မည်



တစ် နှစ် -ကောင်း သ တင်း

ကာ ကွယ်ဆေး

Strain-ed!

NEW SARS-COV2 VARIANT FOUND IN UK

**SEEMS TO
BE 70%
QUICKER IN
SPREADING**

**Raises concerns in
scientific community**
whether vaccines will
work against this variant

Infectious disease experts across the world
waiting to understand more about new strain

**The Netherlands, Belgium & Italy have
banned flights to and from UK**



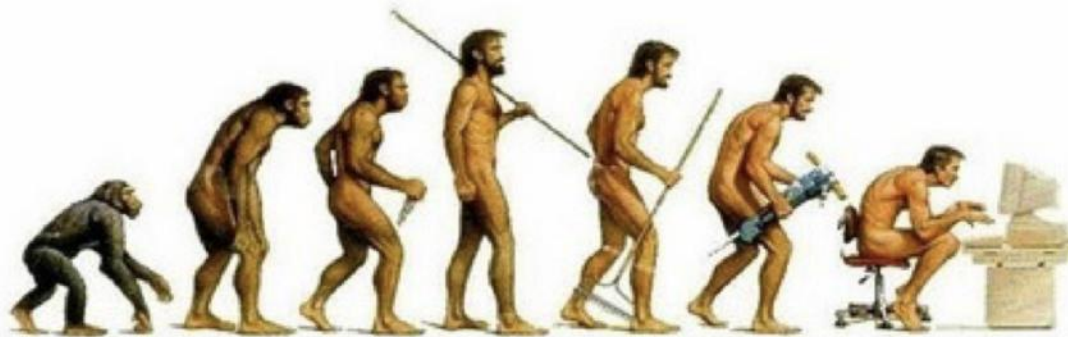
တစ် နှစ် - သ တင်း ဆိုး

ပိုး ကူး နှုန်း ၁.၇ ဆ



ကမ္ဘာ ဦး ဒိုင် နိုဆော များ မျိုး တုန်း

" Change " မ လုပ် နိုင် လို့ !



Survival of the fittest

လူကြို၊ ဘာခံနိုင်မှာလဲ



Wear a mask



**Wash or sanitize
your hands often**



**Stay 6 feet
from others**

လူ သား မျိုး နွယ် Survival အ တွက်

ဒါလေး "Change"ပေး ပါ



Covid-19 တစ်နှစ်
အတူ ရင်ဆိုင်ကြ မယ်
အတူပြန် လည် ထူထောင်ကြမယ်



တစ်နေ့ တို့ပြန် လာ မယ် ကမ္ဘာကြီးရေ!

တစ်နှစ်ပြည့် COVID-19 ကပ်ရောဂါအကြောင်းတစ်ခုစေ့တစ်စောင်း



ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူ
ပါမောက္ခဦးဖော်လင်းအောင်



ပါမောက္ခ
ဒေါက်တာမိုးနိုင်



တွဲဖက်ပါမောက္ခ
ဒေါက်တာဟိန်းရာဇာအောင်



တွဲဖက်ပါမောက္ခ
ဒေါက်တာအောင်ကျော်သူ



အထွေထွေရောဂါကုသမားတော်
ဒေါက်တာအေးမညူ



အထူးကုဆရာဝန် (ဆေးပညာ)
ဒေါက်တာသီသီထွန်း

Supported by



၂၇.၁.၂၀၂၀ (တနင်္ဂနွေနေ့)



ည (၇) နာရီ