COVID 19

PROF MOE NAING

MEDICAL WARD

NEW YANGON GENERAL HOSPITAL

COVID-19 ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာများတွင်တွေ့ရှိရသော

ရောဂါလက္ခဏာများအား ပြည်သူများသိရှိနိုင်ရန်ဖော်ပြခြင်း

နေပြည်တော်၊ (၂၀၂၀) ပြည့်နှစ်၊ မေလ (၉) ရက်နေ့

၁။ ယခုအချိန်အထိ လေ့လာဆန်းစစ်ချက်များအရ COVID-19 ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာများတွင်တွေ့ရှိရသော ရောဂါလက္ခဏာများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

စဉ်	ရောဂါလက္ခဏာများ (Signs and symptoms)	လူနာများတွင်ရောဂါလက္ခဏာတွေ့ရှိမှုရာခိုင်နှုန်း		
		WHO နှင့် တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံ ပူးပေါင်းလေ့လာချက် (၂၈-၂-၂၀၂၀)	US CDCမှ ထုတ်ပြန်ချက် (၃-၄-၂၀၂၀)	မြန်မာနိုင်ငံတွင် တွေ့ရှိရမှုအခြေအနေ (၉-၅-၂၀၂၀)
၁။	ဖျားခြင်း (Fever)	၈၇.၉	၈၃ - ၉၉	၇၃
၂။	ချောင်းဆိုးခြင်း (Dry cough)	၆၇.၇	၅၉ - ၈၂	၄၉
၃။	ကိုယ်လက်မအီမသာဖြစ်ခြင်း (Fatigue)၊ ကြွက်သားနှင့် အဆစ်အမြစ်များနာကျင်ခြင်း (Myalgia or Arthralgia)	၃၈.၁	၄၄ - ၇၀	၁၃
၄။	မောခြင်း (Shortness of breath)	၁၈.၆	၃၁ - ၄၀	၂၀

စဉ်	ရောဂါလက္ခဏာများ (Signs and symptoms)	လူနာများတွင်ရောဂါလက္ခဏာတွေ့ရှိမှုရာခိုင်နှုန်း		
		WHO နှင့် တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံ ပူးပေါင်းလေ့လာချက် (၂၈-၂-၂၀၂၀)	US CDC မှ ထုတ်ပြန်ချက် (၃-၄-၂၀၂၀)	မြန်မာနိုင်ငံတွင် တွေ့ရှိရမှု အခြေအနေ (၉-၅-၂၀၂၀)
၅။	လည်ချောင်းနာခြင်း (Sore throat)	၁၃.၉	၁၀ အောက်	၁၈
၆။	မူးဝေအော့အန်ခြင်း (Nausea or Vomiting) နှင့် ဝမ်းလျှောခြင်း (Diarrhea)	၈.၇	၁၀ အောက်	၁၁
၇။	နှာခေါင်းပိတ်ခြင်း (Nasal congestion)၊ နှာချေခြင်း (Sneezing) နှင့် နှာစေးခြင်း (Running nose)	၄.၈	၁၀ အောက်	၁၃
၈။	အနံ့နှင့် အရသာ အာရုံခံစားမှု ပျောက်ကွယ်ခြင်း (Loss of taste and smell)	-	၈၅ - ၈၈	၉

၂။ COVID-19 ဖြစ်ပွားသူလူနာတစ်ဦးသည် အထက်ဖော်ပြပါ ရောဂါလက္ခဏာ တစ်ခုခု (သို့မဟုတ်) တစ်ခုထက်ပို၍ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ ဖော်ပြပါ ရောဂါလက္ခဏာ တွေ့ရှိမှုရာခိုင်နှုန်းများမှာ ဆက်လက်ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။

၃။ ပြည်သူများအနေဖြင့် အထက်ဖော်ပြပါ COVID-19 ၏ ရောဂါလက္ခဏာများကို သိရှိစေလိုပါသည်။ သို့မှသာ မိမိ၌ ရောဂါဖြစ်ပွားမှုရှိ၊ မရှိကို ခန့်မှန်းသိရှိနိုင်မည်

ရောဂါပျိုးချိန်

- ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ချိန်→ ရောဂါလက္ခဏာပြချိန်≈ ၅ (၂-၇) ရက်
- ရောဂါလက္ခဏာပြချိန်→ ဆေးရုံတက်ချိန်≈၇ (၃-၉) ရက်
- ဆေးရုံအတက်ရများတဲ့အသက်အုပ်စု - ၄၇-၇၃ နှစ်ကြား

COVID-19 ရောဂါရဲ့လက္ခဏာများ

- ရောဂါလက္ခဏာမပြသူများ
- ရောဂါလက္ခဏာမပြသေးသူများ

COVID-19 ရောဂါရဲ့လက္ခဏာများ

အဖြစ်အများဆုံးလက္ခဏာများ

- ဖျားနာ/ကိုယ်အပူချိန်မြင့်ခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်း
- ကိုယ်လက်မအီမသာဖြစ်ခြင်း

COVID-19 ရောဂါရဲ့လက္ခဏာများ

အခြားလက္ခဏာများ

- အနံ့အရသာလျော့/ပျောက်ခြင်း
- နှာခေါင်းပိတ်ခြင်း
- မျက်စိနာ/ရောင်ခြင်း
- လည်ချောင်းနာခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ကြွက်သားနှင့်အဆစ်များနာခြင်း
- အရေပြားအစက်များ/အကွက်များပေါ်ခြင်း

COVID-19 ရောဂါရဲ့ လက္ခဏာများ

- ပျို့အန်ခြင်း
- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်း
- ချမ်းစိမ့်ခြင်း/ခေါင်းမူးခြင်း

COVID-19 ရောဂါရဲ့လက္ခဏာများ

ပြင်းထန်လက္ခဏာများ

- မောခြင်း/အသက်ရှုခက်ခဲခြင်း
- အစားအသောက်ပျက်ခြင်း
- အာရုံမစုစည်းနိုင်ခြင်း
- သတိလစ်ခြင်း(တခါတရံတက်ခြင်း)
- စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း
- စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း
- အိပ်မပျော်ခြင်း

COVID-19 ရောဂါရဲ့ လက္ခဏာများ

ပြင်းထန်/ရှားပါးလက္ခဏာများ

- အာရုံကြောဆိုင်ရာနောက်ဆက်တွဲများ
- ဥပမာ- လေဖြတ်ခြင်း၊ ဦးနှောက်ရောင်ခြင်း၊ ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း၊ အာရုံကြောများ အားနည်းပျက်စီးခြင်း

COVID-19 ရောဂါရဲ့ လက္ခဏာများ

- သင့်မှာ ဖျားခြင်း နှင့်/သို့ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူခက်ခြင်း၊ မောခြင်းများ၊ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ ရင်ဘတ်တင်းကျပ်ခြင်း၊ စကားပြောရခက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားရခက်ခဲခြင်းများ ခံစားရပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာန၊ဆေးရုံဆေးခန်း (ဥပမာ- ဖျားနာဆေးခန်း)သို့ ချက်ချင်းဆက်သွယ်ရန်။

ဒီနေ့အတွက် သိကောင်းစရာ (၂၆)

(၂၀၂၀) ပြည့်နှစ်၊ ဇွန်လ (၁၆) ရက်

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ရောဂါ (COVID-19)၊ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါနဲ့ သာမန် အအေးမိခြင်းတို့မှာ ရောဂါလက္ခဏာ ဘာတွေ ကွာခြားလဲ?

ရောဂါလက္ခဏာများ	ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ရောဂါ (COVID-19)	ရာသီတုပ်ကွေး ရောဂါ (Seasonal Influenza)	သာမန် အအေးမိခြင်း (Common Cold)
၁။ ချောင်းဆိုးခြင်း	အဖြစ်များ	အဖြစ်များ	အဖြစ်များ
၂။ ဖျားနာခြင်း	အဖြစ်များ	အဖြစ်များ	ရံဖန်ရံခါ
၃။ လည်ချောင်းနာခြင်း	ရံဖန်ရံခါ	ရံဖန်ရံခါ	အဖြစ်များ
၄။ မောခြင်း	ရံဖန်ရံခါ	ဖြစ်ခဲ	လုံးဝမဖြစ်
၅။ အနံ့/အရသာမရခြင်း	ရံဖန်ရံခါ	ဖြစ်ခဲ	ဖြစ်ခဲ
၆။ ကြွက်သားများ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း	ဖြစ်ခဲ	အဖြစ်များ	အဖြစ်များ
၆။ အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်း	ဖြစ်ခဲ	အဖြစ်များ	ရံဖန်ရံခါ
၇။ နှာချေခြင်း/နှာစေးခြင်း	ဖြစ်ခဲ	ရံဖန်ရံခါ	အဖြစ်များ
၈။ ဝမ်းလျှောခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း	ဖြစ်ခဲ	ရံဖန်ရံခါ (အထူးသဖြင့်ကလေးများ)	လုံးဝမဖြစ်

References:

1. Department of Medicine (UM-1), Department of Tropical Medicine (UM-1, UM-2) (16.6.2020)
2. Central Epidemiology Unit, Ministry of Health and Sports (15.6.2020)
3. Asthma and Allergy Foundation of America, World Health Organization and US Centers for Disease Control and Prevention (29.4.2020)

ကိုဗစ်-၁၉ ဖြစ်သူတွေ ဘာဆက်ဖြစ်မလဲ?

- လက္ခဏာခံစားရသူ အများစု (၈၀ %)ဆေးရုံကုသမှုမလိုဘဲ အလိုအလျောက် ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာပါတယ်။
- (၁၅%) က ရောဂါပြင်းထန်ပြီး အောက်ဆီဂျင် လိုပါတယ်။
- (၅%)ကအလွန်ပြင်းထန်ပြီးအထူးကြပ်မတ်စောင့်ကြည့်လူနာကုသဌာန (ICU) မှာ ကုသဖို့လိုပါ့မယ်။

(Q)ဝင်တယ်ဆိုတာ?

နေအိမ်တွင် နေထိုင်ရေးအစီအစဉ် (Stay at home) သတ်မှတ်ထားသော မြို့နယ်များတွင် COVID-19 ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေးခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ပြောင်းလဲဆောင်ရွက်မည့် အစီအစဉ်

(၇-၁၂-၂၀၂၀)

ပြည်ပနိုင်ငံများမှ ကုန်းလမ်း၊ ရေလမ်း၊ လေကြောင်းလမ်းတို့ဖြင့် ပြန်လည်ရောက်ရှိလာသူများ

↓

အသွားအလာ ကန့်သတ်ထားရှိမှု စတင်သည့်ရက်မှ စတင်၍ (၆)ရက် သို့မဟုတ် (၇) ရက် မြောက်နေ့တွင်ဓာတ်ခွဲ နမူနာ (၁) ကြိမ် ရယူ၍ RT-PCR ဖြင့် ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေးရန်

↓

- ဓာတ်ခွဲနမူနာတွင် SARS-CoV2 ရောဂါပိုး မတွေ့ရှိပါက → အသွားအလာ ကန့်သတ်ထားရှိမှုစတင်သည့် ရက်မှစတင်၍ (၇) ရက်ပြည့်သည်အထိ ... (Facility quarantine)
- ဓာတ်ခွဲနမူနာတွင် SARS-CoV2 ရောဂါပိုး တွေ့ရှိပါက → ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာအဖြစ် သတ်မှတ်ထားသော ဆေးရုံသို့ (သို့မဟုတ်) COVID-19 ရောဂါကုသရေးဌာနများသို့ စနစ်တကျ လွှဲပြောင်းကုသရန်

ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာနှင့် အနီးကပ် ထိတွေ့ဆက်စပ်ခဲ့သူများ (Primary Contacts)

↓

ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာနှင့် နောက်ဆုံးအကြိမ် ထိတွေ့သည့်ရက်မှ (၃) ရက်မြောက်နေ့တွင် ပထမအကြိမ် ဓာတ်ခွဲနမူနာ ရယူ၍ COVID-19 Antigen Test (Rapid Test Kit) ဖြင့် စစ်ဆေးရန်

↓

- ပထမအကြိမ် ဓာတ်ခွဲနမူနာတွင် COVID-19 Antigen Test (Rapid test kit) Positive → ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာအဖြစ် သတ်မှတ်ထားသော ဆေးရုံသို့ (သို့မဟုတ်) COVID-19 ရောဂါကုသရေးဌာနများသို့ စနစ်တကျ လွှဲပြောင်းကုသရန်
- ပထမအကြိမ် ဓာတ်ခွဲနမူနာတွင် COVID-19 Antigen Test (Rapid test kit) Negative → ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာနှင့် နောက်ဆုံး အကြိမ်ထိတွေ့သည့် ရက်မှ (၇) ရက် မြောက်နေ့တွင် ဒုတိယအကြိမ် ဓာတ်ခွဲနမူနာ ရယူ၍ COVID-19 Antigen Test (Rapid Test Kit) ဖြင့် စစ်ဆေးရန်
  - ဒုတိယအကြိမ် ဓာတ်ခွဲနမူနာ တွင် COVID-19 Antigen Test (Rapid test kit) Positive → ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာအဖြစ် သတ်မှတ်ထားသော ဆေးရုံသို့ (သို့မဟုတ်) COVID-19 ရောဂါကုသရေးဌာနများသို့ စနစ်တကျ လွှဲပြောင်းကုသရန်
  - ဒုတိယအကြိမ် ဓာတ်ခွဲနမူနာတွင် COVID-19 Antigen Test (Rapid test kit) Negative → Facility quarantine

အသွားအလာ ကန့်သတ်ထားရှိမှုစတင်သည့် ရက်မှစတင်၍ (၇) ရက်ပြည့်သည်အထိ သတ်မှတ်ထားသော နေရာတွင် အသွားအလာ ကန့်သတ်ထားရှိရန် (Facility quarantine)

↓

Facility quarantine (၇) ရက် ပြည့်ပါက နေအိမ်တွင် (၇) ရက် ဆက်လက်၍ အသွားအလာ ကန့်သတ်ထားရှိရန် (Home quarantine)၊ COVID-19 ရောဂါ သံသယလက္ခဏာများ တွေ့ရှိပါက ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်း ဆက်သွယ်အကြောင်းကြား၍ ကုသမှုဆောင်ရွက်ရန်၊

မှတ်ချက်

၁။ RDT ဖြင့် စစ်ဆေးရမည့် သတ်မှတ်ရက်မတိုင်မီ COVID-19 ရောဂါ သံသယလက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လာပါက RDT ဖြင့် ချက်ချင်း စစ်ဆေးရန် ဖြစ်ပါသည်။ RDT ဖြင့် စစ်ဆေးရာတွင် Negative ဖြစ်ပါက RT- PCR ဖြင့် ထပ်မံ စစ်ဆေးရန် ဖြစ်ပါသည်။

၂။ RDT စစ်ဆေးမှုဖြင့် စံလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများအား ကုသရေးဦးစီးဌာနမှ ဖြန့်ဝေထားသော "Standard Q COVID-19 Antigen (RDT) Test ဖြင့် ဆောင်ရွက်ရမည့် အစီအစဉ် လုပ်ငန်းလမ်းညွှန် (Version -3) (၁၁-၁၀-၂၀၂၀)" အတိုင်း ဆောင်ရွက်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

၃။ ဓာတ်ခွဲနမူနာ စစ်ဆေးရာတွင် မည်သည့်အကြိမ်တွင်မဆို SARS-CoV-2 ရောဂါပိုးတွေ့ရှိပါက သတ်မှတ်ထားသော ဆေးရုံ (သို့မဟုတ်) COVID-19 ရောဂါကုသရေးဌာနများသို့ စနစ်တကျလွှဲပြောင်းကုသရန်၊

(၂၂-၁၁-၂၀၂၀) ရက်စွဲဖြင့် ထုတ်ပြန်ထားသော လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်အစား ဖော်ပြပါ (၇-၁၂-၂၀၂၀) ရက်စွဲပါ လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်ဖြင့် ပြောင်းလဲ အသုံးပြုရန် ဖြစ်ပါသည်။

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန

၁။ ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ဆက်စပ်ခဲ့သူများ (Primary Contact) အနေဖြင့် ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာနှင့် နောက်ဆုံးအကြိမ်ထိတွေ့သည့်ရက်မှ (၃) ရက်မြောက်နေ့တွင် ပထမအကြိမ်ဓာတ်ခွဲနမူနာရယူ၍ COVID-19 Antigen Test (Rapid Test Kit) ဖြင့် စစ်ဆေးရန်-

(က) ပထမအကြိမ်ဓာတ်ခွဲနမူနာတွင် COVID-19 Antigen Test (Rapid Test Kit) Positive ဖြစ်လျှင် ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာဖြစ် သတ်မှတ်ထားသောဆေးရုံ (သို့) COVID-19 ကုသရေးဌာနများသို့ စနစ်တကျလွှဲပြောင်းကုသရန်

(ခ) ပထမအကြိမ်ဓာတ်ခွဲနမူနာတွင် COVID-19 Antigen Test (Rapid Test Kit) Negative ဖြစ်လျှင် ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာနှင့် နောက်ဆုံးအကြိမ်ထိတွေ့သည့်ရက်မှ (၇) ရက်မြောက်နေ့တွင် ဒုတိယအကြိမ်ဓာတ်ခွဲနမူနာရယူ၍ COVID-19 Antigen Test (Rapid Test Kit) ဖြင့်စစ်ဆေးရန်

- ဒုတိယအကြိမ်နမူနာတွင် COVID-19 Antigen Test (Rapid Test Kit) Positive ဖြစ်လျှင် ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာဖြစ် သတ်မှတ်ထားသောဆေးရုံ (သို့) COVID-19 ကုသရေးဌာနများသို့ စနစ်တကျလွှဲပြောင်းကုသရန်

- ဒုတိယအကြိမ်နမူနာတွင် COVID-19 Antigen Test (Rapid Test Kit) Negative ဖြစ်လျှင် အသွားအလာကန့်သတ်ထားရှိမှုစတင်သည့်ရက်မှ စတင်၍ (၇) ရက်ပြည့်သည်အထိ သတ်မှတ်ထားသော်နေရာတွင် အသွားအလာကန့်သတ်ထားရှိရန် (Facility Quarentine)

၂။ ပြည်ပနိုင်ငံများမှ ကုန်းလမ်း၊ရေလမ်း၊လေကြောင်းလမ်းတို့ဖြင့်ပြန်လည်ရောက်ရှိလာသူများအနေဖြင့် အသွားအလာကန့်သတ်ထားရှိမှုစတင်သည့်နေ့ရက်မှစ၍ (၆) ရက် (သို့) (၇) ရက်မြောက်နေ့တွင် ဓာတ်ခွဲနမူနာတစ်ကြိမ်ရယူ၍ RT-PCR ဖြင့်ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေးရန်-

(က) ဓာတ်ခွဲနမူနာတွင် SARS-CoV2 ရောဂါပိုးမတွေ့ရှိပါက အသွားအလာကန့်သတ်ထားရှိမှုစတင်သည့်ရက်မှစတင်၍ (၇) ရက်ပြည့်သည်အထိ သတ်မှတ်ထားသော်နေရာတွင် အသွားအလာကန့်သတ်ထားရှိရန် (Facility Quarentine)

(ခ) ဓာတ်ခွဲနမူနာတွင် SARS-CoV2 ရောဂါပိုးတွေ့ရှိပါက ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာဖြစ် သတ်မှတ်ထားသောဆေးရုံ (သို့) COVID-19 ကုသရေးဌာနများသို့ စနစ်တကျလွှဲပြောင်းကုသရန်

၃။ Facility quarantine (၇) ရက်ပြည့်ပါက နေအိမ်တွင် (၇) ရက်ဆက်လက်၍ အသွားအလာကန့်သတ်ထားရှိရန် (Home quarantine) COVID-19 ရောဂါသံသယလက္ခဏာ များ တွေ့ရှိပါက ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ခြင်းဆက်သွယ်အကြောင်းကြား၍ ကုသမှု ဆောင်ရွက်ရန်

မှတ်ချက်

၁။ RDT ဖြင့် စစ်ဆေးရမည့် သတ်မှတ်ရက်မတိုင်မီ COVID-19 ရောဂါ သံသယလက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လာပါက RDT ဖြင့် ချက်ချင်း စစ်ဆေးရန် ဖြစ်ပါသည်။ RDT ဖြင့် စစ်ဆေးရာတွင် Negative ဖြစ်ပါက RT- PCR ဖြင့် ထပ်မံ စစ်ဆေးရန် ဖြစ်ပါသည်။

၂။ RDT စစ်ဆေးမှုဖြင့် စံလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများအား ကုသရေးဦးစီးဌာနမှ ဖြန့်ဝေထားသော "Standard Q COVID-19 Antigen (RDT) Test ဖြင့် ဆောင်ရွက်ရမည့် အစီအစဉ် လုပ်ငန်းလမ်းညွှန် (Version -3) (၁၁-၁၀-၂၀၂၀)" အတိုင်း ဆောင်ရွက်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

၃။ ဓာတ်ခွဲနမူနာ စစ်ဆေးရာတွင် မည်သည့်အကြိမ်တွင်မဆို SARS-CoV-2 ရောဂါပိုးတွေ့ရှိပါက သတ်မှတ်ထားသော ဆေးရုံ (သို့မဟုတ်) COVID-19 ရောဂါကုသရေးဌာနများသို့ စနစ်တကျလွှဲပြောင်းကုသရန်၊

(၂၂-၁၁-၂၀၂၀) ရက်စွဲဖြင့် ထုတ်ပြန်ထားသော လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်အစား ဖော်ပြပါ (၇-၁၂-၂၀၂၀) ရက်စွဲပါ လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်ဖြင့် ပြောင်းလဲ အသုံးပြုရန် ဖြစ်ပါသည်။

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန

Guideline for Home Quarantine

အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းခံရပြီး မိမိအိမ်တွင်သာ နေထိုင်ရမည့်သူများအတွက် လမ်းညွှန်ချက်များ (အနှစ်ချုပ်)

(updated as of 26.3.2020)

အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းခံရပြီး မိမိအိမ်တွင်သာနေထိုင်ရမည့်သူများလိုက်နာရန်-

(၁) မိမိနေအိမ်သို့ပြန်ရောက်ပြီး (၁၄)ရက်အတွင်း နေအိမ်တွင် သီးခြားအခန်းဖြင့် သီးသန့်ခွဲခြား နေထိုင်ပါ။ လေဝင်/လေထွက်ကောင်းစေရန် ပြတင်းပေါက်များကိုဖွင့်ထားပါ။

(၂) အိမ်သားများနှင့်အတူ ရောနှောနေထိုင်ခြင်း မပြုဘဲ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ၁မီတာ (၃ပေ)အထက် အကွာတွင် နေထိုင်ပါ။ မိသားစုနှင့်အတူတကွ စားသောက်ခြင်းမပြုပါနှင့်။

(၃) ဖြစ်နိုင်လျှင် ရေချိုးခန်း၊ အိမ်သာ သီးသန့်သုံးပါ။ အကယ်၍ အတူမျှဝေသုံးစွဲရလျှင် မိမိ အသုံးပြုခဲ့သော ရေပိုက်ခေါင်း၊ တံခါးလက်ကိုင်စသည်တို့ကို 1:50 Hypochlorite Solution (1,000ppm) ဖြင့် ဆေးကြောသန့်ရှင်းပါ။

[ဖျော်စပ်နည်း-(1:50 Hypochlorite Solution(1,000ppm) ရရှိနိုင်ရန် ရေ(၁)လီတာတွင် ၅% အိမ်သုံး အရောင်ချွတ်ဆေး (Bleaching Powder) လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၄)ဇွန်းထည့်၍ ဖျော်ပါ။]

(၄) အိမ်တွင် ညှိသည်လက်ခံခြင်း လုံးဝမပြုပါနှင့်။ အခြားသူများနှင့် အနီးကပ်ပြောဆိုခြင်း လုံးဝရှောင်ကြဉ်ပါ။ မိမိ၏ Mobile ဖုန်းနှင့် အင်တာနက်တို့မှ တစ်ဆင့်သာ ဧည့်သည်ဦးစားပေးဆက်သွယ်ပြောဆိုပါ။

(၅) လူစုလူဝေးရှိသောနေရာများသို့ လုံးဝ(လုံးဝ) သွားရောက်ခြင်းမပြုရပါ။ ဤအချက်သည် အလွန်အရေးကြီး၍ အထူးသတိပြုရှောင်ကြဉ်ပါ။

(၆) ဆပ်ပြာနှင့်ရေကိုအသုံးပြု၍ အနည်းဆုံးစက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင် လက်ကိုမကြာခဏစနစ်တကျ ဆေးကြောပါ။ အကယ်၍ ဆပ်ပြာနှင့်ရေ မရနိုင်ပါက အနည်းဆုံး Alcohol ၆၀% ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။ (နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးပြီးသည့်အခါတိုင်း၊ အများသုံးပစ္စည်းများ မကိုင်တွယ်မီနှင့် ကိုင်တွယ် ပြီးတိုင်း၊ အစာမစားမီ နှင့် အစာစားပြီးတိုင်း) လက်ဆေးပါ။

(၇) မိမိနှင့် အခြားသူများ၏ မျက်စိ၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်တို့ကို လက်ဖြင့်ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

(၈) မိမိ၏မိသားစု (သို့မဟုတ်) အခြားသူများနှင့် မဖြစ်မနေ ဆက်ဆံပြောဆိုရပါက ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask)ဖြင့် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို လုံခြုံအောင်ဖုံးအုပ်ပြီးမှ ပြောဆိုပါ။

(၉) နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးလျှင် တစ်ခါသုံးတစ်ရှူးကို အသုံးပြုရပါမည်။ အသုံးပြုပြီးသော တစ်ရှူး၊ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask)၊ လက်အိတ်တို့ကို အဖုံးပါသော အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ။ ပြီးလျှင် စနစ်တကျလက်ပြန်ဆေးပါ။

(၁၀) တစ်ကိုယ်ရေအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ (ပန်းကန်ခွက်ယောက်၊ မျက်နှာသုတ်ပဝါ၊ အိပ်ယာခင်း၊ ခေါင်းအုံးစွပ် စသည်)များ သီးသန့်ထားရှိပါ။ အသုံးပြုပြီးသော မျက်နှာသုတ်ပဝါ၊ အိပ်ယာခင်း၊ ခေါင်းအုံးစွပ်၊ စောင်၊ အဝတ်အစားများ လျှော်ဖွတ်ရာတွင် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ Sodium Hypochlorite Solution (၁)ဆနှင့် ရေ အဆ(၂၀) ရောနှောထားသောဆေးရည်ဖြင့် နာရီဝက်(မိနစ်၃၀)စိမ်ပြီးမှ အဝတ်လျှော်စက် အသုံးပြုလျှော်ဖွတ်ခြင်းဖြစ်သည်။

(၁၁) ကိုယ်အပူချိန်ကို တစ်နေ့ (၂)ကြိမ်တိုင်းပါ။ ဖျားနာခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ အားအင်ကုန်ခန်းခြင်း စတဲ့လက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လာပါက ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းတပ်ပါ။ နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းဆက်သွယ်အကြောင်းကြားပါ။

မိမိထံမှတစ်ဆင့် မိသားစု၊ဆွေမျိုးများနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်၊ မိမိရပ်ရွာသို့ ရောဂါကူးစက်ခြင်းမရှိစေရန် သတ်မှတ်ထားသော စည်းကမ်းချက်များကို တိကျစွာလိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။

မိသားစုဝင်များလိုက်နာရန်-

(၁) အသွား/အလာကန့်သတ်ခြင်းခံရပြီး မိမိအိမ်တွင်သာနေထိုင်ရမည့်သူအတွက် နေအိမ်တွင် သီးခြားအခန်းပြင်ဆင်ထားပေးပါ။

(၂) ထိုသူအတွက် တစ်ကိုယ်ရေသုံးပစ္စည်းများ (ပန်းကန်ခွက်ယောက်၊ မျက်နှာသုတ်ပဝါ၊ အိပ်ယာခင်း စသည်) တို့ကို သီးသန့်ပြင်ဆင်ပေးထားပါ။

(၃) အနီးကပ်နေထိုင်ခြင်းနှင့် ရင်းနှီးစွာပူးကပ်နေထိုင်ခြင်းတို့မပြုရပါ။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းဆုံး ၁မီတာ(၃ပေ)အကွာတွင် နေထိုင်ပါ။ အတူတကွစားသောက်ခြင်းမပြုပါနှင့်။

(၄) မိသားစုဝင်များအနေဖြင့် လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် မကြာခဏစနစ်တကျ စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပါ။ လူထူထပ်သောနေရာ၊ လူစုလူဝေးရှိရာနေရာများသို့ သွားရောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

(၅) အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းခံရပြီး မိမိအိမ်တွင်သာ နေထိုင်ရမည့်သူကို သတ်မှတ်ထားသော အိမ်ခန်းတွင်သာ နေထိုင်စေပါ။ နေအိမ်ပြင်ပသို့ သွားလာခြင်းကို လုံး၀(လုံး၀) မပြုစေရန်စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုပါ။

(၆) ထိုသူ၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ပုံမှန်သတင်းပို့ပါ။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားငယ်မှုမရှိစေရန် ကူညီဖေးမပါ။

(၇) အကယ်၍ ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်းစသည့် ရောဂါလက္ခဏာ တစ်စုံတစ်ရာ တွေ့ရှိပါက ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းအကြောင်းကြားပါ။

(၈) အခြေခံကျန်းမာရေးပညာရှင်များမှ မိမိအိမ်သို့လာရောက်၍ ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ထိန်းချုပ်ခြင်းလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ပါက ကူညီဆောင်ရွက်ပါ။

အသွားအလာကန့်သတ်၍ မိမိအိမ်တွင်သာ နေထိုင်ရမည့်သူကို မိသားစုအနေဖြင့်
လမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း နည်းစနစ်တကျ ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးခြင်းဖြင့်
မိမိ၏ မိသားစုအပါအဝင် ရပ်ရွာအတွင်းသို့ COVID-19 ရောဂါ ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို ကာကွယ်ပါ။

COVID-19

အသေးစိတ်သိရှိလိုပါက
ဤနေရာကို Scan ဖတ်ပါ။

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
(၂၅-၃-၂၀၂၀)
Version (2.0)

(Q)ဝင်တယ်ဆိုတာ

- Q (Quarantine) ဆိုတဲ့အသုံးအနှုန်းကို တစုံတဦးဟာ COVID-19 ရောဂါဖြစ်သူ သို့ COVID-19 ရောဂါကို ဖြစ်ပွားစေတဲ့ SARS-CoV 2 ပိုင်းရပ်ကူးစက်ခံရသူနဲ့ ထိတွေ့မှုရှိခဲ့မယ်ဆိုရင် (ရောဂါလက္ခဏာရှိ/မရှိ)သီးခြားနေထိုင်ဖို့ သုံးပါတယ်။

(Q)ဝင်တယ်ဆိုတာ

- သီးခြားနေထိုင်ခြင်းဆိုတာ သင်ဟာ တခြားသူများနဲ့ ထိတွေ့မှု မရှိဘဲ သီးသန့်နေထိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ သင်ဟာ ဗိုင်းရပ်ပိုးနဲ့ ထိတွေ့မှု ရှိခဲ့တာကြောင့် ကူးစက်ခံရနိုင်ပြီး သတ်မှတ်ထားတဲ့ အသွားအလာကန့်သတ်ထားတဲ့နေရာ (Designated Facility) သို့ မိမိနေအိမ် (Home) မှာ (၁၄) ရက်နေထိုင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

လူနာနှင့်လူနာစောင့်လိုက်နာရန် စည်းကမ်းများ

COVID – 19 ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာများအား အနီးကပ်ပြုစုစောင့်ရှောက်လိုသည့် လူနာစောင့်များအနေဖြင့် တိကျစွာလိုက်နာရန်အချက်များ (Version 01)

- COVID – 19 ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာကို ပိုးမတွေ့လူနာစောင့်မှ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းကို မူအားဖြင့်လုံးဝ ခွင့်မပြုသင့်ပါ။

- မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုထုံးတမ်းအစဉ်အလာများအရ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူ (သို့မဟုတ်) မသန်စွမ်းသူ ဘိုးဘွား/ မိဘ/ မိတ်ဆွေများအား Swab Test ဖြင့်စစ်ဆေးရာတွင် ပိုးတွေ့ရှိထားခြင်းမရှိသူ မိသားစုဝင် (သို့မဟုတ်) အသိမိတ်ဆွေများအနေဖြင့် မိမိတို့ထံ COVID – 19 ရောဂါပိုး အချိန်မရွေးဝင်ရောက် ကူးစက်ဝင်ရောက်နိုင်သည့် အခြေအနေကိုသိရှိသော်လည်း လူနာစောင့်အနေဖြင့် စောင့်ရှောက်လိုပါ ကြောင်း တင်ပြခြင်းများစွာရှိပါသည်။

- COVID – 19 ရောဂါအတည်ပြုပိုးတွေ့လူနာသည် အသက် (၆၀) အထက် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူ ဖြစ်ခြင်း၊ အစားအစာ စားသောက်ခြင်း၊ ဆီး/ ဝမ်းသွားခြင်း၊ ထိုင်ခြင်း/ ထခြင်းသည်တို့ကို တစ်ပါးသူ၏ အကူအညီမပါဘဲ ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းမရှိသူဖြစ်ခြင်းစသည့်အခြေအနေများရှိသောသူများဖြစ်ပါကအနီးကပ်ပြုစုသူလူနာစောင့်ရှိခြင်းသည်လူနာအတွက်သင့်တော်မှုရှိပါသည်။

- အထက်ဖော်ပြပါအခြေအနေများရှိသောပိုးတွေ့လူနာများကိုပိုးတွေ့ရှိထားသူမိသားစုဝင်(သို့မဟုတ်)အသိမိတ်ဆွေများအနေဖြင့်အချင်းချင်းပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးနိုင်ရေး သက်ဆိုင်ရာဆေးရုံ၏ COVID – 19 Clinical Management Committee (သို့မဟုတ်) ဆေးရုံစီမံခန့်ခွဲမှုကော်မတီများက အတတ်နိုင်ဆုံး ဦးစားပေးစီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိပါသည်။

COVID – 19 ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာများအား အနီးကပ်ပြုစုစောင့်ရှောက်မည့် လူနာစောင့်အနေဖြင့် အောက်ဖော်ပြပါအချက်များကို သိရှိပါကြောင်းနှင့် တိကျစွာလိုက်နာဆောင်ရွက်မည်ဖြစ်ပါကြောင်း သဘောတူညီချက်ပေးပါသည်။

၁။ ကျွန်တော်/ ကျွန်မသည် အသက် ၁၈ နှစ်နှင့် ၄၅ နှစ်ကြား ရောဂါအခံမရှိသော ကျန်းမာသန်စွမ်းသူဖြစ်ပြီး လူနာ၏ဆွေမျိုး (သို့မဟုတ်) အသိမိတ်ဆွေဖြစ်ပါသည်။

၂။ လူနာစောင့်နေချိန်အတွင်း လူနာစောင့်များထံ COVID – 19 ရောဂါပိုး အချိန်မရွေး ဝင်ရောက်ကူးစက် ဝင်ရောက်နိုင်ပါကြောင်း၊ COVID – 19 ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ကူးစက်ခြင်းခံရပါက မည်သူမဆိုလတ်တလော တွင် အသက်သေဆုံးသည်အထိအန္တရာယ်ရှိနိုင်၍ ရေရှည်တွင်လည်း Long COVID ခေါ် နာတာရှည် COVID – 19 ရောဂါကြောင့်နှလုံး/အဆုတ်/ဦးနှောက်အာရုံကြော စနစ်တို့ကိုထိခိုက်၍ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နောက်ဆက်တွဲရောဂါများစွာခံစားရနိုင်ခြင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်နိုင်ခြင်းများကိုသိရှိပြီး မိမိသဘော ဆန္ဒအလျောက် လူနာပြုစုစောင့်ရှောက်လိုကြောင်း သဘောတူညီချက် (Informed Risk Consent) ပေးပါ သည်။

၃။ လူနာစောင့်ရှောက်နေစဉ်အတွင်း **အနိမ့်ဆုံးအနေဖြင့် Level 2 Personal Protection Equipment (Surgical Mask (ခွဲစိတ်ခန်းသုံးပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း), Face Shield (မျက်နှာအကာ), Gown (အပေါ်ဝတ်စုံ), Gloves (လက်အိတ်)** တို့ကို အမြဲဝတ်ဆင်ထားပါမည်။

၄။ Level 2 PPE အပြည့်ဝတ်ဆင်ခြင်း၊ Level 2 PPE စနစ်တကျဝတ်ခြင်း/ချွတ်ခြင်းအဆင့်ဆင့်ကို တိကျစွာ ကောင်းစွာနားလည်ကျင့်သုံးခြင်း၊ အခြားသူများနှင့် Social Distancing မူအရ ခပ်ခွာခွာနေထိုင်ခြင်း၊ ဆပ်ပြာနှင့်ရေအသုံးပြု၍ လက်ကိုအနည်းဆုံးစက္ကန့် (၂၀) အကြာစနစ်တကျသေချာစွာဆေးကြောခြင်း (သို့မဟုတ်) အယ်ကိုဟော(လ်) အနည်းဆုံး (၆၀%) ပါဝင်သော ရေမလိုလက်သန့်စင်ဆေးရည် အသုံးပြုခြင်းစသည့် ရောဂါကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများကို အစဉ်သဖြင့်လိုက်နာခြင်းမရှိပါက လူနာစောင့် သူများထံ ရောဂါကူးစက်နိုင်ချေများပြားကြောင်း နားလည်လက်ခံပါသည်။

အထက်ပါအခြေအနေများ ရှိသော ပိုးတွေ့လူနာများကို ပိုးမတွေ့ရှိထားသူ မိသားစုဝင် (သို့မဟုတ်) အသိမိတ်ဆွေများအနေဖြင့် အချင်းချင်းပြုစုစောင့်ရှောက်ခွင့်ပြုပေးနိုင်ရန်အတွက် ဆေးရုံ၏ COVID – 19 Clinical Management Committee (သို့မဟုတ်) ဆေးရုံစီမံခန့်ခွဲမှုကော်မတီအနေဖြင့်

(က)မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုအစဉ်အလာ၊ ဆေးပညာကျင့်ဝတ်၊ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးကျင့်ဝတ်၊ လူနာဘေးကင်းလုံခြုံမှု၊ ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးစသည့် ဘက်ပေါင်းစုံမှခြုံငုံသုံးသပ်ခြင်းများ ဆောင်ရွက်၍ ကော်မတီအစည်းအဝေးဆုံးဖြတ်ချက်ဖြင့် မှတ်တမ်းတင်၍ ခွင့်ပြုပေးခြင်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊

(ခ)အရေးပေါ်အခြေအနေဖြစ်ပါက အတည်းဆုံးကော်မတီဝင်နှစ်ဦး၏ သဘောတူညီမှုဖြင့် ရှေးဦးအတည်ပြု ချက်ရယူ၍ ခွင့်ပြုချက်ပေးကာ အနီးဆုံးသက်ဆိုင်ရာကော်မတီအစည်းအဝေးတွင် ပြန်လည်အတည်ပြု မှတ်တမ်းတင်၍သော်လည်းကောင်း၊

COVID – 19 ရောဂါအတည်ပြုပိုးတွေ့လူနာကို ပိုးမတွေ့လူနာစောင့်က လူနာစောင့်ခြင်းကိုခွင့်ပြုနိုင်ပါသည်။

- အထူးကြပ်မတ်ကုသဆောင် (ICU) သည် ရောဂါပြင်းထန်သော အသည်းအသန်လူနာများသာ ထားရှိခြင်း၊ အချိန်မရွေးအရေးပေါ်အခြေအနေဖြစ်နိုင်သော လူနာများအားစောင့်ရှောက်နေရသော နေရာဖြစ်ခြင်း၊ လူနာများအသည်းအသန်ဖြစ်၍ သေဆုံးသည်များကို ဖြင်တွေ့ရလျှင်လူနာစောင့်များ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုများရှိနိုင်ခြင်း၊ အရေးပေါ်အသက်ကယ်ဆေးရုံသုံးပစ္စည်းများစွာထားရှိရခြင်းတို့ကြောင့် လူနာ စောင့်အတွက် နေထိုင်စားသောက်ရန်နေရာအခက်အခဲရှိနိုင်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍

အထူးကြပ်မတ်ကုသ ဆောင်အတွက် လူနာစောင့်ခွင့်ပြုခြင်းကို သက်ဆိုင်ရာအထူးကြပ်မတ် ကုသဆောင်တာဝန်ခံအထူးကု ဆရာဝန်ကြီး (မေ့ဆေး) ၏ ဆုံးဖြတ်ချက်ပါဝင်မှသာ ခွင့်ပြုနိုင်ပါသည်။

ဦးစားပေးအဖြစ် Patients Who need special care such as physically or mentally handicapped (bed ridden, old patients, Senile dementia/ acute dementia in ICU, deaf, blindness, Down syndrome, autism, ets) တို့အား ထည့်သွင်းစဉ်းစားနိုင်ပါသည်။

- **အထက်ပါခွင့်ပြုထားခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော အချက်အလက်များ/ တွေ့ကြုံရသော အခက်အခဲများကို ဆေးရုံအုပ်ကြီးက သက်ဆိုင်ရာတိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ် COVID – 19 ရောဂါကာကွယ်ထိန်း ချုပ်ရေးကော်မတီ နှင့် ကုသရေးဦးစီးဌာန (ရုံးချုပ်) သို့ လစဉ်တင်ပြပေးပို့ရမည်ဖြစ်ပါသည်။**
- **COVID – 19 ရောဂါအတည်ပြုပိုးတွေ့လူနာကိုစောင့်ရှောက်မည့် ပိုးမတွေ့လူနာစောင့်များအနေဖြင့် ပူးတွဲပါအချက်များကို တိကျစွာသိရှိလိုက်ပါမည်ဖြစ်ကြောင်း လက်မှတ်ရေးထိုးထားရန် လိုအပ်ပါသည်။**
-

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
(၀၉.၁၁.၂၀၂၀)