Burmese (မြန်မာ)

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (ကိုဗစ်-19): ကိုဗစ်-19 နှင့် ပတ်သက်ပြီး သိထားသင့်သည်များ

ကွင်းစလန်းတွင် နေထိုင်သော ပြည်သူများအတွက် သတင်းအချက်အလက်များ

ကိုဗစ်-19 ဆိုတာဘာလဲ။
ကိုဗစ်-19 သည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ကြောင့် ဖြစ်ပွားသည့် ကူးစက်ရောဂါတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ကိုဗစ်-19 ကူးစက်ခံရသူအများစုသည် အပျော့စား ဖျားမည်ဖြစ်ပြီး အထူးတလည် ကုသရန်မလိုဘဲ ပြန်ကောင်းသွားမည်။ အဖျားမည်မျှပြင်းမည်မှာ ကူးစက်ခံရသည့် ကိုဗစ်-19 မျိုးကွဲအပေါ် မူတည်သည်။ <u>ကိုဗစ်-19 မည်သို့ကူးစက်ပျံ့နှံ့သနည်း။</u> ကိုဗစ်-19 ကူးစက်ခံရသူ ချောင်းဆိုးလျှင်၊ နှာချေလျှင်၊ စကားပြောလျှင်၊ အသက်ပြင်းပြင်းရှူလျှင် ထွက်သည့် အရည်အမှုန်လေးများဖြင့် လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအကြား ကူးစက်သည်။ ကိုဗစ်-19 ကူးစက်ခံရသူနှင့် နီးကပ်လျှင် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ ထိတွေ့ခဲ့သည့် ပစ္စည်းတစ်ခုခုကို ထိပြီးနောက် သင့်မျက်လုံး၊ နှာခေါင်း သို့မဟုတ် ပါးစပ်ကို ကိုင်လိုက်လျှင် ဗိုင်းရပ်ရှူသွင်းမိပြီး ကူးစက်ခံရနိုင်သည်။ ကိုဗစ်-19 ကူးစက်ပုံနှင့် ကူးစက်မခံရရန် မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်နည်းတို့နှင့် ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များကို ဤစာမျက်နှာတွင် ကြည့်နိုင်သည် - www.qld.gov.au/health/conditions/health-alerts/coronavirus-covid-19/protect-yourself-others/coronavirus-prevention <u>ကိုဗစ်-19 "မျိုးကွဲ" ဆိုတာ ဘာလဲ။</u> ကိုဗစ်-19 သည် တုပ်ကွေးကဲ့သို့ပင် ကူးစက်ပျံ့နှံ့ရင်း ပြောင်းလဲနိုင်သည်။ ထိုသို့ ပြောင်းလဲခြင်းသည် ဗိုင်းရပ်များအတွက် ပုံမှန်ဖြစ်သည်။ ထိုပြောင်းလဲမှုများကို "ဗီဇပြောင်းခြင်း" ဟု ခေါ်သည်။ ဗီဇပြောင်းသည့် ဗိုင်းရပ်ကို နဂိုဗိုင်းရပ်၏ "မျိုးကွဲ" ဟုခေါ်သည်။ ဒယ်တာ (အိန္ဒိယမှ)၊ အယ်ဖာ (ယူနိုက်တက်ကင်းဒန်းမှ)၊ ဘီတာ (တောင်အာဖရိကမှ)၊ ဂမ္မာ (ဘရာဇီးမှ) တို့ အပါအဝင် ကိုဗစ်-19 မျိုးကွဲများစွာရှိသည်။ အချို့မျိုးကွဲများသည် အခြားမျိုးကွဲများထက် ပိုမိုလွယ်ကူစွာ ကူးစက်နိုင်သော်လည်း ၎င်းတို့သည် ကိုဗစ်-19 ဗိုင်းရပ်မျိုးသာ ဖြစ်သည်။ ကိုဗစ်-19 မျိုးကွဲများနှင့် ပတ်သက်သည့် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး အဖွဲ့အစည်း (WHO)ထံမှ အချက်အလက်များစွာကို ဖတ်ရှုနိုင်သည် - www.who.int/en/activities/tracking-SARS-CoV-2-variants/ .

Queensland Government

အန္တရာယ် အများဆုံးသူများ

အသက်အရွယ်မရွေး၊ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုမရွေး ကိုဗစ်-19 ကူးစက်ခံရနိုင်သည်။ သို့သော်လည်း အချို့သူများသည် ကူးစက်ခံရလျှင် အပြင်းအထန် ဖျားနိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိသည်။ ၎င်းတို့တွင် -

- သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊
- ကင်ဆာ၊ အဆုတ်ရောဂါ၊ ဆီးချို သို့မဟုတ် သွေးတိုးတို့ ကဲ့သို့သော ရောဂါအခံရှိသူများ၊
- လူနေအိမ်များတွင် စုပြုံနေထိုင်သူမျာ
- ဖမ်းဆီးထိန်းသိမ်းရာ နေရာများတွင် နေထိုင်သူများ၊

၎င်းပုဂ္ဂိုလ်များ ဘေးကင်းစေရန်အတွက် ထပ်တိုး လုပ်ဆောင်မှုများကို လိုအပ်သည်။ ၎င်းတို့တွင် မိမိတွင် ကိုဗစ်-19 လက္ခဏာများ ရှိနေလျှင် ထိုသူများထံ မသွားခြင်းလည်း ပါဝင်သည်။

ကိုဗစ်-19 လက္ခဏာများ

ကိုဗစ်-19 လက္ခဏာများတွင် -

- အဖျား
- ချောင်းဆိုး
- လည်ချောင်းနာ
- အသက်ရှူကျပ်
- ခေါင်းကိုက်
- နှာရည်ယို၊ နှာခေါင်းပိတ်
- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်
- ဝမ်းလျှော၊ အော့အန်၊ ပျို့တက်
- အရသာ၊ အနံ့ပျောက်
- ကြွက်သား၊ အရိုးအဆစ် နာကျင်
- အစားအသောက်ပျက်

လူမတူသလို ခံစားရသည့် ကိုဗစ်-19 ရောဂါလက္ခဏာ မတူနိုင်ပါ။ ပြင်းထန်သည့် ကိုဗစ်-19 ရောဂါလက္ခဏာများကို ခံစားရပါက ပြန်ကောင်းရန် အချိန်ပိုကြာမည်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ ဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့် ပြင်းထန်သည့် လက္ခဏာများကို ခံစားရသူများသည် ပြန်ကောင်းရန် ရက်သတ္တပတ် အတော်များများ သို့မဟုတ် လနှဲ့ချီ၍ ကြာမြင့်နိုင်သည်။ ရောဂါလက္ခဏာ မပြင်းထန်သူများသည် တစ်ပတ်၊ နှစ်ပတ်အတွင်း ပြန်ကောင်းနိုင်သည်။

ကိုဗစ်-19 လက္ခဏာ တစ်ခုခုတွေ့ရလျှင် တတ်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံး ရောဂါစစ်ဆေးသင့်သည်။ သင်နှင့်အနီးဆုံး ကိုဗစ်-19 စစ်ဆေးသည့် နေရာများကို အောက်တွင်ပြသထားသည် www.qld.gov.au/health/conditions/health-alerts/coronavirus-covid-19/stay-informed/testing-and-fever-clinics.

ရနိုင်သော ထောက်ပံ့မှု -

ကိုဗစ်-19 အခြေအနေ နှင့် ရင်ဆိုင်ရန် အခက်အခဲများရှိနေလျှင် ယဉ်ကျေးမှုပေါင်းစုံ ချိတ်ဆက်မှု ထံ 1300-079-020 သို့ ဖုန်းဆက်ပါ။ သင်ဘာသာစကားပံ့ပိုးမှုလိုအပ်လျှင်စကားပြန်ကိုတောင်းပါ။

ကိုဗစ်-19 ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်၍ မေးမြန်းစရာများရှိပါက ကွင်းစလန်း ကျန်းမာရေးဌာနသို့ 134 ကိုဗစ် (**13 42 68**) ဖြင့် ဖုန်းခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။ သူတို့က သင်ဘာလုပ်ရမလဲ ပြောပြပါလိမ့်မည်။ စကားပြန်တစ်ယောက်လိုအပ်လျှင် သင်ဖုန်းဆက်ချိန်တွင် စကားပြန်တစ်ယောက်လိုကြောင်း တောင်းဆိုပါ။ ဒါဟာအခမဲ့ ဖြစ်ပါတယ်။