



Covid-19 ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်းနှင့်စပ်လျဉ်း၍ အသိပေးချက်



Covid-19 ကာကွယ်ဆေးကို ဘာကြောင့် ထိုးရမှာလဲ?

လူ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို Covid-19 ဗိုင်းရပ်စ် ဝင်သွားပြီး သူ့မိတ်ဆွေတွေ ပွားလာမယ်ဆိုရင်၊ ဖျားခြင်း၊ ပင်ပန်းခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အရသာပျက်ခြင်းတွေဖြစ်ပြီး နေထိုင်မကောင်း ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးလိုက်မယ်ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ Covid-19 ဗိုင်းရပ်စ်နဲ့ တိုက်ခိုက်ဖို့ ပြင်ဆင်နိုင်မှာဖြစ်လို့ ဗိုင်းရပ်စ်က ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ဝင်သွားရင်တောင် နေထိုင်မကောင်းတာမျိုး ဖြစ်ဖို့ခက်သွားပါမယ်။



Covid-19 ကာကွယ်ဆေးထိုးတဲ့အခါ ဘာတွေကို သတိထားရင် ကောင်းမလဲ?

<p>မထိုးခင်</p>	<p>37.5°C အထက်ရှိတဲ့ အဖျားရှိနေခြင်း၊ နေထိုင်မကောင်းဖြစ်နေခြင်း စသည့်အချိန်များတွင်၊ ကာကွယ်ဆေး ထိုး၍မရတာကြောင့် ဖျားနေကြောင်းကို အိမ်ကလူကြီးကို ပြောပြကြရအောင်။</p>	
<p>ထိုးသည့်အချိန်</p>	<p>ကာကွယ်ဆေးကို ပုခုံးနားကို ထိုးပါမယ်။ ပုခုံးလှန်မြဲဖို့ လွယ်ကူတဲ့အဝတ်ဝတ်ပြီး ဆေးထိုးဖို့သွားကြရအောင်။</p>	
<p>ဆေးထိုးပြီးနောက်</p>	<p> <input type="checkbox"/> ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် ၁၅ မိနစ်ကျော် ထိုင်ပြီး အခြေအနေကို ကြည့်ကြရအောင်။ (မိနစ် ၃၀ ထိုင်ပြီး အခြေအနေကို ကြည့်သည့်အခါလည်း ရှိသည်) <input type="checkbox"/> ထိုးတဲ့ရက်မှာ ရေချိုးခန်းဝင်ခြင်းစတဲ့ ပုံမှန်အမြဲလုပ်နေကျအတိုင်း သွားလာနေထိုင်တာက ကိစ္စမရှိပေမယ့်၊ ပြင်းထန်တဲ့အားကစားကိုတော့ မလုပ်ပါနဲ့။ </p>	<p> <input type="checkbox"/> ကာကွယ်ဆေးထိုးပါက အောက်ပါ ရောဂါလက္ခဏာတွေ ပြတတ်ပေမယ့်၊ ၂ ရက် မှ ၃ ရက်အတွင်း အလိုလို ပြန်ကောင်းသွားကြောင်း သိရှိထားပါတယ်။ <input type="checkbox"/> ဖျားခြင်း <input type="checkbox"/> နေထိုင်ရခက်ခြင်း <input type="checkbox"/> ပင်ပန်းခြင်း <input type="checkbox"/> ဝမ်းပျက်ခြင်း <input type="checkbox"/> ခေါင်းကိုက်ခြင်း <input type="checkbox"/> ချမ်းစိမ့်စိမ့်ဖြစ်ခြင်း </p>

ဒီလို ရောဂါလက္ခဏာတွေ ပြလာပါက အိမ်ကလူကြီးနဲ့ အနီးနားက လူကြီးတွေကို အသိပေးကြရအောင်။

● ထိုးပြီးနောက်ချက်ချင်း

- ခန္ဓာကိုယ်ယားယံခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်း

● ထိုးသည့်ရက်နှင့် ၄ ရက်ခန့်အကြာကာလ

- ဖျားခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ရင်ဘတ်နာခြင်း
- အသက်ရှူကြပ်ခြင်း
- ပင်ပန်းခြင်း
- ချမ်းစိမ့်စိမ့်ဖြစ်ခြင်း
- ရင်တုန်သလိုဖြစ်ခြင်း

ဤ ကာကွယ်ဆေးကို ၃ ပတ် အကွာ ခြားပြီး ၂ ကြိမ်ထိုးပါ။

လိုက်နာစေချင်တဲ့ အရေးကြီးသောအချက်။

ကာကွယ်ဆေးကို စောစောထိုးထားသူ၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးမရသော အကြောင်းပြချက်ရှိသူစသည့် အမျိုးမျိုးသော လူများရှိပါတယ်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးထားတယ်၊ မထိုးထားဘူးဆိုတဲ့ အကြောင်းပြချက်နဲ့ အနီးနားကလူတွေကို မကောင်းပြောတာမျိုး၊ အနိုင်ကျင့်တာမျိုး လုံးဝမလုပ်ပါနှင့်။

