



ไวรัสโคโรนา (COVID-19)

ไวรัสโคโรนา หรือโควิด-19

สถานการณ์ของ “ไวรัสโคโรนา” หรือ “โควิด-19” เป็นสิ่งที่ทุกท่านต้องให้ความสำคัญ เพื่อป้องกันตัวเองและผู้ใกล้ชิดให้รอดพ้นจากการติดเชื้ออันตรายนี้ รวมทั้งคนอื่นๆ ในสังคมด้วย เพื่อความเป็นอยู่อย่างปลอดภัยของพวกเราทุกคน เรื่องที่เราควรรู้เกี่ยวกับ โควิด-19 ที่สำคัญมีอะไรบ้าง



ไวรัสโคโรนา หรือโควิด-19 คืออะไร ?

ไวรัสโคโรนาเป็นไวรัสที่สามารถติดต่อได้ทั้งในคนและสัตว์ ไวรัสโคโรนาเป็นสาเหตุทำให้เกิดความเจ็บป่วยต่าง ๆ ตั้งแต่โรคหัดธรรมดาจนถึงโรคที่ทำให้เกิดความเจ็บป่วยอย่างรุนแรง เช่น โรคทางเดินหายใจตะวันออกกลาง (MERS) และ โรคระบบทางเดินหายใจเฉียบพลันร้ายแรง (SARS) ส่วนสายพันธุ์ที่กำลังแพร่ระบาดทั่วโลกตอนนี้เป็นสายพันธุ์ที่ยังไม่เคยพบมาก่อน จึงถูกเรียกว่าเป็น “ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่” และในภายหลังถูกตั้งชื่ออย่างเป็นทางการว่า “โควิด-19” (COVID-19) นั่นเอง

อาการเมื่อติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือไวรัสโควิด-19
อาการที่สังเกตได้ง่าย ๆ ด้วยตัวเองมี 5 อาการหลัก ๆ ด้วยกัน ดังนี้

1. มีไข้
2. เจ็บคอ
3. ไอแห้ง ๆ
4. น้ำมูกไหล
5. หายใจเหนื่อยหอบ

หากมีอาการของโรค ควรทำอะไร ?

- 1) ผู้ที่รู้สึกตัวว่า มีไข้ ไม่สบายหรือรู้สึกป่วย ต้องสวมหน้ากากอนามัยไว้ก่อน เวลาไอหรือจามให้ใช้กระดาษทิชชูหรือแขนเสื้อป้องกันการกระเด็นของน้ำลายและเสมหะ
- 2) หากมีอาการของโรคที่เกิดขึ้นตาม 5 ข้อดังกล่าว ควรพบแพทย์เพื่อทำการตรวจอย่างละเอียด และเมื่อแพทย์ซักถามควรตอบตามความเป็นจริง ไม่ปิดบัง ไม่บิดเบือนข้อมูลใด ๆ เพราะจะเป็นประโยชน์ต่อการวินิจฉัยโรคอย่างถูกต้องมากที่สุด

อันตรายของเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือไวรัสโควิด-19

แม้ว่าอาการโดยทั่วไปจะดูเหมือนเป็นเพียงไข้หวัดธรรมดา แต่ที่กลัวกันทั่วโลกเป็นเพราะเชื้อไวรัสนี้เป็นสายพันธุ์ใหม่ที่ซึ่งไม่มียาปฏิชีวนะตัวไหนที่สามารถรักษาให้หายได้โดยตรง การรักษาเป็นไปแบบประคับประคองตามอาการเท่านั้น นอกจากนี้ อันตรายที่ทำให้เสียงถึงชีวิต จะเกิดขึ้นเมื่อระบบภูมิคุ้มกันของเราไม่แข็งแรง หรือเชื้อไวรัสเข้าไปทำลายการทำงานของปอด



วิธีป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือไวรัสโควิด-19

1. รับประทานอาหารสุก สะอาด ใช้ช้อนกลาง ไม่ทานอาหารที่ทำจากสัตว์หายาก
2. หมั่นล้างมือด้วยสบู่และให้น้ำไหลผ่านอย่างน้อย 20 วินาที หรือใช้แอลกอฮอล์เจลล้างมือ
3. หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัด และสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่ออยู่ในที่สาธารณะ
4. ระวังการสัมผัสพื้นผิวที่ไม่สะอาด และอาจมีเชื้อโรคเกาะอยู่ รวมถึงสิ่งที่มีคนจับบ่อยครั้ง เช่น ที่เปิด-ปิดประตู ก๊อกน้ำ ราวจับบันได ฯลฯ เมื่อจับแล้วอย่าเอามือสัมผัสหน้า และเข้าของเครื่องใช้ส่วนตัวต่าง ๆ เช่น โทรศัพท์มือถือก็ กระเป๋า ฯลฯ
5. ไม่นำมือมาจับตา จมูก ปากขณะที่ไม่ได้ล้างมือ
6. หลีกเลี่ยงการเดินทางไปในพื้นที่เสี่ยง





ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (COVID-19)

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (သို့မဟုတ်) ကိုဗစ်-၁၉

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်(သို့မဟုတ်)ကိုဗစ်-၁၉သည် လူတိုင်းအတွက် အရေးကြီးဆုံးရောဂါ ဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် ကိုယ်တိုင် ကာကွယ်နိုင်ရန်နှင့် ကိုယ့် အနီးအနား ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်းနှင့် အခြားသောသူများအား ဤရောဂါဆိုးမှ ကင်းဝေးရန်



ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (သို့မဟုတ်) ကိုဗစ်ဗိုင်းရပ်စ်-၁၉ က ဘာလဲ?

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်သည် လူနှင့် တိရိစ္ဆာန်များမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ပြန့်ပွားစေတတ်သော ရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်သည် နာမကျန်း ဖြစ်ခြင်း (နေမကောင်းဖြစ်)ကိုယ်ပူခြင်းမှစ၍ ၎င်းပြင်းထန်သော ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (သို့မဟုတ်) ကိုဗစ်ဗိုင်းရပ်စ်-၁၉ ရောဂါလက္ခဏာများ

အလွယ်တကူ သိရှိထားရမည့်ရောဂါလက္ခဏာ အချက် (၅) ချက်

- ၁။ (နေမကောင်းဖြစ်)ကိုယ်ပူခြင်း ၂။ လည်ပင်းနာခြင်း ၃။ ရေရှားခြောက်ဆိုးခြင်း ၄။ နှာဆေးခြင်း ၅။ အသက်ရှူကျပ်ခြင်း

၎င်းလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက မည်သို့ပြုလုပ်သင့်သနည်း?

၁။) မိမိကိုယ်တိုင်မှ ကိုယ်ပူလာသည်ကို သိသည်နှင့်တပြိုင်နက် ပထမဦးဆုံး နှာခေါင်းပိတ်ကို ဝတ်ဆင်ထားပါ။ ရောင်းဆိုးချိန်၊ နှာချေချိန်တိုင်းတွင်လည်း တစ်ရှူး (သို့မဟုတ်) အင်္ကျီလက်ဖြင့် မိမိတံတွေးနှင့် ချွဲသလိပ်များ အပြင်ကို စဉ်ထွက်မသွားအောင် ကာကွယ်ရမည်။

၂။) အကယ်၍ သင်သည် အထက်တွင်ဖော်ပြထားသောရောဂါလက္ခဏာ အချက် (၅) ချက်စလုံးနှင့်ကိုက်ညီစွာ ဖြစ်ပွားခဲ့ပါက ဆရာဝန်နှင့်တွေ့ရှိပြီး ဆေးစစ်ဆေးမှုခံယူရမည်။ ဆေးစစ်ရာတွင် ဆရာဝန်မှ မေးသည့်အခါတွင်လည်း လက်ရှိဖြစ်နေသောအခြေအနေကို မှန်ကွယ်ဘဲ အမှန်အတိုင်းပြောပြရမည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းရောဂါကို မှန်ကန်သောဆေးဝါးနှင့် အထိရောက်ဆုံးကုသရမည်ဖြစ်သည်။

ဆိုးရွားသောကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (သို့မဟုတ်) ကိုဗစ်ဗိုင်းရပ်စ်-၁၉

ရိုးရိုး (နေမကောင်းဖြစ်)ကိုယ်ပူခြင်းနှင့်တူပေမယ့် ၎င်းကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကို တိုက်ရိုက်ပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်သည့်ဆေး(ကာကွယ်ဆေး) မရှိသေးသောကြောင့် တစ်ကမ္ဘာလုံးက ကြောက်ရွံ့နေကြရသည့်ရောဂါတစ်မျိုး လည်းဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့သူ (ဥပမာ- ရောဂါအခံရှိနေသောသူများ) ကို အလွယ်တကူ ကူးစက်နိုင်သည့် အပြင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ဗိုင်းရပ်စ် အဆုတ်ကို ဝင်ရောက်ဖျက်ဆီးပြီး အသက်ကို သေစေနိုင်သည်အထိ ဆိုးရွားသောရောဂါ တစ်မျိုးလည်းဖြစ်သည်။



ကာကွယ်ရန်နည်းလမ်းများ

- ၁။ သန့်ရှင်းလက်ဆတ်သော အစားအစာကို ပူပူနွေးနွေးချက်ပြုတ်ပြီးမှ စားသုံးရန်၊ ဟင်းခပ်ရာတွင် အလည်စွန်းကို အသုံးပြုရန်၊ ရှာရခက်ခဲသော တိရိစ္ဆာန်(အသား) များကို စားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်။
- ၂။ လက်ကို ဆပ်ပြာ (သို့) alcohol gel ဖြင့် ၂၀ စက္ကန့်တိုင်း ဆေးကြောရန်။
- ၃။ လူပြည့်ကျပ်သောနေရာများကိုသွားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်၊ လူများသောနေရာသို့ သွားပါက မျက်နှာဖုံး ဝတ်ဆင် ထားရန်။
- ၄။ မသန်ရှင်းသော အရာဝတ္ထုများနှင့် ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ရန်၊ ရောဂါပိုးတွယ်ကပ်နေသည့် သူများထိတွေ့ထားသော အရာများ ဥပမာ- အဖွင့် အပိတ် တံခါးဘု၊ ရေကော့၊ လှေခါးလက်တန်း စသည်... အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများတွင် လည်း ကိုယ်ပိုင် အသုံးအဆောင်ဖြစ်သော လက်ကိုင်ဖုန်း၊ ပိုက်ဆံအိတ် စသည်...တို့ကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ထားသော လက်ကို မျက်နှာနှင့် မထိတွေ့မိစေရန် သတိပြုရန်။
- ၅။ လက်မဆေးရသေးခင် မျက်လုံး၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်တို့ကို ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်။
- ၆။ အန္တရာယ်ရှိသော နယ်မြေဒေသများသို့ သွားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်။