

# ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အသစ် (COVID-19)



## ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ဆိုသည်မှာ မည်သည့်နည်း။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ဆိုသည်မှာ ဗိုင်းရပ်စ်ဟု ခေါ်သော ရောဂါပိုးတစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်များသည် ရိုးရိုးအအေးမိခြင်းကဲ့သို့ ရောဂါကူးစက်မှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ COVID-19 သည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အမျိုးအစားအသစ် တစ်မျိုးကြောင့်ဖြစ်သော မကျန်းမာခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် 2019 ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလတွင် ကမ္ဘာအနှံ့သို့ စတင်ပျံ့နှံ့ခဲ့သည်။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်သည် ချောင်းဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် နှာချေခြင်းဖြင့် ပျံ့နှံ့သည်။ အချို့ကလေးများသည် ရောဂါလက္ခဏာများ အများအပြား မပြနိုင်သော်လည်း သူတို့သည် ၎င်းဗိုင်းရပ်စ်ကို အခြားသူများသို့ ပျံ့နှံ့နိုင်သေးသည်။ ကလေးအများစုသည် ပြင်းထန်သော COVID-19 ရောဂါကို မခံစားရပါ။

## သင့်ကလေးသည် COVID-19 ကြောင့် နေမကောင်းဖြစ်ပါက မည်သို့သော အဖြစ်အများဆုံး လက္ခဏာများကို ပြမည်နည်း။

- ဖျားနာခြင်း သို့မဟုတ် ချမ်းတုန်ခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်း
- အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူမြန်ခြင်း
- မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း
- ကြွက်သားများ သို့မဟုတ် ကိုယ်လက်နာကျင်ခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- အသစ်ဖြစ်သော ခံတွင်းပျက်ခြင်း သို့မဟုတ် အနံ့မရခြင်း
- လည်ချောင်းနာခြင်း
- နှာခေါင်းပိတ်ခြင်း သို့မဟုတ် နှာရည်ယိုခြင်း
- အန်ခြင်း သို့မဟုတ် အန်ချင်သလိုလိုဖြစ်ခြင်း
- ဝမ်းလျှောခြင်း

## COVID-19 အတွက် စမ်းသပ်ခြင်း-

ကလေးများ COVID-19 စမ်းသပ်ရန်လိုအပ်သည့် အကြောင်းအရာများ-

- နာမကျန်းဖြစ်ခြင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများပြခြင်း
- ကင်ဆာ သို့မဟုတ် နှလုံး ပြဿနာများကဲ့သို့ နာတာရှည် မကျန်းမာခြင်း
- ဆေးရုံတက်ရခြင်း
- ခွဲစိတ်မှု သို့မဟုတ် စမ်းသပ်ခြင်းများ မလုပ်ခင်

စမ်းသပ်မှု တည်နေရာများ-

- သတင်းအချက်အလက်များကိုအတွက် သင့်မြို့ သို့မဟုတ် ဒေသန္တရရှိ ကျန်းမာရေးဌာန သို့မဟုတ် သင့်ဆရာဝန်ထံသို့ ဆက်သွယ်ပါ
- စစ်ဆေးရန်- <https://www.dhs.wisconsin.gov/covid-19/testing.htm>
- သင်သွားမီ စမ်းသပ်သည့် နေရာသို့ ဖုန်းကြိုတင်ဆက်ပါ။ စမ်းသပ်သည့် နေရာအားလုံးသည် အသက်အရွယ်စုံ ကလေးများ အားလုံးအတွက် မဟုတ်ပါ။ သင်သည် ကြိုတင်ချိန်းဆိုမှု ပြုလုပ်ကောင်း လုပ်ရလိမ့်မည်။

**သင့်ကလေးကို စမ်းသပ်ခဲ့ပါက** - စမ်းသပ်မှုအဖြေနှင့်အတူ သင့်ကို မြန်နိုင်သမျှမြန်မြန် ဆက်သွယ်ပါမည်။ စမ်းသပ်မှုအဖြေသည် 72 နာရီခန့်ကြာမြင့်မည်ဖြစ်သည်။

## • အကယ်၍ စမ်းသပ်မှုအဖြေသည် သင့်ကလေးတွင် COVID-19 ရှိသည်ဟုပြပါက(ပေါ့စတစ် အဖြေ)-

- ကျွန်ုပ်တို့မှ သင့်ကို စမ်းသပ်မှုအဖြေနှင့် ဖုန်းခေါ်ဆိုပါမည်။ သင်သည် ကျွန်ုပ်တို့ မဆက်သွယ်ခင် သို့မဟုတ် ဆက်သွယ်ပြီးနောက်ပိုင်းတွင်လည်း ကျန်းမာရေးဌာနမှ စမ်းသပ်မှုအဖြေကို ရပါလိမ့်မည်။
- အောက်ပါ ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာ၍ အိမ်တွင်နေထိုင်၍ အခြားသူများကိုလည်း အိမ်တွင် ဘေးကင်းလုံခြုံအောင်ထားပါ။

- သင့်ကလေးသည် ဆေးရုံတွင်ဖြစ်ပါက ကျွန်ုပ်တို့သည် အထူးပစ္စည်းကိရိယာများကို ဝတ်ဆင်၍ သင့်နှင့် သင့်ကလေးကို မျက်နှာအကာအကွယ်များ တပ်ဆင်ရန် တောင်းဆိုပါလိမ့်မည်။
- ဤအချိန်များတွင် သင့်ကလေးသည် ဆေးရုံသို့လာရန် လိုအပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ဆရာဝန်များနှင့် ပြသရန်လိုအပ်ပါက သင့်ကလေးတွင် COVID-19 စမ်းသပ်ချက် ပေါ့စတစ် ဖြစ်ထားသည်ဟု သင်သည် ၎င်းတို့ကို ပြောပြရန် လိုအပ်ပါလိမ့်မည်။
- **အကယ်၍ စမ်းသပ်မှုအဖြေသည် သင့်ကလေးတွင် COVID-19 (နက်ဂတစ် အဖြေ) မရှိဘူးဟု ပြပါက-**
  - သင့်ကလေးတွင် အခြားသော ဗိုင်းရပ်စ် သို့မဟုတ် နာမကျန်းခြင်းသာ ပို၍ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများနှင့် သဏ္ဍာန်တူသည့် အခြားသော ဗိုင်းရပ်စ်များစွာ ရှိပါသည်။
  - အိမ်တွင်နေခြင်းနှင့် နောက်ထပ်ကုသမှုများသည် မည်သည်ကို ဆိုလိုကြောင်း သင့်အား ကျွန်ုပ်တို့မှ အသိပေးပါမည်။

**သင့်ကလေးတွင် COVID-19 ရှိပါက မည်သည်ကို မျှော်လင့်ထားရမည်နည်း။**

- အဖျားတက်ခြင်းသည် များသောအားဖြင့် 3 ရက်မှ 4 ရက်အတွင်း ကျသွားတတ်သည်။
- ကလေးအများစုသည် 5 ရက်အတွင်း ပိုမိုသက်သာလာသော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံ 14 ရက်အထိ ကြာနိုင်သည်။
- ချောင်းဆိုးခြင်းသည် 14 ရက်မှ 21 ရက်အထိ ကြာနိုင်သည်။ ၎င်းသည် အသက်ရှူရ ခက်ခဲခြင်း သို့မဟုတ် ပိုမိုဆိုးရွားလာခြင်း မဖြစ်သင့်ပါ။ အကယ်၍ ထိုသို့ဖြစ်လာလျှင် သင့်ကလေး၏ ဆရာဝန်ကိုခေါ်ပါ။

**သင့်ကလေး ဖျားနာနေပါက ပိုမိုသက်သာလာစေရန် ဤအရာများကို ကြိုးစားလုပ်ပါ-**

- ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို လျင်လျင်မြန်မြန်ပျောက်ကင်းအောင် ပြုလုပ်နိုင်သော ဆေးမရှိပါ။ ပဋိဇီဝဆေးများသည် ဗိုင်းရပ်စ်များကို မပျောက်ကင်းစေပါ။ သင့်ကလေး၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို အချိန်နှင့်အမျှ တိုက်ဖြတ်နေမည်ဖြစ်၍ ရောဂါလက္ခဏာများအတွက် အကူအညီပေးလိမ့်မည်။
- **ဖျားခြင်းနှင့် ကိုက်ခဲခြင်းအတွက် သင့်ကလေးအား ဆေးတိုက်ပါ။ အသက် ၃နှစ်အထက်** ကလေးများသည် acetaminophen (Tylenol®) ကဲ့သို့သော ဆေးများကို ကိုက်ခဲခြင်း၊ အီနေခြင်း သို့မဟုတ် ဖျားခြင်းများအတွက် အသုံးပြုနိုင်သည်။ ဤအချိန်တွင် acetaminophen သည် ဖျားခြင်းနှင့် ကိုက်ခဲခြင်းအတွက် ဘေးအကင်းဆုံး ရွေးချယ်မှု ဖြစ်သည်။ Ibuprofen ကိုလည်း သုံးစွဲနိုင်သည်။ အဖျားကုသခြင်းသည် အသုံးပြုသောဆေးထက် ပို၍အရေးကြီးသည်။
- သင့်ကလေးသည် များစွာအနားယူရန်နှင့် အရည်များများ သောက်ရန်လိုအပ်သည်-
  - 1 နှစ်အောက် နို့စို့ကလေးငယ်များအတွက်- မိခင်နို့၊ ဖော်မြူလာ သို့မဟုတ် Pedialyte တို့ကို တိုက်ကျွေးပါ။ ရိုးရိုးရေ မတိုက်ပါနှင့်။
  - အသက် 1 နှစ်အထက် ကလေးများအတွက်- Gatorade ဖျော်ရည်၊ ပန်းသီးဖျော်ရည်၊ အသီးညှစ်ရည်၊ တုတ်ထိုး ရေခဲချောင်းများ သို့မဟုတ် ရိုးရိုးရေ တိုက်ပါ။
- သင့်ကလေး ပိုမိုလွယ်ကူစွာ အသက်ရှူနိုင်ခြင်းအလို့ငှာ အထောက်အပံ့ဖြစ်ရန် သင့်ကလေး၏ အခန်းတွင် အေးသောမြူမှုန် **စိုထိုင်းမှုထိန်းစက်ကို သုံးပါ။** ၎င်းကို မကြာခဏ သန့်ရှင်းရေး သေချာလုပ်ဆောင်ပါ။ ၎င်းကိုထုတ်လုပ်သော ကုမ္ပဏီ၏ လမ်းညွှန်ချက်များအတိုင်း သုံးပါ။
- **သင့်ကလေး၏ နှာခေါင်းတွင် ဆား** (ဆားငန်ရေ) ဖျန်းဘူး သို့မဟုတ် အစက်ချဆေးကို အသုံးပြုပါ။ ၎င်းသည် ခွဲပျော်စေရန် ကူညီပေးသည်။
- သင့်ကလေး **အသက်ရှူရှိုက်ခြင်း** ပိုကောင်းလာစေရန်အလို့ငှာ အထောက်အပံ့ဖြစ်စေမည့် NoseFrida® ကဲ့သို့သော ကိရိယာ သို့မဟုတ် စုတ်ပြွန်နှင့် ကလေး၏နှာခေါင်းကို စုပ်ယူခြင်း။ ၎င်းသည် မစားမီနှင့် မအိပ်မီ အထောက်အပံ့ဖြစ်သည်။

- **ပျားရည်**သည် အသက်ကြီးသော ကလေးများတွင် ချောင်းဆိုးခြင်းကို ကုသရန် အသုံးဝင်နိုင်သည်။ 1 နှစ်အောက် **ကလေးငယ်များသည် ပျားရည် မသုံးသင့်ပါ။** အကယ်၍ သင့်ကလေးသည် တစ်နှစ်အထက်ဖြစ်ပါက ပျားရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း 1/2 တစ်ဝက် စမ်းတိုက်ကြည့်ပါ။ 6 နှစ်အထက် ကလေးများအတွက် ပျားရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း 1 တစ်ဇွန်းတိုက်ပါ။
- အသက် 6 နှစ်အောက် ကလေးငယ်များကို **အလွယ်တကူ ဝယ်၍ရသော ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးများကို မတိုက်ပါနှင့်။**

**သင့်မိသားစုနှင့် အသိုင်းအဝိုင်းအား ဘေးကင်းလုံခြုံစွာထားရှိရမည့်နည်းမှာ-**

- **အိမ်တွင် နေပါ**
  - အသက် 60 အထက် လူကြီးများနှင့် ဝေးဝေးနေပါ။
  - ဆေးကုသမှု လိုအပ်ချက်မှလွဲ၍ အိမ်တွင်နေပါ။ သင့်ကလေးသည် ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်းနှင့် ဖျားနာခြင်းများ ရှိနေသမျှ ကာလပတ်လုံး အိမ်တွင်နေပါ။
- **သင်၏လက်များကို ဆေးကြောပါ**
  - ဆပ်ပြာနှင့် ရေကိုသုံး၍ အနည်းဆုံး စက္ကန့် 20 လောက်ကြာအောင် ဆေးကြောပါ (ABCs သီချင်းဆိုပါ)။
  - အိမ်မှာရှိသူတိုင်း သူတို့၏လက်ကို မကြာခဏ ဆေးကြောသင့်ပါသည်။ ၎င်းသည် ရောဂါပိုးမွှားများ ပျံ့နှံ့ခြင်းကို ရပ်တန့်စေရန် ကူညီပေးသည်။
  - သင်နှင့်သင်၏ကလေးများသည် အိမ်ပြန်ရောက်သောအခါ အစာမစားခင်၊ အစားစားခြင်းမပြုမီ၊ ရေချိုးခန်း သုံးပြီးနောက် သို့မဟုတ် အနီးလဲပြီးနောက် လက်များအား ဆေးကြောခြင်းကို သေချာအောင်ပြုလုပ်ပါ။
- **နာမကျန်းဖြစ်နေသော လူနာများကို တတ်နိုင်သလောက် သီးခြားအခန်းတွင် ခွဲထားပါ။** ဖြစ်နိုင်လျှင် သီးခြား ရေချိုးခန်း သုံးပါ။
- ဟင်းခွက်များ၊ သောက်စရာခွက်များ၊ စားစရာ အသုံးအဆောင်များ၊ မျက်နှာသုတ်ပုဝါများ သို့မဟုတ် အိပ်ရာခင်းကို **အခြားလူများနှင့်အတူ ဝေမျှအသုံးမပြုပါနှင့်။** အသုံးပြုပြီးနောက် ဤပစ္စည်းများကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေသုံး၍ သေချာစွာ ဆေးကြောသင့်ပါသည်။
- **သင့်အိမ်ကို ပုံမှန် အိမ်သန့်ရှင်းရေး မှုတ်ဆေး သို့မဟုတ် သုတ်ဆေးများကို အသုံးပြု၍ ပုံမှန်သန့်ရှင်းပြီး ပိုးသတ်ပါ။**
  - မကြာခဏထိတွေ့သော နေရာများကို နေ့တိုင်းသန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ပါ။ ၎င်းတွင် ကောင်တာများ၊ စားပွဲခုံများ၊ တံခါး လက်ကိုင်များ၊ ရေချိုးခန်းသုံးပစ္စည်းများ၊ အိမ်သာများ၊ ဖုန်းများ၊ ကီးဘုတ်များ၊ တက်ဘလက်များနှင့် အိပ်ရာဘေးစားပွဲငယ်များ ပါဝင်သည်။
- ဈေးဝယ်ခြင်း သို့မဟုတ် ဆေးဝယ်ခြင်းအတွက် လိုအပ်၍ **အပြင်သို့ သွားရမည်ဆိုပါက အဝတ်နှာခေါင်းစည်းကို ဝတ်ဆင်ပါ။**
  - မျက်နှာအကာအကွယ်သည် သင့်ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းတို့ကို ကာထားနိုင်ရမည် ဖြစ်သည်။
  - မျက်နှာအကာအကွယ်သည် လည်စည်း၊ လည်ပတ်ပဝါ သို့မဟုတ် အဝတ်နှာခေါင်းစည်း များလည်းဖြစ်နိုင်သည်။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာသုံး နှာခေါင်းစည်းများသည် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအတွက် သိမ်းထားသင့်သည်။
  - သင်မျက်နှာအကာအကွယ် တပ်ပြီးနှင့် မတပ်ခင်တွင် သင့်လက်များကို ဆပ်ပြာ၊ ရေတို့ဖြင့် ဆေးကြောပါ။
  - မျက်နှာအကာအကွယ် ဝတ်ထားပြီးလျှင်တောင် သင့်မျက်နှာကို မထိပါနှင့်။

**သင့်ကလေးသည် COVID-19(ပေါ့စတစ်အဖြေ သို့မဟုတ် ရောဂါလက္ခဏာများ)ရှိခဲ့ပါက မူလအတိုင်းပြန်သွားပေးပါ-**

- သင့်ကလေးအတွက် ဤအရာများအားလုံး သည် မှန်သည်အထိ သင့်ကလေးသည် အိမ်တွင်သာ နေထိုင်သင့်သည်-
- 3 ရက်ဆက်တိုက် အဖျားမရှိခြင်းနှင့် အဖျားဆေးများ မလိုအပ်တော့ခြင်း
  - ရောဂါလက္ခဏာများ ပိုမိုကောင်းမွန်လာခြင်း
  - ပထမဆုံး စမ်းသပ်ရာ COVID-19 ရှိကြောင်း ပြခြင်း သို့မဟုတ် ရောဂါလက္ခဏာများ ပထမဆုံးပေါ်လာစဉ်ကတည်းက 10 ရက်ကြာပြီဖြစ်ခြင်း

သင်၏ဒေန္တရကျန်းမာရေးဌာနသည် အခြားသော လမ်းညွှန်ချက်များ ရှိကောင်းရှိနိုင်သည်။ ၎င်းတို့ကို သင့်ဧရိယာတွင် COVID-19 ရှိသည့်ပမာဏပေါ် အခြေခံထားသည်။

**သင့်ကလေးသည် အောက်ပါလက္ခဏာများ ခံစားရပါက အရေးပေါ်ခန်းသို့သွားပါ-**

- အသက်ရှူမြန်နေခြင်း၊ အသက်ရှူ ခက်ခဲခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူလျှင် ပိုမိုနာကျင်ခြင်း။
- ပုံမှန် အိပ်ရာမှထရန် ခက်ခဲခြင်း သို့မဟုတ် အလွန်အိပ်ချင်နေခြင်း။
- အရည်များ မသောက်နိုင်ခြင်း။
- ရေဓာတ် ခန်းခြောက်ခြင်း၊ လက္ခဏာများရှိခြင်း၊ မျက်ရည်များမကျခြင်း၊ ပါးစပ်ခြောက်သွေ့ခြင်း သို့မဟုတ် 8 နာရီမှ 10 နာရီထိ သေးမပေါက်ခြင်း သို့မဟုတ် လှုပ်ရှားမှု နည်းပါးခြင်း။

**သင့်ကလေးတွင် အောက်ပါတို့ဖြစ်ပါက ချက်ခြင်း သင်၏ကလေးဆရာဝန်ကိုခေါ်ဆိုပါ-**

4 ရက်ဆက်တိုက် သို့မဟုတ် ထိုထက်ကျော်၍ အဖျား  $\geq 100.4$  ဖာရင်ဟိုက်ထက် မြင့်နေခြင်းနှင့်-

- ပြင်းထန်သော ဗိုက်အောင့်ခြင်း
- အနီကွက်ထွက်ခြင်း
- နှာခမ်းကွဲ၍ အနီရောင်ဖြစ်ခြင်း
- မျက်လုံးများ နီရဲခြင်း
- လည်ပင်းနှစ်ဖက်လုံး သို့မဟုတ် တစ်ဖက်စီရှိ အကြိတ်များ ရောင်ရမ်းနေခြင်း
- ခြေလက်များ ရောင်ရမ်းခြင်း

**သင့်ကလေးတွင် အောက်ပါတို့ရှိပါက သင့်ကလေးဆရာဝန်၊ ဆေးခန်း သို့မဟုတ် ဒေသန္တရ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ဆက်သွယ်ပါ။**

- ဖျားခြင်းနှင့် ချောင်းဆိုးခြင်း သို့သော် ပုံမှန် အသက်ရှူခြင်းနှင့် အရည်များ ပုံမှန်သောက်ခြင်း။
- 2 ရက်ထက်ပိုကြာသော သို့မဟုတ် ပိုမိုနာကျင်သော လည်ချောင်းနာခြင်း။
- 3 ရက်ထက်ကြာ၍ 100.4 F သို့မဟုတ် ထိုထက်ပိုသော အဖျားရှိခြင်း။
- ချောင်းဆိုးခြင်းသည် 7 ရက် မှ 10 ရက်အထိကြာခြင်း။
- 14 ရက်ထက်ကြာရှည်သော နှာရည်ယိုခြင်း။
- မျက်လုံးများမှ မျက်ချေးများ ထွက်ခြင်းစတင်ဖြစ်လာ၍ တစ်ရက်ထက် ပိုကြာခြင်း။

ဤစာရွက်သည် သင့်ကလေး သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်ကို ဂရုစိုက်ရာတွင် အထောက်အပံ့ဖြစ်စေရန် ဖန်တီးထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ဆေးကုသမှုကို အစားထိုးနေရာယူခြင်း မဟုတ်ပါ။ ရောဂါရှာဖွေခြင်း၊ ကုသခြင်းနှင့် နောက်ဆက်တွဲ လုပ်ဆောင်မှုအတွက် သင်၏ကျန်းမာရေးပြုစောင့်ရှောက်သူနှင့် ဆွေးနွေးပါ။