Maryland
DEPARTMENT OF HEALTH

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) နှင့်

ပတ်သက်၍ အမေးများသော မေးခွန်းများ

Updated မတ်လ ၆၊ ၂၀၂၀

Governor Larry Hogan ၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ပြည်နယ် အစိုးရများ Coronavirus Disease 2019

(COVID-19) အား တုံ့ပြန်ခြင်း အစီစဉ်များနှင့် ပူပေါင်းလက်တွဲ ကာကွယ်ခြင်းများအား အထူးကောင်းမွန် ပြည့်စုံ စေရန်အတွက် ဆက်လက် ကြိုးစားနေပါသည်။

မယ်ရီလန်းပြည်နယ် ကျန်းမာရေးဌာန (MDH)မှလည်း လူထုအနေဖြင့် မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် မိမိ မိသားစုများကို မည်ကဲ့သို့ ပြုစုစောင့်ရှောက် ကာကွယ်ရန်အတွက် တိကျမှန်ကန်သော သတင်းများနှင့် ထူးခြားလာသော အခြေအနေများကို ပြည်သူများထံသို့ အချိန်နှင့် တပြေးညီ တိုက်ရိုက်ထုတ်ပြန် ကြေငြာပေးသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

COVID-19 ဆိုတာဘာလဲ ?

COVID-19 ဆိုသည်မှာ ဒီဇင်ဘာ ၁၉ ရက်နေ့တွင် တရုပ်နိုင်ငံ ဟူဘေးပြည်နယ်၊ ဝူဟန်မြို့တွင် ပထမဆုံး အကြိမ်အဖြစ် တွေ့ရှိခဲ့ရသော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်သော ရောဂါပိုးများမှ ဖြစ်ပွားလာသော ရောဂါတခု ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် COVID-19 သည် ကမ္ဘာတခွင်လုံးရှိ လူထောင်ပေါင်း များစွာကို ကူစက်ပြန့်ပွားနေကာ ရောဂါကြောင့် ဖျားနာခြင်းများ ဖြစ်စေရုံသာမက အချို့ပင် အသက်ဆုံးရှုံးခဲ့ကြသည်။ ကမ္ဘာတဝှမ်းရှိ နိုင်ငံများသို့ ရောဂါပိုးဆက်လက် ပျံ့နှံ့ကြောင်းကိုလည်း နေ့စဉ်သတင်းပို့ချက်များတွင် တွေ့နေရပါသည်။

အမေရိကန် နိုင်ငံအတွင်းမှာ COVID-19 ရောဂါ ပျံ့နှံ့နေပြီလား ?

အမေရိကန် နိုင်ငံသို့ COVID-19 ရောဂါပိုး ပျံ့ နှံ့ ရောက်ရှိနေပြီး အချို့လူများပင် ဖျားနာခြင်းများ ခံစားနေရကာ အသက်ဆုံးရှုံးသည့် ဖြစ်စဉ်များကိုလည်း တွေ့ရှိထားပါသည်။

COVID-19 ရောဂါခံစားရသူ အများစုမှာ အထူးသဖြင့် နိုင်ငံတကာသို့ ခရီးသွားလာထားသူများ ဖြစ်သော်လည်း လူထုအကြား ပျံ့နှံ့ထားသော ဖြစ်စဉ်အချို့ကိုလည်း နိုင်ငံအတွင်း တွေ့ရှိထားပါသည်။ 'လူထုအကြား ပျံ့နှံ့ ခြင်း' ဆိုသည်မှာ ဒေသတခုအတွင်း ရောဂါပိုးကူးစက် ခံထားရသူများဖြစ်ပြီး မည်သို့မည်ပုံ မည်သည့်နေရာမှ ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရကြောင်း မသေခြာသောသူများလည်း ပါဝင်ပါသည်။

ယခု လက်ရှိပြည်သူလူထု အတွက် အန္တရာယ် အခြေအနေက ဘယ်လိုလဲ ?

တချိန်ချိန်တွင် အမေရိကန်နိုင်ငံတခုလုံး COVID-19ကူးစက်ပြန့်သွားနိုင်သော အနေအထား တခုရှိနေပါသည်၊ ကျွမ်းကျင် ပညာရှင်များကလည်း အမေရိကန်နိုင်ငံ တခွင်နှင့် ကမ္ဘာတဝှမ်းလုံး ရောဂါပိုးရှိသူများကို ပိုမိုတွေ့ရှိရဖွယ်ရှိကြောင်း ခန့်မှန်းထားပါသည်။

လူထုအကြား ပျံ့ နှံ့ ခြင်းဆိုသည်မှာ သာမန် တုတ်ကွေးရောဂါ ကူးစက်သကဲ့သို့ နေ့စဉ် သွားလာလုပ်ရှား ထိတွေ့ ဆက်ဆံခြင်းမှတဆင့် ကူးဆက်သွားခြင်းဖြစ်သည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံအတွင်း COVID-19 ရောဂါပိုး လူထုအကြား ပျံ့ နှံ့နေခြင်းမှာလည်း၊ ရောဂါပိုး ပျံ့နှံ့ သောပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူထုအတွက် ချက်ချင်းလက်ငင်း စိုးရိမ်စရာ ပို၍ တိုးစေပါသည်။

မယ်ရီလန်း ပြည်နယ် အတွင်းမှာ တစ်စုံတယောက်မှ ဒီရောဂါပိုး တွေ့နေပြီလား ?

မတ်လ ၅၊ ၂၀၂၀ မယ်ရီလန်းပြည်နယ်အတွင်းတွင် COVID-19 ရောဂါပိုး ကူးစက်ခံရသူ ၃ ဦးအထိ ရှိသွားပြီ ဖြစ်ကြောင်း ထုတ်ပြန် ကြေငြာခဲ့ပါသည်။ ထိုကူးစက်ရောဂါများမှာ နိုင်ငံခြားသို့ ခရီးသွားရာမှ ကူးစက်ခံလာသူများဖြစ်ကာ လက်ရှိတွင် အခြေအနေ ကောင်းမွန်လျက်ရှိပြီး ထိုသူတို့၏ အိမ်တွင်ပင် သီးခြား ကြပ်မတ် စောင့်ကြည့်လျက် ရှိပါသည်။

ထို မတ်လ ၅ ရက်နေ့တွင်ပင် ပြည်နယ် အုပ်ချုပ်ရေးမှူး Hogan မှ အရေးပေါ် အခြေအနေ ကြေငြာခဲ့ပြီး လိုအပ်သော ပြင်ဆင်မှုများကို ပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။ ထိုကြေငြာချက်သည် MDH နှင့် Maryland Emergency Management Agency (MEMA) ဌာနများကို ပြည်နယ်အတွင်းရှိ ဌာနဆိုင်ရာများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကာ လုပ်ပိုင်ခွင့်များကိုလည်း ပေးအပ်ထားပါသည်။ ထိုကြေငြာချက်ကြောင့်လည်း MDH နှင့် MEMA ဌာနများသည် ပြည်နယ်နှင့် မြို့နယ်အတွင်းရှိ ကျန်းမာရေးဌာနများ၊ အရေးပေါ် စီမံခန့်ခွဲရေး အဖွဲ့များနှင့် လျင်မြန်စွာ ချိတ်ဆက်ပြီး ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင် သွားနိုင်တော့မည် ဖြစ်ပါသည်။

မယ်ရီလန်းပြည်နယ် အတွင်းရှိ နောက်ဆုံးရ သတင်းအချက်အလက်များ၊ ထူးခြား ဖြစ်စဉ်များကို health.maryland.gov/coronavirus ဝက်ဆိုဒ်စာမျက်နှာပေါ်တွင် နေစဉ်သတင်းထုတ်ပြန် ပေးထားပါသည်။

လက်ရှိမှာ ဘယ်လိုလူတွေက စိုးရိမ်စရာရှိပါသလဲ ?

ယနေ့အထိ တွေ့ထိချက်များအရ

ရောဂါဖြစ်ပွားနေသော ဒေသသို့ ခရီးသွားလာ ထားသော သူများ။

ရောဂါတွေ့ရှိသူများနှင့် အနီးကပ် နေထိုင် ထိတွေ့ ဆက်ဆံခဲ့သူများ။

ရောဂါဖြစ်ပွားနေသူများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်နေသူများတွင် ကူးစက်ဖို့အတွက် စိုးရိမ်ရပါသည်။

COVID-19 မည်ကဲ့သို့ ပြန့်ပွားသလဲ ?

COVID-19 ပိုးကူးစက်ပြန့်ပွားပုံမှာ သာမန် တုတ်ကွေးပိုးများ ကူးစက်ပုံကဲသို့ ဖြစ်ပါသည်။

ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်းဖြင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှ အမှုန်အမွှားများ ပြန့်ပွားခြင်း။

ထိတွေ့ခြင်း၊ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်းကဲ့သို့ နီးကပ်စွာ ထိတွေ့ဆက်ဆံခြင်း။

ရောဂါပိုးမွှားရှိသော အရာဝတ္ထုများ မျက်နှာပြင်များကို ထိတွေ့ ကိုင်တွယ်မိခြင်း။

COVID-19 ရောဂါသွင်ပြင် လက္ခဏာများက ဘာလဲ ?

အဖျားရှိခြင်း။

ချောင်းဆိုးခြင်း။

အသက်ရှူကြပ်ခြင်း။

ပိုမိုဆိုးဝါးသော လူများတွင် အဆုပ်ရောင်ခြင်း။

အကယ်၍ မိမိမှာ COVID-19 ရောဂါဖြစ်နေပြီဟု သံသယရှိလျှင် ဘာတွေ လုပ်ဆောင်သင့်သလဲ ?

အကယ်၍ သင်က စိုးရိမ်ဖွယ် နေရာဒေသများသို့ လတ်တလော ခရီးသွားခဲ့ခြင်း။ COVID-19 ရောဂါပိုးရှိသူနှင့် ထိတွေ့ ဆက်ဆံ ထားမိခဲ့ခြင်းများ ရှိခဲ့ပြီး နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ကာ အဖျားရှိခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်းများ ခံစားခဲ့ပါက ကုသမှုကို ခံယူရန် ချက်ခြင်း ဆောင်ရွက်သင့်သည်။

လိုက်နာရန် အကြံပေးချက်များမှာ =

ဆေးရုံသို့မသွားမီ ဆရာဝန် သို့ အရေးပေါ်ဌာနသို့ ဖုန်းခေါ်ဆို အကြောင်းကြားရန်။

ခရီးသွားခဲ့သော နေရာဒေသများနှင့် မိမိနှင့် ထိတွေ့ခဲ့သော သူများ အထူးသဖြင့် မိသားစုဝင်များ၏ ဆက်သွယ်နိုင်သော အချက်အလက်များကို ပြောပြပေးရန်။

Mask ရရှိနိုင်မည်ဆိုလျှင် မျက်နှာကို Mask ဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားရန်။

ထစ်စုံတစ်ဦးတွင် COVID-19 ရောဂါ ကူးစက်ခံရလျှင် သူတို့မှာ ဘာတွေ ဆက်ဖြစ်လာနိုင်သလဲ ?

ရောဂါခံစားရသူ အများအပြား ပြန်လည် ကျန်းမာကောင်းမွန်လာကြောင်း တွေ့ရှိထားပါသည်။ ရောဂါခံစားသူတော်တော်များများတွင် အပျော့စား လက္ခဏာနှင့် သာမန်လက္ခဏာများသာ တွေ့ရှိရတတ်ပါသည်။

ထိုသူများကို မိမိ၏အိမ်တွင်သာ သီးသန့် ကြီးကြပ် ကုသခြင်းဖြင့် ပြန်လည် ကျန်းမာလာနိုင်ပါသည်။ ရောဂါလက္ခဏာ ပိုမိုပြင်းထန်လာပါက မိမိ၏ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်ပေးသူ များကို ခေါ်ဆို အကြောင်းကြား သင့်ပါသည်။

အချို့သူများတွင် COVID-19 သည် ပြင်းထန်သော ရောဂါဖြစ်စေပြီး အသက်ပင်ဆုံးရှုံးနိုင်ပေသည်၊ ထိုကဲ့သို့ အပြင်းအထန်ရောဂါ ခံစားမှု ရှိလာပါက ဆေးရုံတွင် အထူးကြပ်မတ် ကုသမှုကို ခံယူရပါမည်၊ အသက်ကြီး သူများနှင့် အခြားရောဂါ အခံရှိထားသူများ အတွက်မူ ရောဂါကူးစက်ခံရပါက အလွန်စိုးရိမ်ရပါသည်။ ရောဂါ အခံဟု ဆိုရာတွင် ဥပမာအားဖြင့် ကင်ဆာ ဆီးချိုရောဂါ နှလုံးရောဂါ စသည့် ကိုယ်တွင်း ခုခံအားစွမ်းရည် လျော့နည်းစေသော ရောဂါမျိုးကို ဆိုလိုသည်။

နိုင်ငံခြားသို့ ခရီးသွားရန် အစီအစဉ်ကို ဖျက်သိမ်းသင့်ပါသလား ?

ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်စောင့်ရေးဌာန (CDC) မှလည်း ပြည်ပခရီး သွားမည့်သူများကို ခရီးသွား အကြံပြု ချက်များ ထုတ်ပြန် သတိပေးထားပါသည်။ CDC အနေဖြင့် စိုးရိမ်စရာ နေရာဒေသကို မလိုအပ် သော ခရီးသွားခြင်းအား သတိပေးတားမြစ်ထားပါသည်။ ရောဂါခံ ရှိသူများအနေဖြင့် အချို့သောစိုးရိမ်စရာ နေရာဒေသများသို့ မလိုအပ်သောခရီးသွားခြင်းအား ရှောင်ရှားရန်လည်း ပါဝင်ပါသည်။

CDC ၏ ခရီးသွားအကြံပေးချက်များအား သင်ခရီးမသွားခင် အောက်ပါ ဝက်ဆိုဒ် စာမျက်နှာတွင် သွား ရောက် လေ့လာနိုင်ပါသည်။

https;//www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html.

လူထုကြားထဲ သွားလာသောအခါ face mask ဝတ်ဆင်သင့်ပါသလား ?

မဝတ်ဆင်သင့်ပါ။ face mask သည် သာမန်လူ ရောဂါပိုးမှကာကွယ်ရန်အတွက် ဝတ်ဆင်ရန်ရည်ရွယ်ထုတ် လုပ်ထားခြင်း မဟုတ်ဘဲ ဆေးရုံနှင့်ဆေးခန်းများတွင် မိမိ၌ရှိသောရောဂါများ သူတပါးသို့ မကူးစက်သွားစေ ရန်အတွက် ဝတ်ဆင်ရသော အရာဖြစ်ပါသည်။

CDC သည် နေကောင်းကျန်းမာသူများ အနေဖြင့် COVID-19 ရောဂါအပါအဝင် အခြားသော ရောဂါပိုးရန်မှ ကာကွယ်ရန်အတွက် face mask ဝတ်ဆင်ခြင်းကို လုံးဝ မထောက်ခံပါ။ ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများမှ face mask ဝတ်ထားရန် ညွှန်ကြားသော အခါ၌သာ ဝတ်ဆင်သင့်ပါသည်။ COVID-19 ရောဂါခံစားနေရ သူများ နှင့် သံသယဖြစ်ဖွယ် လက္ခဏာရှိသောသူများသာ သူတပါးကို မကူးစေရန် အတွက် face mask ကို ဝတ်ဆင် သင့်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများနှင့် ရောဂါခံစားသူများကို အနီးကပ်ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ အိမ် သို့မဟုတ် ဆေးကုသမှု ဌာနများတွင် face mask ဝတ်ဆင်ရန် အလွန်အရေးကြီး ပါသည်။

မိမိနှင့် အခြားသူများကို မည်ကဲ့သို့ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်နိုင်မလဲ ?

အောက်ပါ အကြံပေးချက်များသည် အအေးမိခြင်းနှင့် တုတ်ကွေးကဲ့သို့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ ပြန့်ပွားခြင်းကို တားဆီး နှောင့်နှေးစေရန် ဆောင်ရွက်ချက်နှင့်လည်း များစွာတူညီပါသည်။

လက်ကို ဆပ်ပြာ ရေနွေးတို့ဖြင့် အနည်းဆုံး စက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင် ဆေးရန်။

ရေနှင့်ဆပ်ပြာ အဆင်မပြေသော အခါများတွင် အရက်ပျံ ပါဝင်မှု ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းကျော်သော လက်ဆေး ဆေးရည်ကို အသုံးပြုရန်။

ချောင်းဆိုး နှာချေသော အခါတိုင်းတွင် တစ်ရှူးဖြင့်သော်၎င်း အကျီလက် သို့မဟုတ် တတောင် ဆစ်ဖြင့်သော်၎င်း၊ ဖုံးအုပ်ရန်။

မျက်လုံး၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်ကို လက်ဖြင့်ထိကိုင်ခြင်းကို ရှောင်ရှားသင့်သည်။

မကြာခဏ ထိတွေ့သော အရာဝတ္ထုများ မျက်နှာပြင်များကို ပိုးသတ် သန့်ရှင်းရန်။

နာမကျန်းသူများနှင့် အနီးကပ် ထိတွေ့ ဆက်ဆံခြင်းကို ရှောင်ရှားရန်။

နေမကောင်းဖြစ်နေပါက ဆေးကုသမှု ခံယူသော အခါမှအပ အိမ်အတွင်း၌သာနေထိုင်ရန်။

COVID-19 ရောဂါနှင့်ပတ်သက်သော ကာကွယ်ဆေးများ သို့မဟုတ် ဆေးဝါးများ ရနိုင်ပါသလား ?

COVID-19 အသစ်တွေ့ထားသော ရောဂါဖြစ်သောကြောင့် ဤရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ ကာကွယ်ဆေး မရှိသေးပါ။ ပညာရှင်များက အန္တရာယ်ကင်းသည်အထိ ကြိုးစားလျက် သုတေသနပြု ရှာဖွေလျက်ရှိပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးဖြစ် သုံးစွဲလာနိုင်ရန်အထိမူ အချိန် တစ်နှစ်ထက်မက ကြာနိုင်ပါသည်။

အခြားကာကွယ်ဆေး အသစ်များကဲ့သို့ပင် အမှန်တကယ် အကျိုးသက်ရောက်၍ အန္တရာယ်မရှိကြောင်း သေချာအောင် စမ်းသပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ယခုအချိန်တွင်မူ COVID-19 ရောဂါကို ကုသနိုင်သော ဆေးဝါးများလည်း မရှိသေးပါ COVID-19 ရောဂါ လက္ခဏာကို သက်သာစေရန် ကျန်းမာရေး ကုသစောင့်ရှောက်မှုကို ခံယူသင့်ပါသည်။

COVID-19 အတွက် မည်ကဲ့သို့ ပြင်ဆင်ထားနိုင်သလဲ ?

အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး၊ အစာအိမ်ဆေး၊ နှာစေး၊ ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေး အစရှိသော ကျန်းမာရေး အထောက်အကူပြု ဆေးဝါးများ၊ ကျန်းမာရေး ပစ္စည်းများကို လက်ဝယ်ထားရှိထားပါ။

ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ပုံမှန်သုံးစွဲနေရသော ဆေးဝါးများရှိပါက လုံလောက်စွာရှိမရှိ စစ်ဆေး ပြီး လိုအပ် ဖြည့်တင်း ဝယ်ယူထားပါ။

အကယ်၍ ဖျားနာခဲ့ပါက အိမ်တွင်း ပြုစုကုသနိုင်ရန် အတွက် အဖျားတိုင်း သာမိုမီတာ၊ ထစ်ရှူး၊ လက်ဆေး ဆေးရည်များကို ဆောင်ထားပါ။

မိသားစုဝင်များ ဖျားနာခဲ့လျှင် အိမ်တွင် မည်ကဲ့သို့ ပြုစုစောင့်ရှောက်မည် ကူညီကြမည်ကို တိုင်ပင် ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းထားပါ။

အစားအသောက်နှင့် သောက်ရေများကို ၂ ပတ်စာ ဆောင်ထားပါ။

အခြား ဘာတွေများ သိထားရန် လိုသေးသလဲ ?

လူမျိုး နောက်ခံအကြောင်းအရာများအပေါ် အခြေခံပြီး အပြစ်တင်ကဲ့ရဲ့ ပုတ်ခတ်ခြင်းကို ရှောင်ရှားပါ ရောဂါပိုးသည် လူတစ်စု၊ လူတစ်မျိုး နောက်ခံ အကြောင်းအရာ တူသူတွေကို ပစ်မှတ်ထားကာ ကူးစက်နေခြင်း မဟုတ်ပါ။

၁။ တရားဝင် ထုတ်ပြန်ကြေငြာချက်များ ခိုင်လုံသောသတင်းများကို အမြဲနားစွင့်နေပါ၊ အင်တာနက်တွင် ပျံ့ နှံ့နေသော ယုံကြည်ချက်များ လွဲမှားသော အချက်အလက်များနှင့် ကောလာဟလ များကို သတိပြုပါ။

၂။ လူမှုရေး ကွန်ယက်စာမျက်နှာများတွင် ပျံ့နှံ့နေသောကျန်မာရေးဆိုရာ အချက်အလက်များသည် တရားဝင် ယုံကြည်စိတ်ချရသော CDC, MDH ကျန်းမာရေးဌာနမှ ရရှိခြင်း မဟုတ်ပါက တိကျခြင်း မရှိတတ်ပါ။

နောက်ထပ် တိကျခိုင်လုံသော သတင်းတွေကို ဖတ်လို့ လေ့လာလို့ ရသောနေရာတွေ ရှိသေးလား ?

CDC မှ COVID-19 ရောဂါအကြောင်းကို အချိန်နှင့်တပြေးညီ cdc.gov.တွင် ထုတ်ပြန်ထားပါသည်။

Businesses စီးပွားရေး လုပ်ငန်းများ အတွက်

https;//www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/guidance-business-response.html

Pregnant Women, those who are breastfeeding, and children ကိုယ်ဝန်ဆောင် နို့တိုက်မိခင်နှင့် ကလေးသူငယ်များ အတွက်။

https;//www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/pregnant-women.html

Schools ကျောင်းများအတွက်

https;//www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childeare/guidance-for-schools.html.

Travlers ခရီးသွားများ အတွက်

https;//www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/faqs.html.

Weekly Update အပတ်စဥ်ထုတ် သတင်းများ။

ယခု ဝက်ဆိုဒ်တွင် သင်၏ email ဖြည့်သွင်းပါက အပတ်စဉ် COVID-19 ပတ်သက်သော email သတင်းများကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

https;//www.cdc.gov/campaignproxyservice/subscriptions.aspx?topic_id=USCDC_2067