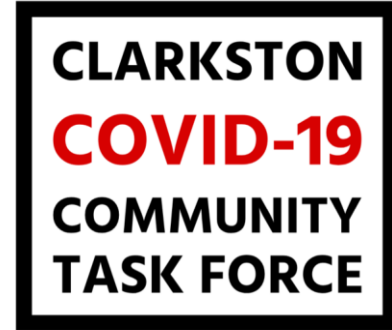


ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် မေးခွန်းများအတွက် အဖြေများ

အရွယ်ရောက်သူ စာတတ်မြောက်ရေး သုတေသနစင်တာ
ပညာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေး ကောလိပ်

ကာကွယ်တားဆီးရေး သုတေသနစင်တာ
ပြည်သူ့ ကျန်းမာရေးကျောင်း



ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ရောဂါလက္ခဏာများ



ဖျားနာခြင်း



ချောင်းဆိုးခြင်း



အသက်ရှူကြပ်ခြင်း



ကိုယ်လက် ကိုက်ခဲခြင်း



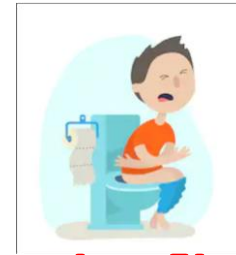
လည်ချောင်းနာခြင်း



နှာချေခြင်း



နှာရည်ယိုခြင်း



ဝမ်းလျှော့ခြင်း

လူတွေက ပြောကြတယ်.....

အဲ့ဒါက အအေးမိသလိုပါဘဲ သိပ်ပြီး အရေးမကြီးပါဘူး။



ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်က အလွန်ကို အရေးကြီးပါတယ်။ အချို့က အအေးမိရုံသာ ခံစားရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တချို့လူတွေကတော့ အလွန်အမင်းကို ဖျားနာ ကြပါတယ်။ တကယ်လို့ သင်က သိပ်ဖျားနာလာမယ် ဆိုရင်တော့ ဆေးရုံကို သွားရပါမယ်။

သင် သိပ်ကိုဖျားနာနိုင်သလား မဖျားနာနိုင်ဖူးလားဆိုတာကို မသိနိုင်ဘူးလေ။ လူအများစုက အလွန်အမင်း ဖျားနာပြီး သေဆုံးနိုင်တဲ့အထိပါဘဲ။ ဂျော်ဂျီယာမှာဆိုရင် လူပေါင်း ၂၁၀၀၀ ကျော်က အပြင်းအထန် ဖျားနာနေကြပါတယ်။

လူတွေက ပြောကြတယ်.....

လူမဲ့တွေကိုမကူးဘူး။



လူတိုင်းက ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ခံရနိုင်ပါတယ်။ ဘယ်လို အသုံးအရေငံရှု တဲ လူတိုင်းမဆို့ အလွန် ငြင်းနာနိုင်ပါတယ်။ လူတွေ အမဲကြမ်းက သေဆုံးနေကြပါတယ်။ အသုံးအရေငံမဲစို့ ရှု တဲ လူတိုင်းသေဆုံးနိုင်ပါတယ်။

လူငယ်တွေက မကူးစက်နိုင်ဘူး။



လူတိုင်းက ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ခံရနိုင်ပါတယ်။ လူငယ်၊ သက်လတ်ပိုင်း နဲ့ လူကြီးတွေအကုန်လုံးက အလွန်ဖျားနာနေနိုင်ကြပါတယ်။ လူအများကြီးလဲ သေဆုံးပြီးကုန်ကြပါပြီ။

လူတွေက ပြောကြတယ်.....

ဘုရားသခင်က ကူးစက်ခံရခြင်းကနေ သို့မဟုတ် အလွန်အမင်း
ဖျားနာခြင်းကနေ ကာကွယ်ပေးနိုင်တယ်။



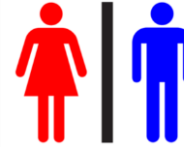
ဆရာဝန်နဲ့ဆေးဝါးတွေကသာ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကို ကုသပေးနိုင်ပါတယ်။
တကယ်လို့ သင်ဖျားနာနေတယ်ဆိုရင် ဆရာဝန်ကို ခေါ်ခြင်းဖြင့်
သင့်ကိုယ်သင်နဲ့အခြားလူတွေကို ကူညီနိုင်ပါတယ်။

လူတွေက ပြောကြတယ်.....

ပူတဲ့နိုင်ငံကလာတဲ့ လူတွေက မကူးစက်နိုင်ဘူး။



အမီးသမ်းတွေကအမီးသ်းတွေထက်ကူးစက်နိုင်ခဲ
နည်းပါတယ်။



လူတိုင်းက ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ခ ရန
ိုင်ပါတယ်။

ပူတဲ့ နိုင်ငံ တွေရေ၊ အေးတဲ့ နိုင်ငံ

ကလူတွေလည်း အ ပင်းအထန် ငြ်းနာန

ိုင်ပါတယ်။ လူအမီးကြီးလဲ သေဆိုးပြ

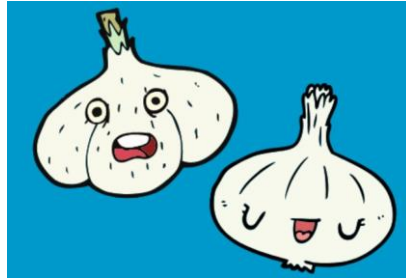
ီးကိုန်ကြပါပြ ။

လူတိုင်းက ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ခ ရန
ိုင်ပါတယ်။

အမီးသမ်းတွေရေ အမီးသ်းတွေရေ အလွန်ငြ်
းနာနေကြပါတယ်။ အမီးသမ်းတွေရေ အမီးသ
်းတွေရေ သေဆိုးနေကြပါတယ်။

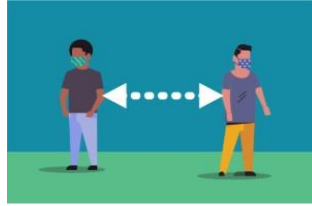
လူတွေက ပြောကြတယ်.....

အိမ်တွင်းကုသနည်းတွေဖြစ်တဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ၊ လက်ဖက်ရည်ကြမ်း၊ ရေနွေး သို့မဟုတ်
သံပုရာရည်တို့က ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကို ကာကွယ်နိုင်၊ ကုသပေးနိုင်တယ်။



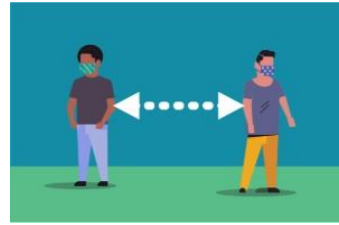
အိမ်တွင်းကုထုံးတွေက ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကို မကာကွယ်၊ မကုသပေးနိုင်ပါဘူး။
တကယ်လို့ သင်ဖျားနာနေတယ်ဆိုရင် ဆရာဝန်ကို ခေါ်ခြင်းဖြင့်
သင့်ကိုယ်သင်နဲ့အခြားလူတွေကို ကူညီနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုကိုယ်နဲ့အခြားလူတွေ မဖျားအောင် ဘယ်လိုလုပ်လို့ရနိုင်လဲ?



- လက်များကို ဆပ်ပြာနဲ့ရေသုံး၍ ဆေးကြောပေးပါ။
- သင့်မျက်နှာသို့ ထိတွေ့ခြင်းမပြုလုပ်ပါနှင့်။
- အခြားလူများနှင့် အနည်းဆုံး ၂မီတာအကွာတွင် နေထိုင်ပါ။
- ဖျားနာနေပါက အိမ်တွင်သာနေထိုင်ပြီး အကြံပေးမှုကိုရရှိစေရန် ဆရာဝန်ထံ ဖုန်းဆက်ပါ။
- အကယ်၍ သင်သည်ဖျားနာနေပြီး အခြားလူများလဲရှိနေပါက နှာခေါင်းစည်းနှင့် လက်အိတ် ဝတ်ဆင်ပါ။
- အပြင်သို့ထွက်ရန် မလိုအပ်ပါက အိမ်တွင်သာနေထိုင်ပါ။

ဘာကြောင့်အိမ်မှာပဲ နေရမလဲ? အဲ့ဒါက သူငယ်ချင်းတွေ အိမ်လာလည်လို့မရတာ ရှက်စရာကြီး။



ကျွန်ုပ်တို့အိမ်မှာ သို့မဟုတ် လူတွေနဲ့အဝေးမှာနေတဲ့အခါ
လူတွေအကြား ကူးစက်နေတဲ့ ကိုဗစ်-၁၉ ကို ရပ်တန့်နိုင်ပါတယ်။

သင့်သူငယ်ချင်းတွေလည်း ဖျားနာမှုပိုမိုနည်းပါးသွားမယ်။

သင့်အဖွဲ့အစည်းထဲမှာလဲ ဖျားနာမှုတွေပိုမိုနည်းပါးသွားမယ်။

အရင်က များစွာသော ရောဂါတွေကို ကျော်လွှားရှင်သန်နိုင်ခဲ့တယ်။ ငါအဆင်ပြေမှာပါ။



ဒါကဗိုင်းရပ်စ်အသစ်ဖြစ်ပြီး သင့်ခန္ဓာကိုယ်က ဘယ်လို တုံ့ပြန်ရမယ် ဆိုတာကို မသိရသေးပါဘူး။

အရင်ကရောဂါတွေ ကြုံခဲ့ဖူးရုံနဲ့ သင်က ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကို ကျော်လွှားနိုင်မယ်လို့ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။

ငါမစစ်ဆေးချင်ဘူး။ ငါ့အသိုင်းအဝိုင်းအကြား ငါကပထမဆုံး ရောဂါရှိတဲ့သူ မဖြစ်ချင်ဘူး။



လူ့အဖွဲ့အစည်းမှာရှိတဲ့လူတွေမှာ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကို ကူးစက်ခံရပြီးနေကြပြီ။

အချို့သောလူတွေကတော့ အိမ်မှာနေပြီး ပိုကောင်းအောင်ကြိုးစားနေကြတယ်။

အခြားလူတွေကတော့ ဆေးရုံတက်နေကြရတယ်။

သင့်ကိုယ်သင်နဲ့ သင့်မိသားစုကို စောင့်ရှောက်နိုင်ဖို့ သင့်မှာကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ရှိနေပြီလား

ဆိုတာကို သိဖို့က အရေးကြီးပါတယ်။

အိမ်က တစ်စုံတစ်ယောက်က ကိုဗစ်-၁၉ ကြောင့်ဖျားနာနေတယ်။ ဘာလုပ်သင့်လဲ?



ဖျားနေတဲ့သူ အနားမှာမနေပါနဲ့။

- ဖျားနာနေသူနားကိုသွားမယ်ဆိုရင် ပိတ်စနာခေါင်းစည်းကို ဝတ်ဆင်ပါ။
- ဖျားနေနေသူ၏အခန်းရှေ့ထိသာ စားစရာများကိုပို့ဆောင်ပေးပါ။
- နေ့စဉ် နေ့တိုင်း ထိတွေ့မှုများသည့် တံခါးလက်ကိုင်ဘု သို့မဟုတ် ကောင်တာများကို သန့်ရှင်းပေးပါ။
- ပန်းကန်များဆေးခြင်း၊ အဝတ်လျှော်ခြင်းတို့ကိုလဲ မကြာခဏပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် သန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။
- ဖျားနာနေသူနှင့် စကားပြောရန် ဖုန်းကို အသုံးပြုပါ။

အိမ်က တစ်စုံတစ်ယောက်က ကိုဗစ်-၁၉ ကြောင့်ဖျားနာနေတယ်။ ဖျားနာနေတဲ့သူက ဘာလုပ်သင့်လဲ?



- အခြားလူများနှင့်ဝေးရာ အခန်းတစ်ခုထဲတွင်သာ သီးခြားနေထိုင်ပါ။
- ဖြစ်နိုင်ပါက ပိတ်စနာခေါင်းစည်းကို ဝတ်ဆင်ထားပါ။
- ဖြစ်နိုင်ပါက သီးခြားရေချိုးခန်းကိုသာ သုံးစွဲပါ။
- ပန်းကန်များ၊ သဘက်များနှင့် အိပ်ရာခင်းများကို သီးသန့်သုံးစွဲပေးပါ။
- လက်များကို သေချာစွာဆေးကြောပါ။
- ဖျားနာနေသူနှင့် စကားပြောရန် ဖုန်းကို အသုံးပြုပါ။

နှာခေါင်းစည်းကို မည်ကဲ့သို့ ဝတ်ဆင်ပြီး သန့်ရှင်းရပါမလဲ?



- နှာခေါင်းစည်းမှာ သင့်နှာခေါင်း၊ ပါးနှစ်ဘက်၊ ပါးစပ်နှင့် မေးတို့ကို လုံနေသင့်ပါတယ်။
- နှာခေါင်းစည်းမှာ သင့်နားနောက်တွင် ခေါင်းကို မျှော့ကြိုး သို့မဟုတ် ကြိုးချောင်းတို့ကို တပ်ဆင်ထားသင့်ပါတယ်။
- နှာခေါင်းစည်းကို ချွတ်ရာတွင် ရှေ့မျက်နှာပြင်ကို မထိပါနှင့်။ ပိုးမွှားများကပ်ညီနေသောနေရာဖြစ်ပြီး လက်များပေါ်မရောက်စေရန် ဖြစ်သည်။
- မျက်နှာကို မထိတွေ့ခင် သင့်လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေတို့နှင့် ဆေးကြောပါ။
- အကယ်၍ နှာခေါင်းစည်းကို ချက်ချင်းမလျှော်နိုင်သေးပါက ပြောင်းပြန်လှန်ထားပေးပါ။
- နှာခေါင်းစည်းကို ဘေဇင်တွင် ပန်းကန်ဆေးဆပ်ပြာနှင့် ရေပူများဖြင့် လျှော်ဖွတ်နိုင်ပါသည်။ ထို့နောက် ခြောက်သွေ့အောင် လှန်းပါ။
- နှာခေါင်းစည်းကို အဝတ်လျှော်စက်တွင် လျှော်ဖွတ်နိုင်သည်။
- နှာခေါင်းစည်းကို နေ့စဉ်လျှော်ဖွတ်သင့်ပါသည်။

အလုပ်ကနေအိမ်ကိုပြန်ရောက်တဲ့အခါ ဘယ်လိုသန့်စင်ရမလဲ ?



အလုပ်ကနေ အိမ်ကိုပြန်တဲ့အခါမှာ ဘာလုပ်ရမလဲ?

နှာခေါင်းစည်းကို ဝတ်ဆင်ထားပါ။

အလုပ်ကနေ မထွက်ခွာခင်မှာ လက်များကို ဆပ်ပြာနဲ့ရေနဲ့ ဆေးကြောပါ။

အလုပ်ကနေအိမ်ပြန်ရောက်တဲ့အခါမှာ ဘာလုပ်ရမလဲ?

- အိမ်ကို ပြန်ရောက်တာနဲ့ လက်များကို ဆပ်ပြာနဲ့ရေနဲ့ ဆေးကြောပါ။
- နှာခေါင်းစည်းကို ရှေ့မျက်နှာပြင်ကို မထိဘဲနဲ့ ချွတ်ပါ။ အဝတ်ခြင်းတောင်းထဲကိုထည့်ပါ။
- အဝတ်အစားများကို ချွတ်ပြီး အဝတ်ခြင်းတောင်းထဲကို ချက်ချင်းထည့်ပါ။
- နေ့စဉ် အဝတ်လျှော်ဖွတ်ပါ။ ညစ်ပေတဲ့ နှာခေါင်းစည်း သို့မဟုတ် အဝတ်အစားများကို အလုပ်သို့ မဝတ်သွားပါနှင့်။
- ရေချိုးပါ။
- သန့်ရှင်းသော အဝတ်များကို ဝတ်ဆင်ပါ။
- အကယ်၍ ချက်ချင်းရေမချိုးနိုင်သေးပါက လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေတို့ဖြင့် ဆေးကြောပါ။ ထို့နောက် အံ့မျက်နှာ၊ လည်ပင်းနှင့် လက်မောင်းတို့ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေတို့ဖြင့် ဆေးကြောပါ။

အိမ်ကို သန့်ရှင်းနေအောင် ဘယ်လိုထားရမလဲ?



- အလုပ်ကနေအိမ်ပြန်လာတဲ့အခါမှာ သင်ကိုင်မိတဲ့အရာတိုင်းကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ တံခါးလက်ကိုင်၊ စားပွဲ၊ ဘေစင်၊ မီးခလုတ်နဲ့ ဖုန်းတို့လိုမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။
- ဆေးရည်နဲ့သန့်ရှင်းတဲ့အဝတ်စ သို့မဟုတ် သဘာန်စများကို သုံးပြီး သန့်ရှင်းပါ။
- Clorox နဲ့ Lysol လိုမျိုးဆေးရည်တွေကို သုံးနိုင်ပါတယ်။ “DISINFECTANT”လို့ ပုလင်းပေါ်မှာ ရေးထားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ချွတ်ဆေးနဲ့ရေကိုရောစပ်ပြီးတော့လဲ သန့်ရှင်းနိုင်ပါတယ်။ ချွတ်ဆေး ၅ ဇွန်းနဲ့ ရေ ၁ဂါလံတို့ကို ရောစပ်နိုင်ပါတယ်။