UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime

အကျဉ်းထောင်များတွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်နေကြသူများအကြား COVID-19 ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးနှင့်ထိန်းချုပ်ရေး

အကျဉ်းသားများသည် အများပြည်သူနည်းတူ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို ခံစားနိုင်ခွင့်ရှိရမှာဖြစ်ပြီး ၄င်းတို့၏ဥပဒေကြောင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေကြောင့်ခွဲခြားဆက်ဆံမှုမရှိဘဲ ရပ်ရွာအတွင်းမှာ ရရှိနိုင်သည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် ညီမျှသည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို အခမဲ့ ရယူပိုင်ခွင့် ရှိရပါမည်။

COVID-19 လတ်တလော အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ကူးစက်ရောဂါသည် မကြာသေးမီကာလက အသစ်တွေ့ရှိခဲ့သည့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားသည့် ကူးစက်ရောဂါ ဖြစ်ပါသည်။

အကျဉ်းထောင်များနှင့် အချုပ်ထားရာနေရာများတွင် လူအများသည် အချိန်ကြာမြင့်စွာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး နီးနီးကပ်ကပ် အတူတကွစုဝေးနေထိုင်ရသဖြင့် COVID-19 ရောဂါ ကပ်အသွင် ကူးစက်ဖြစ်ပွားနိုင်သည့် အန္တရာယ် မြင့်မားပါသည်။

ဒေသတွင်း ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်း မရှိသေးသည့် အကျဉ်းထောင်များသို့ COVID-19 ရောဂါပိုး စတင်ရောက်ရှိကူးစက်ပျံ့နှံ့ဖို့ ဆိုသည်မှာ အကျဉ်းထောင်သို့ အသစ်ရောက်ရှိလာသည့်အကျဉ်းသားသစ်များ၊အကျဉ်းထောင်ဝန်ထမ်းများ၊ လုပ်ငန်းလာရောက်ဆောင်ရွက်သည့်ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများနှင့် ဧည့်သည်များ စသူတို့တွင် ပြင်ပမှ ရောဂါပိုးကူးစက်ခံထားရသူများ ပါဝင်လာခြင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ရောဂါကူးစက်ပျံ့နှံ့နိုင်သည့် အဓိကနည်းလမ်းများ

- COVID-19 ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရှိသူက ချောင်းဆိုးသည့်အခါ သို့မဟုတ် အသက်ရှူထုတ်သည့်အခါ ထွက်လာသည့် အစက်အမှုန်များကိုအနီးအနားတွင်ရှိသူ (တစ်မီတာအကွာအတွင်း ရှိသူ) က ရှူသွင်း မိရာကတစ်ဆင့် ရောဂါကူးစက်နိုင်ပါသည်။
- ရောဂါပိုးပါဝင်တဲ့ အစက်အမှုန်များ တင်ကျန်နေသည့် အရာဝတ္ထုများနှင့် မျက်မှာပြင်များကို ကိုင်တွယ်ထားသည့် လက်ဖြင့် မိမိ၏ ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းနှင့် မျက်လုံးတို့ကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်မိရာကနေလည်းရောဂါကူးစက်ခံရ နိုင်ပါသည်။

COVID-19 ရောဂါတွင် ဖြစ်ပေါ်သည့် ဝေဒနာများနှင့် တွေ့ရှိရသည့် လက္ခဏာများ

COVID-19 ကူးစက်ခံရပါက ခံစားရသည့် အဓိက ဝေဒနာများမှာ ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် အသက်ရှူကျပ်ခြင်း၊ အသက်ရှူရ ခက်ခဲခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

အချို့သူများတွင် အခြားသောဝေဒနာ၊လက္ခဏာများနှင့်ရောဂါအစပြုနိုင်ပြီး နာကျင်ကိုက်ခြင်း၊ နာရည်ယိုနာပိတ်ခြင်း၊လည်ချောင်းနာခြင်း၊ အန္ဒုံခံနိုင်မှုနှင့် အရသာခံနိုင်မှုပျက်ခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်း စသည်တို့ ပါဝင်ပါသည်။ လူအချို့တွင်ရောဂါကူးစက်ခံထားရသော်လည်း နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ခြင်း၊ ရောဂါလက္ခဏာများပြခြင်း မရှိဘဲ အခြားသူများသို့ ရောဂါဆက်လက် ကူးစက်နေနိုင်ပါသည်။

လူအများစုတွင် ရောဂါပြင်းထန်ခြင်းမရှိဘဲ အနည်းငယ်မျှသောပြုစုကုသမှုဖြင့် အပြည့်အဝ ပြန်လည်ကောင်းမွန်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် နဂိုရောဂါ အခံရှိသူများ (သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊နှလုံး၊ ကင်ဆာ၊ အဆုတ် ရောဂါ) နှင့်ကိုယ်ခံအားစနစ် အားနည်းနေသူများတွင် ရောဂါ သိသာစွာပိုမိုပြင်းထန်တတ်ပါသည်။

အကျဉ်းထောင်များအတွက် COVID-19 နှင့် ပတ်သက်သည့် နောက်ဆုံးထွက် လမ်းညွှန်ချက်များနှင့် အကြံပြုချက်များကို အချိန်နှင့်တပြေးညီ သိရှိနိုင်ရန် UNODC ၏ အင်တာနက်စာမျက်နှာတွင် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။ www.unodc.org/unodc/en/hiv-aids/new/index.html

This infographic was developed by Karima Benamara (Consultant) and Yu Zhang (Intern) with technical guidance from Ehab Salah (UNODC), Monica Ciupagea (UNODC), Edith Riegler (Consultant), Philipp Meissner (UNODC), Annette Verster (WHO), Emily Christie (UNAIDS) and David Chipanta (UNAIDS).

UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime

အကျဉ်းထောင်များတွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်နေကြသူများအကြား COVID-19 ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးနှင့်ထိန်းချုပ်ရေး

ဝန်ထမ်းအားလုံးသတိပြုရန်

မိမိကိုယ်တိုင်နှင့်အခြားသူများအားကာကွယ်ပါ

- တစ်ကိုယ်ရည်သုံး အကာအကွယ် ဝတ်စုံ (PPE) ကို စနစ်တကျ အသုံးပြုပါ (တစ်ခါသုံးလက်အိတ်နှင့် အရည်များကို ကာကွယ်နိုင်သည့် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းများကိုအသုံးပြုပါ။)

- အကျဉ်းထောင်တွင်းသို့ ဝင်ရောက်မည့်သူအားလုံး၏ ကျန်းမာရေး အခြေအနေကိုကိုယ်ပူချိန်တိုင်းတာခြင်း၊ ချောင်းဆိုး၊အသက်ရှူကျပ်ရာဇဝင်မေးမြန်းခြင်း၊ လွန်ခဲ့သော ၁၄ရက် အတွင်း ရောဂါဖြစ်ပွားနေသည့်ဒေသများသို့သွားရောက်ဖူးသည့်ရာဇဝင်၊ ရောဂါဖြစ်ပွားနေသူများနှင့် အနီးကပ်နေထိုင်ဖူးသည့် ရာဇဝင် မေးမြန်းခြင်း စသည့် နည်းများဖြင့်စစ်ဆေးစီစစ်ရမည်။
- ကျန်းမာရေးဌာန၏ကြီးကြပ်မှုဖြင့် အကျဉ်းထောင်တွင်းရှိနေရာအားလုံးကိုသန့်ရှင်းနေစေရန်နှင့်လေဝင်လေထွက်ကောင်းမွန်စေရန်ပြုလုပ်ထားခြင်းဖြင့်ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်အောင်ဆောင်ရွက်ထားရမည်။
- COVID-19 ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးနှင့်ထိန်းချုပ်ရေးနည်းလမ်းများကို အကျဉ်းသားများ သိရှိနားလည်နေရန် ဆောင်ရွက်ထားပြီးဌင်းတို့၏စိုးရိမ်စိတ်များနှင့်ကြောက်ရွံ့မှုများကိုဖြေရှင်းပေးပါ။
- လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့်ရေတို့ဖြင့် အချိန်စက္ကန့်၂၀ခန့်ကြာအောင် မကြာခဏ ပုံမှန်ဆေးကြော ပေးပါ။ ရနိုင်ပါက အရက်ပျံ ၆၀% ပါဝင်သော လက်သန့်ဆေးရည်ဖြင့်လည်း ဆေးကြော နိုင်ပါသည်။

- သန့်ရှင်းအောင်ဆေးကြောထားခြင်းမရှိသည့် လက်ဖြင့် မိမိ၏ပါးစပ်၊နှာခေါင်းနှင့် မျက်လုံးတို့ကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်း မပြုပါနှင့်။

- ချောင်းဆိုး၊နှာချေပါက လက်တံတောင်ဆစ်ကွေးကို အသုံးပြု၍ ဖုံးအုပ်ခြင်း၊ ရနိုင်ပါက တစ်ရှူးကို အသုံးပြု၍ ဖုံးအုပ်ခြင်းဖြင့် ရောဂါပျံနှံ့ခြင်းမှကာကွယ်ပါ။ အသုံးပြုပြီးတစ်ရှူးကို အဖုံးပါသောအမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။

- မည်သည့်အချိန်၌မဆို လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးကြား အနည်းဆုံး တစ်မီတာ၊ သုံးပေခန့်ခွါ၍ နေပါ။

- အကျဉ်းသားများအတွင်း လတ်တလောတွင်မှစတင်သည့် အဆက်မပြတ်ချောင်းဆိုးခြင်း၊ကိုယ်အပူချိန်ကြီးခြင်းနှင့်အခြားစိုးရိမ်ဖွယ်လက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်ခြင်းကို နီးကြားစွာသတိထားပါ။
- COVID-19 သံသယရှိသူ အကျဉ်းသားများနှင့် အတည်ပြုလူနာ၊ ဖြစ်နိုင်ချေရှိလူနာ၊ သံသယလူနာ တို့နှင့် ထိတွေ့ခဲ့သူများအားလုံးကို ရနိုင်ပါက တစ်ဦးချင်းသီးသန့်ထားနိုင်သည့်အခန်းတွင်ထား၍(၁၄)ရက်ကြာ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ သီးသန့်ခွဲထားခြင်းကို ဆောင်ရွက်ပါ။
- COVID-19 သံသယရှိသူများနှင့် မလိုအပ်သည့် ထိတွေ့မှုများကို ရှောင်ပါ။
- မိမိကိုယ်တိုင် ချောင်းအနည်းငယ်ဆိုးခြင်း၊ အဖျားအနည်းငယ်ရှိခြင်း (37.3 °C / 99.14 °F နှင့်အထက်) စသည်ဖြင့် နေထိုင်မကောင်း ဖြစ်ပါက အိမ်တွင်သာနေ၍ COVID-19 စစ်ဆေးမှုခံယူနိုင်အောင် ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ပါ။

လူသားဆန်သည့်ဆက်ဆံမှုကိုသေချာစေပါ။

- အကျဉ်းထောင်များအတွင်း လူဦးရေထူထပ်မှုများပြားနေခြင်းကိုလျှော့ချပြီး၊ သန့်ရှင်းမှု မြှင့်တင်ရန် လိုအပ်နေသည့်နေရာတိုင်းတွင် သန့်ရှင်းမှုကိုမြှင့်တင်ပါ။

- အကျဉ်းသားများ ပြင်ပလေနှင့်ထိတွေ့ခွင့်ကို ရနိုင်သမျှ ဆက်လက်ခွင့်ပြုပေးပြီး၊ တစ်ရက်လျှင်အနည်းဆုံး (၁) နာရီခွင့်ပြုပေးသင့်ပြီး၊ လူထူထပ်ခြင်းမရှိစေရန် အလှည့်ကျ စနစ်ကို ကျင့်သုံးနိုင်ပါသည်။
- ပြင်ပနှင့်အဆက်အသွယ်ပြတ်တောက်မှု မရှိခြင်းသည် အကျဉ်းသားများ၏ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် နေထိုင်ကောင်းမွန်မှုအတွက် အရေးကြီးပါသည်။ ဧည့်သည်လာရောက်ခွင့် ပိတ်ပင်လိုက်ပါက အစားထိုးနည်းလမ်းများဖြစ်သည့် ဖုန်းဖြင့် ဆက်သွယ်ခြင်း အင်တာနက်အသုံးပြု စကားပြောခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ပေးသင့်ပါသည်။

- အကျဉ်းထောင်တွင်းရှိသူများအတွက် ဥပဒေအကြံပေးများနှင့် ပြင်ပမှစောင့်ကြည့်သူအဖွဲ့အစည်းများ၏ကိုယ်စားလှယ်များ လာရောက်ခြင်းကို ဆက်လက်ခွင့်ပြုပေးပါ။

- သံသယလူနာများနှင့်အတည်ပြုလူနာ၊သံသယလူနာတို့နှင့် ထိတွေ့မှုရှိခဲ့သူများအား ခွဲခြားခြင်း၊ နှိမ်ချဆက်ဆံခြင်း မပြုပါနှင့်။
- အထူးလိုအပ်ချက်ရှိသူများဖြစ်သည့် အမျိုးသမီးများ၊သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ကလေးများ၊နိုင်ငံသားမဟုတ်သူများ၊စာမတတ်သူများ၊ ရုပ်ပိုင်းနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမသန်စွမ်းသူများ စသူတို့အတွက် ဝန်ဆောင်မှုများ နှင့် အထောက်အပံ့များ ပြတ်တောက်မှု မရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ပေးပါ။
- အထက်ပါ အချက်များအားလုံးသည် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ သီးသန့်ခွဲထားခြင်း ခံနေရသူများ အတွက်ပါ ညီမျှစွာ အကျုံးဝင် သက်ဆိုင်ပါသည်။

This infographic was developed by Karima Benamara (Consultant) and Yu Zhang (Intern) with technical guidance from Ehab Salah (UNODC), Monica Ciupagea (UNODC), Edith Riegler (Consultant), Philipp Meissner (UNODC), Annette Verster (WHO), Emily Christie (UNAIDS) and David Chipanta (UNAIDS).

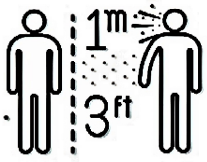
UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime

အကျဉ်းထောင်များတွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်နေကြသူများအကြား COVID-19 ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးနှင့်ထိန်းချုပ်ရေး

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဝန်ထမ်းများသတိပြုရန်

- လူနာကြည့်ရာတွင်တစ်ကိုယ်ရည်သုံး အကာအကွယ်ဝတ်စုံ (PPE)ကို စနစ်တကျအသုံးပြုပါ (တစ်ခါသုံးလက်အိတ်နှင့်အရည်များကိုကာကွယ်နိုင်သည့် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းများ၊ ရနိုင်ပါက တစ်ခါသုံးပလတ်စတစ်ရှေ့ဖုံးခါးစည်းနှင့်မျက်လုံး အကာအကွယ်တို့ကို အသုံးပြုပါ)လူနာတစ်ဦးကြည့်ပြီးတိုင်း လက်အိတ်နှင့် နှာခေါင်းစည်းကို အသစ်လဲပါ။

- လူနာနှင့် စကားပြောဆိုမေးမြန်းဆွေးနွေးရာတွင်မိမိနှင့်လူနာအကြား ရှိသင့်သည့်အကွာအဝေးကို ထိန်းသိမ်းထားပါ။

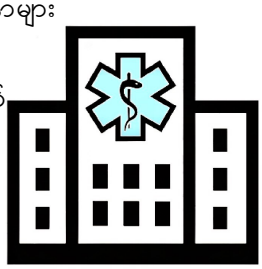


- ပုံမှန်ထိတွေ့ကိုင်တွယ်နေရသည့် အရာဝတ္ထုများနှင့်ပစ္စည်းများ၏ မျက်နှာပြင်များကို မကြာခဏ သန့်ရှင်းပေးပြီး၊ ပိုးမွှားသေအောင် ပိုးသတ်ပါ။ရောဂါကူးစက်မှုထိန်းချုပ်ရေးနည်းလမ်းများကို တိကျစွာ လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။

- တစ်ကိုယ်ရေအကာအကွယ် ဝတ်စုံ (PPE) များနှင့် မရှိမဖြစ် အခြေခံဆေးဝါးများ စဉ်ဆက်မပြတ် ရရှိနိုင်ရန် အမှန်တကယ် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုရှိပြီး စဉ်ဆက်မပြတ်သည့် ထောက်ပံ့ပို့ဆောင်ရေးစနစ်ရရှိအောင် တောင်းခံပါ။

- ဖြစ်ရပ်သတင်းပို့ခြင်း။ COVID-19 ရောဂါအား ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာဏာပိုင်များထံ အသိပေး အကြောင်းကြား ရမည့် သတင်းပို့ရမည့်ရောဂါများ စာရင်းတွင် ထည့်သွင်းထားပါသည်။

- ဆေးရုံတင်ပို့ကုသရန် လိုအပ်သည့် လူနာများ ရှိပါက၊ ရပ်ရွာအတွင်းရှိ ကျန်းမာရေး ဌာနသို့ လွှဲပြောင်းကုသရမည် သို့မဟုတ် အကျဉ်းထောင်တွင်းပင် ထားရှိ ကုသမည်ကို သက်ဆိုင်ရာ အကျဉ်းထောင်နှင့် ကျန်းမာရေး အာဏာပိုင်များ၏ လမ်းညွှန်ချက်များ နှင့်အညီ ဆောင်ရွက်ပါ။



- HIV/AIDS၊ တီဘီ၊ အသည်းရောင်စီရောဂါ နှင့် အခြားသော ကျန်းမာရေးအခြေအနေများအတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး၊ ပြုစုကုသရေးနှင့် စောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းများကို ပြတ်တောက်မှုမရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ပါ။

- အကျဉ်းသားများအား အကျဉ်းထောင်မှ မလွတ်မီတွင် COVID-19 ရောဂါ ရှိမရှိ စစ်ဆေးစီစစ်ပေးပါ။

- အကျဉ်းသားများအား အကျဉ်းထောင်မှ လွတ်ပေးသည့် အခါတွင် ပြင်ပရှိ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ဌာနများနှင့် ချိတ်ဆက်မိစေရန် ကူညီလုပ်ဆောင်ပေးပါ။

This infographic was developed by Karima Benamara (Consultant) and Yu Zhang (Intern) with technical guidance from Ehab Salah (UNODC), Monica Ciupagea (UNODC), Edith Riegler (Consultant), Philipp Meissner (UNODC), Annette Verster (WHO), Emily Christie (UNAIDS) and David Chipanta (UNAIDS).