



# ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေးမထိုးခင် လေ့လာသိရှိထားရန်

01

## ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေးမထိုးခင်

- ၁) အားစိုက်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းများရှောင်ပါ
- ၂) လေးလံသောပစ္စည်းများ ရွှေ့ခြင်း ၊ မခြင်းကိုရှောင်ပါ
- ၃) လုံလုံလောက်လောက် အိပ်စက်အနားယူပါ
- ၄) ကမိန်းမိတ်ပါသော အဖျော်ရည်ယမကာ နှင့် အရက်သောက်ခြင်းကို (၂) ရက်တိတိရှောင်ပါ
- ၅) အနည်းဆုံးရေ (၅၀၀-၁၀၀၀ စီစီ ) သောက်ပေးပါ

02

## ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေးထိုးသည့်နေ့

- ၁) မိမိကိုင်ဆောင်ထားသည့် ပတ်ဝန်းကျင် ၊ CI (သို့) အခြားတောင်ပေါ်သားကန်များယူဆောင်သွားပါ
- ၂) မိမိနှင့်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အခြေအနေအားလုံးကို ဆေးထိုးပေးမည့် ဆရာဝန်ထံ ပြောပြပါ - ဥပမာ
  - ရောဂါတစ်ခုခုရှိနေခြင်း
  - ဆေးတစ်ခုခုသောက်နေရခြင်း
  - ကိုယ်ဝန်ရှိနေခြင်းစသည့် ပြောပြပါ

## 03 ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက်



- ၁) ကိုဗစ် -၁၉ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးချင်း မိနစ် ၃၀ အနားယူစောင့်ကြည့်ပါ ပြီးမှအိမ်ပြန်ပါ
- ၂) လေးလံသောပစ္စည်းများ ရွှေ့ခြင်း ၊ သယ်ယူခြင်းကို ၂ ရက်လောက်ရှောင်ပါ
- ၃) သင်အဖျားရှိလျှင် နာရီ ၆ ပတ်တိုင်းတကြိမ် ၅၀၀ မီရီဂရမ် ပါလာစီတမေး ၁ လုံးသောက်ပါ။
- ၄) Brufen, Arocroxia, နဲ့ Celebrex ဆေးများကိုရှောင်ပါ
- ၅) မိမိအိမ်တွင် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးအခြေအနေကို (၄၈-၇၂) နာရီအထိ အကဲခတ်စောင့်ကြည့်ပါ

04

## ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများရှိလျှင်



- ဥပမာ
- အဖျားတက်ခြင်း
  - ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံး နာကျင် ပျော့ပြောင်းခြင်း
  - ခြေ ၊ လက်များ ထုံကျင်လာခြင်း
  - အသက်ရှူခက်ခဲခြင်း ၊ စကားမပီတော့ခြင်း
  - နှလုံးခုန်နှုန်းမြင့်ခြင်း ၊ ပျို့ခြင်း ၊ အန်ခြင်း စသည့် လက္ခဏာများရှိလျှင်



၁၆၆၉ - သို့ချက်ခြင်းဆက်သွယ်ပါ

Supported By:



No. 1/5 Ameena Uthit Road. Mae Sot, Tak, 63110 ☎ 055 536 685  
No. 9/34 M.1 Ing Doi Village , A. Mueang Chiang mai 50300, ☎ 053 328 134

[www.mapfoundationcm.org](http://www.mapfoundationcm.org) [media@mapfoundationcm.org](mailto:media@mapfoundationcm.org)