

နာတာရှည် ရောဂါဝဒနာနှင့် COVID-19 အကန့်အသတ်: သိရမည့်အရာများ

BURMESE

အလူတိုင်းက COVID-19 ကန့်သတ် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
ဖျားနာနိုင်သော်လည်း အသက် 65+
အရွယ်လူများနှင့် နာတာရှည်ရောဂါရှိသူများက
အလွန်ဖျားနားခြင်း သို့မဟုတ်
အသက်သဆုံးခြင်းပင် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

အောက်ပါတို့ရှိနပေါက ပြီးထန်သော ဖျားနာနိုင်ခြေ များပါသည်-

- ပန်းနာရောဂါ၊ နှလုံး သို့မဟုတ် အဆုတ်ရောဂါ
- ကျောက်ကပ် သို့မဟုတ် အသည်းရောဂါ
- ဆီးချို
- အလွန်သူ (ကိုယ်အလေးချိန်ညွှန်းကိန်း [BMI] 40 သို့မဟုတ် အထက်)
- ကိုယ်ခံအားစနစ် လျော့နည်းခြင်း (ထိန်းချုပ်မလွယ်သည့် HIV သို့မဟုတ် AIDS၊ ကင်ဆာရောဂါကုသမှု၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း)

COVID-19 ကာလတွင်း သင်၏ နာတာရှည် ရောဂါကို စီမံခန့်ခွဲနည်း

- ဆရာဝန်ညွှန်သော ဆေးဝါးများကို သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူက ညွှန်ကြားသည့်တိုင်း အချိန်မှန် သောက်ပါ (ဆေးဆိုင် သို့မဟုတ် ဆေးခန်းသို့ မသွားနိုင်ပါက ဆေးအပိုဝယ်နိုင်မလား မေးပါ)
- သွေးတိုးရောဂါ ရှိပါက အချိန်ပေး၍ သွေးပေါင်ချိန် တိုင်းပါ သို့မဟုတ် သွေးချိုရှိပါက သင်၏ သွေးတွင်းသကြားဓါတ်ကို တိုင်းပါ
- ပုံမှန်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ပြဿနာအစား တယ်လီဆေးဝါး/တယ်လီကျန်းမာရေး နည်းလမ်းကို သုံးပါ (အရေးပေါ်အကူအညီလိုပါက 911 ကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ)
- သင်၏နာတာရှည် ရောဂါ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေမည့် ကျန်းမာရေး ရွေးချယ်မှုများ (ဥပမာ၊ ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပိုလုပ်ခြင်းနှင့် အာဟာရပညာသင်တန်းများနှင့် မုန့်များ စားခြင်း ကဲ့သို့) ပုဂ္ဂိုလ်ပါ

မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်နည်း



ဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် စက္ကန့် 20 ကြိမ်အောင် လက်ဆေးပါ



သင်နှင့် အခြားလူများက 6 ပေခွဲခြား၍ ခပ်ခွာခွာနေပါ



ထိကိုင်လေ့ရှိသော မျက်နှာပြင်များကို သန့်ရှင်းပိုင်းသတ်ပါ



ထိကိုင်လေ့ရှိသော မျက်နှာပြင်များကို သန့်ရှင်းပိုင်းသတ်ပါ



ဖွင့်နိုင်ပါက အိမ်မှာနေပြီး လူအများကင်းဝင် မျက်နှာအုပ်ကို ဝတ်ပါ

နောက်ထပ် အချက်အလက်အတွက် austintexas.gov/covid19



05/01/2020