

# COVID-19 ကို ရှာဖွေခြင်း-

## လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း အာရုံ



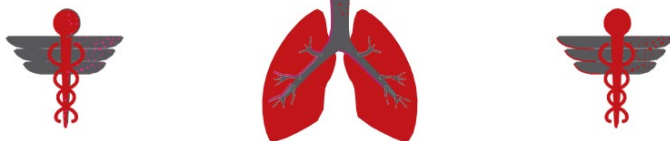
Jennifer Wolf MPH သည် ဒေသခံတိုင်းရင်းသား အမြင်များမှ အကြံပြုချက်များကို အလေးအနက်ဆိုသည့် Project Mosaic LLC ၏ ပိုင်ရှင်နှင့် တည်ထောင်သူ ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့၏ အကြံပေးနည်းလမ်းများနှင့် မဟာဗျူဟာ စီစဉ်ခြင်း၊ COVID-19 ဆက်သွယ်၊ ဆက်ဆံရေးနှင့် တန်ဖိုးများ အခြေပြု ခေါင်းဆောင်မှုအပိုင်းက 7 R's ကို ပေါင်းစည်းပေးသည်- လေးစားမှု၊ ဆက်ဆံရေးများ၊ တာဝန်သိမှု၊ အကြောင်းရင်း၊ အပြန်အလှန်အပေးအယူ၊ ဒဏ်ခံနိုင်မှုနှင့် တော်လှန်မှု။ Jennifer သည် အမေရိကန် အိန္ဒိယ ကျန်းမာရေး COVID-19 ဆက်သွယ်ဆက်ဆံရေး အကြံပေးဘုတ်အဖွဲ့အတွက် John Hopkins Center တွင် ပါဝင်ပြီး၊ Denver (ဒန်ဗာ) အိန္ဒိယ ကျန်းမာရေးနှင့် မိသားစု ဝန်ဆောင်မှုများ၊ Rocky Mountain Indian Chamber of Commerce နှင့် North American Indigenous Games အတွက် ပရောဂျက်များစွာကို ဦးဆောင် သို့မဟုတ် ပူးတွဲဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။

**Jennifer Wolf**  
PROJECT MOSAIC LLC ၏  
ပိုင်ဆိုင်နှင့် တည်ထောင်သူ

“အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာ မယုံကြည်မှု ရှိပါသည်။ အမေရိကန် ဒေသခံများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အစဉ်အလာ ခွန်အားများနှင့် တန်ဖိုးများကို အမှတ်ရခြင်းဖြင့် စိတ်ခွန်အားကို ရှာတွေ့နိုင်သည်။ ၎င်းက ကျွန်ုပ်တို့၏ မိသားစုများကို ကာကွယ်ရန် ရှိရင်းစွဲ တန်ဖိုး ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ လူမှုအသိုင်း အဝိုင်းဆိုသည့် ခံစားတတ်မှု က ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါများနှင့် အခက်အခဲများကို ဖြတ်ကျော်နိုင်စေခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်တို့က ဒဏ်ခံနိုင်ပါသည်။ သို့သော် အမေရိကန် ဒေသခံများသည် အခြား ကျန်းမာရေး အကြောင်းရင်းများကြောင့် အထူးသဖြင့် ခံနိုင်ရည်နည်းပါသည်။ အမေရိကန် ဒေသခံများသည် ဆရာဝန်များထံမှ အကူအညီရယူသောအခါ အဆိုပါ အခြား အချက်အလက်များကို ထည့်စဉ်းစားထားခြင်း ရှိ၊ မရှိ ၎င်းတို့၏ ဆရာဝန်ကို မေးမြန်းရပါမည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခွန်အားအပေါ် အလေးပေးသည့် မက်ဆေ့ချ်များက ပိုထိရောက်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘိုးဘွားများက ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အနစ်နာခံခဲ့ကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများကို ကာကွယ်ပေးဖို့ အချိန်ကျပါပြီ။”

**✗ ယုံမှတ်ခြင်း-** ဆေးရုံ သို့မဟုတ် ဆေးခန်းတွင် စစ်ဆေးမှု ခံယူပါက၊ အဲဒီကနေ COVID-19 ကူးစက်နိုင်ပါသလား။

**✓ ဖြစ်ရပ်မှန်-** ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါ စတင်ချိန်တုန်းက သင်၏ ဆရာဝန်နှင့် သွားရောက်ပြသလျှင် ရောဂါကူးစက်နိုင်ခြေရှိနိုင်သည်ဟု သင်စိုးရိမ်ကောင်း စိုးရိမ်ခဲ့ပါမည်။ ဆေးရုံများသည် သာမန် ကုန်စုံဆိုင် သို့မဟုတ် စားသောက်ဆိုင်ထက် ပိုဘေးကင်းပါသည်။ ဆေးရုံများနှင့် ဆေးခန်းများတွင် လုံလောက်သော ဘေးကင်းရေး လုပ်ဆောင်ချက်များ ဆောင်ရွက်ကြပါသည်။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဝန်ထမ်းများသည် အမြင့်မားဆုံးသော ဘေးကင်းရေး ဆောင်ရွက်ချက်များ ပြုလုပ်သောကြောင့် ၎င်းနေရာများတွင် အမှန်တကယ်ပင် သင်ပိုဘေးကင်းပါမည်။<sup>1</sup>



**✗ ယုံမှတ်ခြင်း-** ကျွန်ုပ်က အရွယ်စုံအိမ်တွင် နေထိုင်ပါသည်။ ဘေးကင်းရေး ဆောင်ရွက်ချက်များ ပြုလုပ်ရန် မလိုအပ်ပါ။

**✓ ဖြစ်ရပ်မှန်-** အရွယ်စုံရှိသော အိမ်ထောင်စုများတွင် COVID-19 အတွက် အထူးလိုအပ်ချက်များ ရှိသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ မိသားစုဝင်များ ရှင်သန်နေထိုင်ကြောင်း သေချာစေဖို့ အပိုဆောင်း ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ ပြုလုပ်ရပါမည်။

<sup>1</sup> Cabotaje Angelai "COVID-19 ယုံမှတ်မှုများ မှားယွင်းကြောင်း ဖွင့်ချခြင်း။" UW Medicine ၏ Right as Rain၊ 19 ရက်၊ အောက်တိုဘာ၊ 2020၊ [rightasrain.uwmedicine.org/well/health/covid-myths-debunked](https://rightasrain.uwmedicine.org/well/health/covid-myths-debunked).



# အရွယ်စုံအိမ်ထောင်စုတွင် နေထိုင်ခြင်း



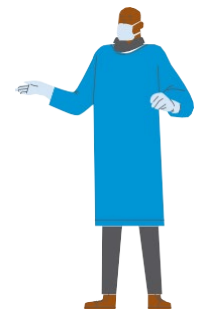
အချင်းချင်း အထူးသဖြင့် လူကြီးများနှင့် ကလေးငယ်များကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းက မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါသည်။ အောက်ပါတို့မှာ အရွယ်စုံ အိမ်ထောင်စုတွင် COVID-19 ကို ရှာဖွေခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော အချက်အလက်များ ဖြစ်သည်။



လမ်းညွှန်ချက်<sup>2</sup>  
အထွေထွေ

- COVID-19 ဖြစ်ပါက ပြင်းထန်သော ထပ်တိုးရောဂါသစ်များ သို့မဟုတ် သေဆုံးမှု ဖြစ်နိုင်ခြေများသည့် အခြားလူများနှင့် အနည်းဆုံး 6 ပေခွာ၍ နေပါ။
- အခြား ကျန်းမာရေး ပြဿနာများရှိသည့် အသက်ကြီးသော လူကြီးများနှင့် လူအများသည် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေများပါသည်။
- သာမိုမီတာ၊ နှာခေါင်းစည်းများ၊ သန့်ရှင်းရေးအဝတ်များ၊ တစ်ရှူးများ၊ ဆပ်ပြာ၊ လက်သန့်ဆေးရည်၊ ဆေးဝါးများနှင့် ကလေးများအတွက် အရေးပေါ်အဆက်အသွယ် အချက်အလက်ကဲ့သို့ တစ်စုံတစ်ယောက် ဖျားနာလျှင်သုံးရန် ပစ္စည်းများ အသင့်ထားပါ။

အိမ်ထောင်စုတွင်း တစ်စုံတစ်ယောက်က COVID-19 ဖြစ်လျှင် ဘာလုပ်ရမလဲ။ အရေးပေါ်ဖြစ်ရပ်တိုင်းအတွက်ပင် သင့်အိမ်တွင်းရှိ တစ်စုံတစ်ယောက် COVID-19 ဖြစ်လျှင် အစီအစဉ် ရှိထားရန်မှာ အရေးကြီးပါသည်။



သင်စတင်နိုင်  
စေရန် အခြေခံ  
အချက်များ

- ကူးစက်ထားသူကို အချိန်တိုင်း နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ခိုင်းပါ။
- ဖြစ်နိုင်ပါက ကူးစက်ခံထားရသူသည် သီးခြား သန့်စင်ခန်းကို အသုံးပြုသင့်ပါသည်။
- ဧည့်သည်များကို ရှောင်ပါ။

<sup>2</sup> အရွယ်စုံ အိမ်ထောင်စုများတွင် ဘေးကင်းစွာ နေထိုင်ခြင်း။ နောက်ဆုံးအဆင့် ကျောက်ကပ် ရောဂါ အမျိုးသား ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ရေး စင်တာ၊ 2020၊ [esrdncc.org/globalassets/covid-19/stayingsafemultigen508.pdf](https://esrdncc.org/globalassets/covid-19/stayingsafemultigen508.pdf).



# သင့်တောင်းဆိုမှုများကို ဖော်ပြပါ

ယခုအချိန်တွင် သင့်ကိုယ်သင် ဘယ်လိုထောက်ခံပြောမလဲ။

Susanna (သူမ/သူမ၏) သည် ကိုရီးယားလူမျိုး ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူမိဘများ၏ ဂုဏ်ယူရသော သမီးတစ်ဦး ဖြစ်သည်။

သူမသည် Colorado (ကော်လိုရာဒို) တွင် မွေးဖွားကြီးပြင်းခဲ့ပြီး ကျန်းမာရေး မူဝါဒနှင့် တန်းတူညီရေးဆိုင်ရာ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး သုတေသီတစ်ဦး ဖြစ်သည်။ Susanna သည် ခြေလျင်ခရီးထွက်ခြင်း၊ ခရီးသွားခြင်းနှင့် သူမ၏ခွေးလေး Korra နှင့် ဆော့ကစားခြင်းတို့ကို နှစ်သက်ပါသည်။



Susanna

လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအဖွဲ့ဝင်

## အမေးနှင့် အဖြေ။

**မေးခွန်း-** COVID-19 နှင့် ပတ်သက်ပြီး သင်၏ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင် ကြုံတွေ့နေရသည့် အကြီးမားဆုံး အယူအဆလွဲမှားမှုက ဘာလဲ။

**အဖြေ-** COVID-19 သည် တရုတ်နိုင်ငံမှ စတင်ကူးစက်လာသောကြောင့် အတော်လေး ကဲ့ရဲ့သမုတ်ခံရသည်။ ၎င်းနှင့် ပတ်သက်၍ နိုင်ငံရေး လေလုံးများက အာရှနယ်စွန်း လူစုများအပေါ်ရှိရင်းစွဲ အန္တရာယ်များကိုသာ ပိုဆိုးရွားလာစေခဲ့သည်။ အဆိုပါ လူမျိုးရေး တိုက်ခိုက်မှုများက အသစ်ဖြစ်ပြီး အနည်းငယ်သာဆိုတာက အဆိုးရွားဆုံး အထင်မှားမှုဖြစ်သည်။ တကယ်တော့ အဆိုပါ တိုက်ခိုက်မှုများက အမြဲရှိနေခဲ့ပြီး ပို၍ပင် ဆိုးလာခဲ့သည်။ ၎င်းက အာရှလူမျိုးများနှင့် အာရှ အမေရိကန်များ၏ အသက်ဘဝများကို စိတ်ပိုင်း၊ ရုပ်ပိုင်းနှင့် စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းတွင် အပျက်သဘောဖြင့် ထိခိုက်စေခဲ့သည်။

**မေးခွန်း-** သင်၏ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းရှိ လူအများက ယခုအချိန်အတွင်း လုပ်ပိုင်ခွင့်ကို ဘယ်လိုရှာတွေ့နိုင်ပါသလဲ။

**အဖြေ-** လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း အဖွဲ့ဝင်များ အထူးသီးသန့် ရင်ဆိုင်နေရသည့် အခက်အခဲများကို ဖော်ပြရန် အခွင့်အရေးပေးခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့ လိုအပ်သည့် အထောက်အပံ့အတွက် ဦးဆောင်လုပ်ကိုင်ရန် ခွင့်ပြုခြင်း။ အာရှမဟုတ်သည့် လူထုများထံမှ ကာကွယ်မှုနှင့် စိတ်ပါဝင်စားသော အကြံပေးမှုကိုလည်း လိုအပ်ပါသည်။

**မေးခွန်း-** ဆရာဝန်များ သင်တို့၏ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကို နားမထောင်ဟု ၎င်းတို့ ခံစားရပါက ၎င်းတို့ မေးမြန်းနိုင်သည့် အဓိက မေးခွန်းများမှာ အဘယ်နည်း။

**အဖြေ-** ကျွန်ုပ်၏ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းရှိ လူများသည် ၎င်းတို့က ဆရာဝန်များနှင့် စကားပြောဆိုနေရသလို ခံစားရစေဖို့ ကောင်းမွန်သော ဘာသာပြန်ဆိုမှု ရင်းမြစ်များ အခြေခံအားဖြင့် လိုအပ်သည်ဟု ထင်ပါသည်။

**မေးခွန်း-** COVID-19 ကို ရှာဖွေခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သင့်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွက် ဘယ်လို အကြံပေးလိုပါသလဲ။

**အဖြေ-** ပွင့်လင်းစွာ ဆက်သွယ်ပြောဆိုပြီး အတတ်နိုင်ဆုံး အလိုက်သင့်ဆောင်ရွက်နိုင်စေရန် ကျွန်ုပ်တို့ အတူတကွ ဖြတ်ကျော်သွားနိုင်မှာပါ။ အန္တရာယ်အကြောင်းနှင့် ဘယ်သူတွေက အဆင်ပြေနေကြောင်း စကားပိုင်း ပြောဆိုရန်မှာ အချိန်ကြာပြီး အားစိုက်ရပါသည်။ သင်၏ ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးသည် အဖိုးတန်ပြီး၊ အဆိုပါ စိုးရိမ်မှုများကို ပြောပြရန်မှာ အဆင်ပြေပါသည်။

**မေးခွန်း-** လူတိုင်း မပြတ်စောင့်ကြည့်သင့်သည့် စိတ်ချရသော COVID-19 ရင်းမြစ်အချို့က ဘာဖြစ်မလဲ။

**အဖြေ-** ၎င်းတို့၏ ဒေသန္တရ ဝတ်ပြုဆုတောင်းခန်းများ (အသင်းတော်များ၊ ဘုရားကျောင်းများ၊ အစရှိသည်တို့) နှင့် လူထု ကျန်းမာရေးဌာနများ။

# လူကြီးများအတွက် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း COVID-19 အတွင်း <sup>3</sup>

## ကူးစက်ထားသူနှင့် အိပ်ခန်းကို အတူမျှသုံးရန်လိုအပ်ပါက-

- ဖြစ်နိုင်လျှင် ပြတင်းဖွင့်ထားပါ။
- ဖြစ်နိုင်လျှင် အိပ်ယာများကြား အနည်းဆုံး 6 ပေ ခွာထားပါ။ မဖြစ်နိုင်ပါက ခြေရင်းခေါင်းရင်း အိပ်ပါ။
- ကူးစက်ထားသူ၏ အိပ်ယာနှင့် ခြားထားရန် လိုက်ကာ ကာထားပါ သို့မဟုတ် ဝှမ်းကပ်တစ်ခု သို့မဟုတ် အိမ်ယာခင်းကြီး ချထားပါ။

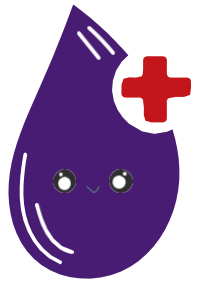


- ရုပ်ပုံများအသုံးပြု၍ COVID-19 အကြောင်း အချက်အလက်များကို မျှဝေပြီး၊ COVID-19 ၏ အန္တရာယ်များနှင့် ရောဂါလက္ခဏာများအကြောင်း ဆွေးနွေးသောအခါ လိုတိုရှင်း စာသားများ သုံးပါ။
- သင့်မိသားစုနှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး ဆောင်ရွက်ချက်များ လေ့ကျင့်ပါ
- ယခုအချိန်အတွင်း သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် စိတ်ပိုင်းနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးမှာ အရေးကြီးပါသည်။ မိသားစုဝင်များအား FaceTime သို့မဟုတ် ဗီဒီယိုချက်များဖြင့် ဗာကျူရယ် စုဝေးတွေ့ဆုံခိုင်းပါ။ သင့်မိသားစု နှင့်/သို့မဟုတ် လူမှုအသိုင်းအဝန်းရှိ သက်ကြီးရွယ်အိုများအား သင်၏ ဗာကျူရယ် စုဝေးတွေ့ဆုံမှုများအတွက် လိုအပ်သည့် နည်းပညာအသုံးပြုနည်းကို သင်ကြားပေးရန်လည်း ယခုအချိန်ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- စိတ်ချရသည့် ရင်းမြစ်များမှ COVID-19 ဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို သေချာမျှဝေပါ။
- အများနှင့် ခပ်ခွာခွာနေခြင်းနှင့် အသွားအလာကန့်သတ်၍နေခြင်းသည် သက်ကြီးသူများအတွက် သီးသန့်နေရေး အတွေ့အကြုံများ ဖြစ်သည်။ COVID ဖြစ်နေစဉ်အတွင်း စကားဝှက် ပဟေဠိများ၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ စာအုပ်ဖတ်ခြင်းများနှင့် မဂ္ဂဇင်းများဖတ်ခြင်းကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်ချက်များဖြင့် သက်ကြီးရွယ်အို ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် တိုက်တွန်းအားပေးပြီး၊ COVID-19 နောက်ဆုံးရသတင်းများနှင့် အချက်အလက်များကို တစ်နေ့လျှင် 1-2 နာရီသာ ဖတ်ရှုရန် ကန့်သတ်ခြင်းတို့ လုပ်ဆောင်ပါ။

## ကူးစက်ထားသူနှင့် သန့်စင်ခန်းကို အတူမျှသုံးရန်လိုအပ်ပါက-

ကူးစက်ခံထားရသူသည် ထိတွေ့မှုများသည့် မျက်နှာပြင်များကို အသုံးပြုပြီးနောက် သန့်ရှင်းပြီး ပိုးသတ်ရမည်။ ၎င်းမှာ မဖြစ်နိုင်ပါက ထို့နောက် သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်သူက-

- အပြင်ဘက် တံခါးနှင့် ပြတင်းများကို ဖွင့်ပြီး၊ သန့်စင်ခန်း လေဝင်ထွက် ပန်ကာ ရှိပါက ၎င်းကို ဖွင့်ပါ။
- ကလေးများနှင့်ဝေးရာတွင် သန့်ရှင်းရေး ထုတ်ကုန်များကို သိမ်းဆည်းခြင်း အပါအဝင် ပိုးသတ်ဆေးများကို သေချာ ဘေးကင်းစွာ သိုလှောင်ပါ။



- Denver (ဒန်ဗာ) အိန္ဒိယ ကျန်းမာရေးနှင့် မိသားစု
- ဝန်ဆောင်မှုများ Denver (ဒန်ဗာ) အိန္ဒိယ မိသားစု
- Resource Center Denver Indian Center, Inc.
- John Hopkins Center for American Indian Health Project Mosaic LLC
- အာရှပစိဖိတ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး စင်တာ
- အာရှ ကုန်သွယ်ရေး အသင်းအဖွဲ့
- Asian Avenue Magazine
- Sakura ဖောင်ဒေးရှင်း



<sup>3</sup> “မျိုးနွယ်စု အသုံးပြုမှုအတွက် ဖန်တီးရေးသားထားသည့် COVID-19 အချက်အလက်များ” မျိုးနွယ်စု အသုံးပြုမှုအတွက် ဖန်တီးရေးသားထားသည့် COVID-19 အချက်အလက်များ | အမေရိကန် အိန္ဒိယ ကျန်းမာရေးအတွက် စင်တာ၊ 2020၊ [caih.jhu.edu/news/covid19](http://caih.jhu.edu/news/covid19)။

