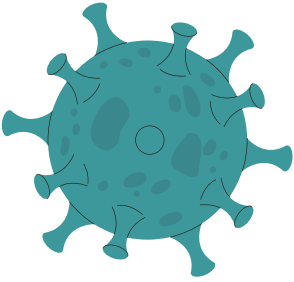


မျိုးကွဲများ - ကိုယ်တိုင်ကာကွယ်မည့်သူများအတွက် လမ်းညွှန်



COVID-19 မျိုးကွဲများဆိုတာ ဘာလဲ။

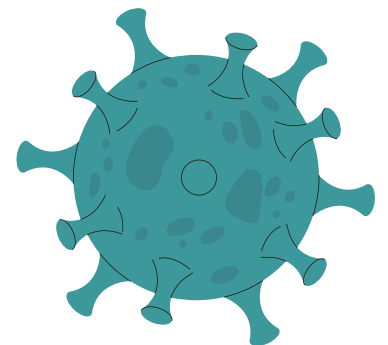
COVID-19 ကဲ့သို့ ဗိုင်းရပ်စ်များသည် ပြောင်းလဲမှုများဖြစ်ပြီး ဤပြောင်းလဲသွားသော ဗိုင်းရပ်စ်များကို မျိုးကွဲများဟု ခေါ်သည်။ COVID-19 ဗိုင်းရပ်စ်သည် ပို၍ပြောင်းလဲနိုင်ဖွယ်ရှိသောကြောင့် မျိုးကွဲများလည်း ပိုမိုများပြားသည်။ ဗိုင်းရပ်စ်အများစုမှာ ဤသို့ပင်ဖြစ်သည်။ ယခုလက်ရှိနောက်ဆုံးမျိုးကွဲမှာ Omicron မျိုးကွဲဖြစ်သည်။ ယခင်မျိုးကွဲကို Delta မျိုးကွဲဟုခေါ်သည်။

မျိုးကွဲများသည် ဘာကြောင့်မတူညီပါသလဲ။

မျိုးကွဲအများစုမှာ ဗိုင်းရပ်စ်၏ မူရင်းပုံစံမှ များစွာပြောင်းလဲသွားခြင်းမျိုး မရှိပါ။ COVID-19 ဗိုင်းရပ်စ်မျိုးကွဲအချို့မှာ ဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့် ပို၍ အလွယ်တကူ နာမကျန်းဖြစ်စေသည့် သို့မဟုတ် အခြားသူတစ်ဦးထံ ပို၍ ကူးစက်လွယ်စေသည့် နည်းလမ်းများဖြင့် ပြောင်းလဲသွားသည်။ COVID-19 ၏ Delta နှင့် Omicron မျိုးကွဲများသည် ဤသို့ဖြစ်ပြီး အခြားမျိုးကွဲများမှာ ဤသို့မဟုတ်ပါ။ သင်သည် ဗိုင်းရပ်စ်မျိုးကွဲတစ်ခုကြောင့် နာမကျန်းဖြစ်ပါက သင်သည် ဤဗိုင်းရပ်စ်ကို မူရင်း COVID-19 ဗိုင်းရပ်စ်ထက် အခြားလူများစွာကို ပို၍ကူးစက်စေနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ Delta မျိုးကွဲကူးစက်ခံထားရသူတစ်ဦးသည် လူ 5-6 ဦးကို ကူးစက်စေနိုင်ပြီး ယခင်ကူးစက်စေသည့် လူဦးရေထက် ပိုများခြင်းဖြစ်သည်။ Omicron မျိုးကွဲအတွက် လူတစ်ဦးသည် Delta မျိုးကွဲရှိသူတစ်ဦးထက်ပို၍ လူများစွာကို ကူးစက်စေနိုင်ပါသည်။

မျိုးကွဲသစ်များ၏ ရောဂါလက္ခဏာများက ဘာလဲ။

မျိုးကွဲသစ်များကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါလက္ခဏာများမှာ တူညီသည် - အခြားလက္ခဏာများအကြားမှ ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ အရသာပျောက်ခြင်း၊ အနံ့ပျောက်ခြင်း၊ အသက်ရှူကျပ်ခြင်းနှင့် ဝမ်းသွားခြင်း။ Omicron သည် လည်ချောင်းယားခြင်း၊ ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်းနှင့် နှာချေခြင်းများလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။



ဤမျိုးကွဲများသည် သင့်ကို ပို၍နာမကျန်းဖြစ်စေပါသလား။

မျိုးကွဲများသည် သင့်ကိုပို၍နာမကျန်းဖြစ်စေခြင်းရှိမရှိကို ကျွန်ုပ်တို့ တပ်အပ်မသိပါ။ သို့သော် ၎င်းသည် နာမကျန်းဖြစ်နိုင်မှု ပို၍လွယ်ကူသောကြောင့် ခြုံပြောရလျှင် ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ခံရသူ ပိုများခြင်းသည် လူပို၍များများ နာမကျန်းဖြစ်သည့်သဘောပင် ဖြစ်သည်။

မျိုးကွဲများ - ကိုယ်တိုင်ကာကွယ်မည့်သူများအတွက် လမ်းညွှန်

COVID-19 မျိုးကွဲကြောင့် မည်သည့်အသက်အရွယ်များသည် ပို၍နာမကျန်းဖြစ်နိုင်သနည်း။

ဗိုင်းရပ်စ်မျိုးကွဲများသည် လူများစွာကို ပို၍နာမကျန်းဖြစ်အောင် ပြုလုပ်နိုင်သောကြောင့် သင်သည် အောက်ပါတို့ဖြစ်လျှင် အလွန်နာမကျန်းဖြစ်နိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းပိုများသည် -

- သတ်မှတ်ချက်ပြည့်စုံသည့်အခါ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံထားခြင်း သို့မဟုတ် အားဖြည့်ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံထားခြင်း။
- ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံထားသော်လည်း သင့်ခန္ဓာကိုယ်သည် ဗိုင်းရပ်စ်ကို အပြည့်အဝကာကွယ်ပေးရန် မတည်ဆောက်ထားခြင်း။

COVID-19 ရှိခဲ့ပါက ကျွန်ုပ်သည် ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံရန် လိုအပ်သေးပါသလား။

လိုအပ်ပါသည်။ သင်သည် ယခင်က COVID-19 ဖြစ်ခဲ့လျှင်ပင် သင်သည် ထပ်မံ၍ COVID-19 ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးသည် သင်အလွန်အမင်းနာမကျန်းမဖြစ်စေရန်လိုအပ်သည့် ပို၍တစ်သမတ်တည်းဖြစ်ပြီး ပို၍အားကောင်းသော အကာအကွယ်ကို ပေးပါသည်။

အခြားဗိုင်းရပ်စ်မျိုးကွဲများက ကျွန်ုပ်အပေါ်မည်သို့သက်ရောက်မည်နည်း။

ဗိုင်းရပ်စ်သည် နောက်ထပ်ပြောင်းလဲမှုတစ်ခုဖြစ်သည့်အခါတိုင်း မျိုးကွဲသစ်တစ်ခုဖြစ်လျှင် ၎င်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အပေါ် မည်သို့သက်ရောက်မှုရှိသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့သိရှိလိုပါသည်။ ဆရာဝန်များနှင့် သိပ္ပံပညာရှင်များက ဤမျိုးကွဲများကို မလေ့လာနိုင်မချင်း မည်သည့်ရောဂါလက္ခဏာများရှိမည်၊ ကျွန်ုပ်တို့ မည်မျှနာမကျန်းဖြစ်နိုင်မည် သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့ဗိုင်းရပ်စ်ကို မည်မျှလွယ်လွယ် ကူးစက်နိုင်မည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ မသိပါ။

ကျွန်ုပ်ကို အခြားဗိုင်းရပ်စ်မျိုးကွဲများမှ ကာကွယ်နိုင်ရန် ဘာလုပ်ဆောင်နိုင်ပါသလဲ။

COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများသည် ဤဗိုင်းရပ်စ်နှင့် ၎င်း၏မျိုးကွဲများကို ကာကွယ်ရာတွင် အသုံးဝင်ဆဲဖြစ်သည်ကို အမှတ်ရရန် အရေးကြီးပါသည်။ အရေးအကြီးဆုံးမှာ ကာကွယ်ဆေးထိုးရန်ဖြစ်ပြီး သတ်မှတ်ချက်ကိုက်ညီပါက အားဖြည့်ကာကွယ်ဆေးတစ်မျိုး ထိုးနှံရန်ဖြစ်သည်။ သင့်အနေဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့အား ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်ဟု သိရှိထားသည့် အရာများကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်သင့်သည်။ အောက်ပါအရာများကို လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် သင် ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ခံရနိုင်ခြေ သို့မဟုတ် အလွန်နာမကျန်းဖြစ်နိုင်ခြေများမှ လျော့ပါးစေရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

- ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ။
- တတ်နိုင်ပါက လူများသည့်အခန်းတွင်းဧရိယာများကို ရှောင်ပါ။
- အခန်းတွင်းတွင် ရှိနေပြီး လူတိုင်း ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံထားကြောင်း သင်မသိရှိသည့်အခါ သို့မဟုတ် လူထူထပ်နေသည့်အခါ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း တပ်ထားပါ။