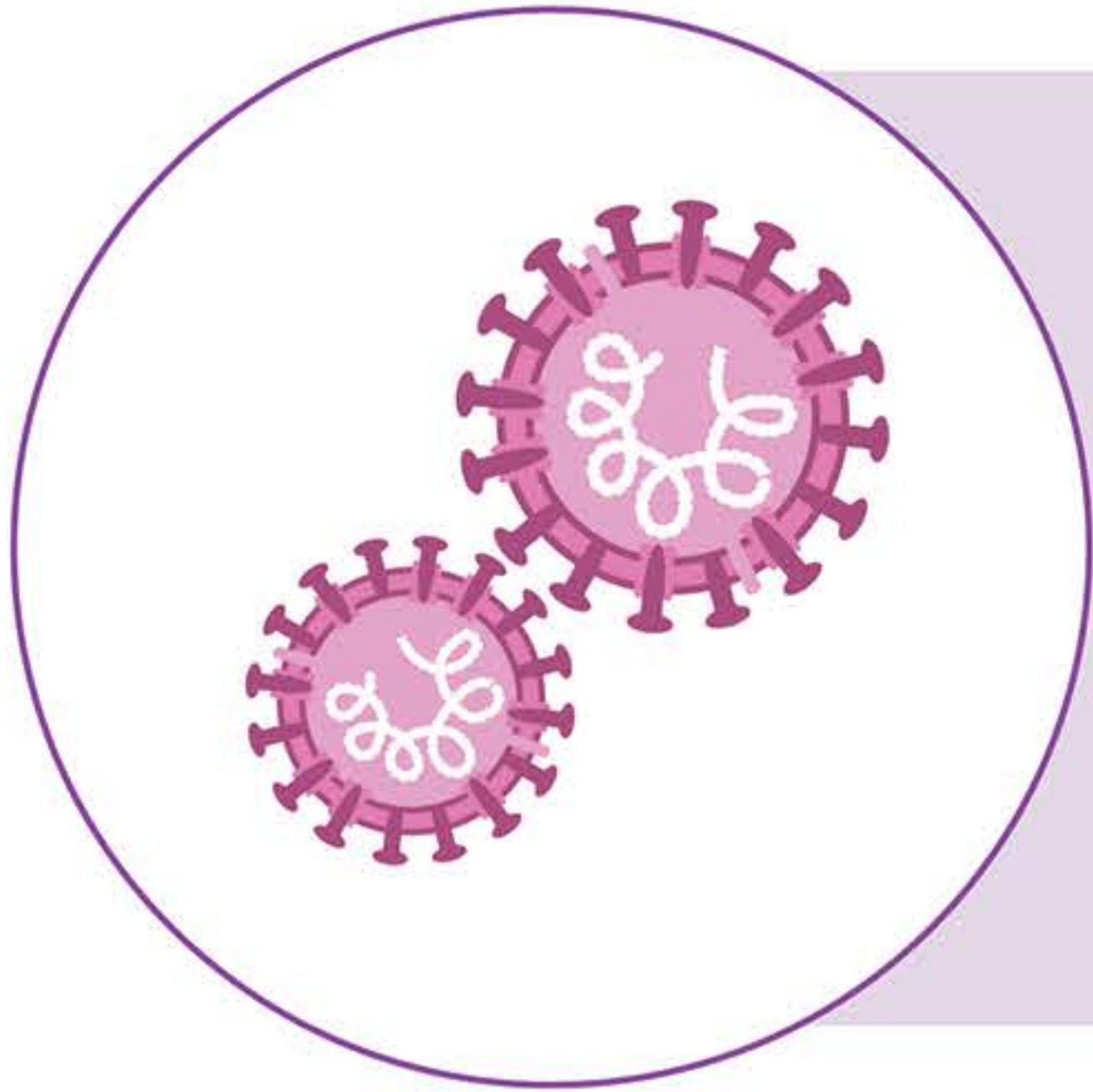


ကိုဗစ် - 19



ကိုဗစ် - 19 ဆိုတာဘာလဲ။

ကိုဗစ်-၁၉ ဆိုတာ (ကိုရိုနာရောဂါပိုး ၂၀၁၉) အသစ်သောကိုရိုနာ ဝိုင်းရပ်စ်တစ်မျိုးမှလာသည့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါပိုးတစ်မျိုးဖြစ်သည်။

ကိုရိုနာဝိုင်းရပ်စ်သည် လူတွေဆီမှာဖြစ်လေ့ရှိသော အအေးမိခြင်းတုတ်ကွေးနှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ဆိုင်ရာရောဂါများကဲ့သို့သော အန္တယ်ပင်ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်သည်။

ကူးစက်ပုံ



ရောဂါပိုးရှိသူ၏ချောင်းဆိုး၊ နှာချေခြင်းမှ အရည်များကိုရှူသွင်းထိတွေ့မိသောအခါ ကူးစက်နိုင်သည်။



ရောဂါပိုးရှိသူနှင့်နီးကပ်စွာထိတွေ့မှုရှိခြင်းအားဖြင့်

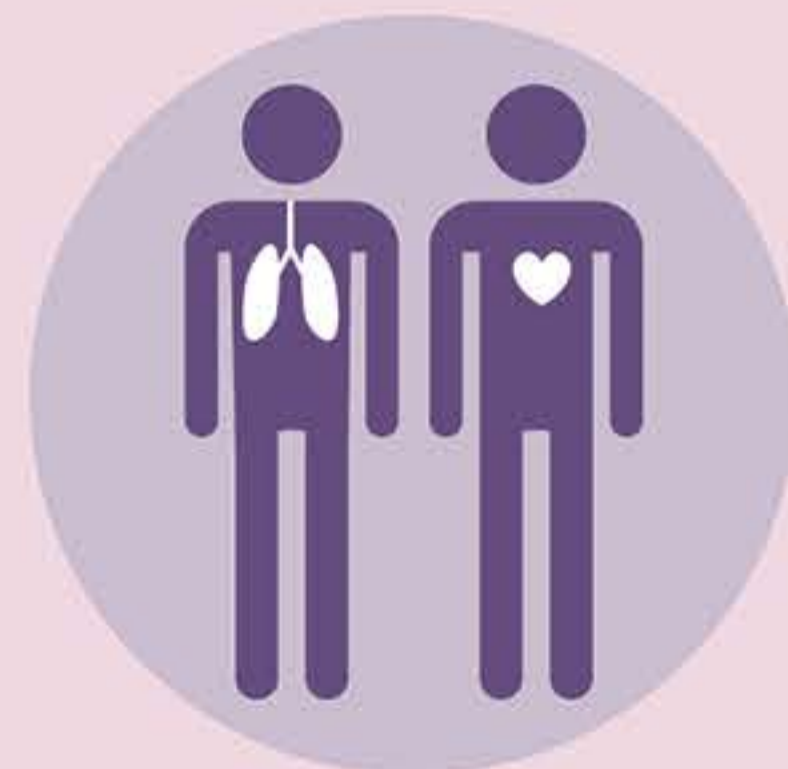


ရောဂါပိုးရှိသောညစ်ပတ်သောအရာများကျရောက်သည့် အရာပစ္စည်းတစ်ခုခု(သို့) မျက်နှာပြင်တစ်ခုခုကိုထိမိပြီးနောက် မိမိ၏မျက်နှာ၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်များကိုပြန်ထိမိခြင်းအားဖြင့်

အန္တရာယ်အမြင့်မားဆုံးရှိသောအုပ်စု



သက်ကြီးရွယ်အိုများ



ဆီးချို၊ ကင်ဆာ၊ အဆုတ်နှင့်နှလုံးရောဂါအခံရှိသူများနှင့် ရောဂါတစ်မျိုးမျိုးကြောင့်ဆေးဝါးကုသမှုခံယူနေသောသူများ

ကိုဗစ် - 19 ၏ရောဂါလက္ခဏာများ



အပူရှိခြင်း



ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း



အသက်ရှူကြပ်ခြင်း



လည်ချောင်းနာခြင်း

ကိုဗစ်ရောဂါရှိသူနှင့်သင်အနီးကပ်ဆုံးရှိခဲ့သော (သို့) ကိုဗစ်ရောဂါလက္ခဏာများခံစားရသော် သင်ဘာလုပ်မလဲ။



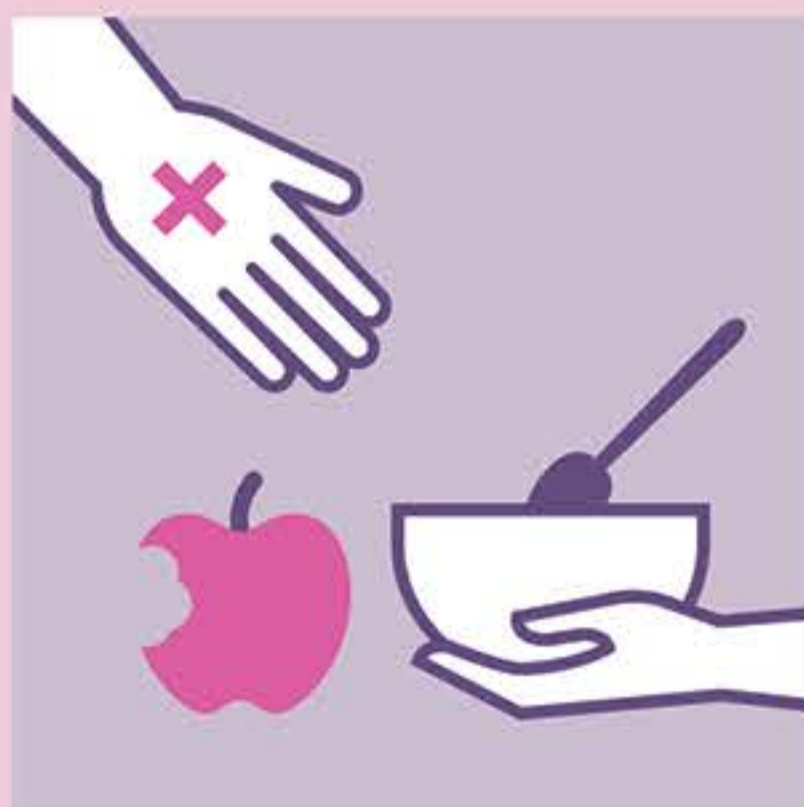
သင်နေမကောင်းဖြစ်ခဲ့လျှင် ဆရာဝန်ဆီသို့ပြော (သို့) နေအိမ်တွင်သီးသန့်ခွဲနေပါ။



ကိုယ်ကိုယ်တိုင် သီးသန့်နေပြီးအခြားသူများနှင့် ထိတွေ့မှု မပြုလုပ်ပါနှင့်။



သင့်ကျန်းမာရေးကို အမြဲမပြတ်လေ့လာပြီး အပူချိန်ပုံမှန်တိုင်းပါ။



အစားအသောက်များ ပန်းကန်ခွက်များကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်းမပြုရ။



လက်ကိုမကြာခဏဆေးပြီး အသုံးပြုပြီးသော တစ်ရှူးများကို အမှိုက်ပုံးထဲသို့တိုက်ရိုက်ထည့်ပါ။



မိမိ၏အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ၊ အိမ်အသုံးအဆောင်များနှင့် မကြာခဏထိတွေ့မိသောနေရာများကို ပိုးသတ်ဆေးရည်ဖြင့် ဆေးကြောသန့်စင်ပါ။

ရောဂါအစပျိုးခြင်းကာလ



လက္ခဏာ၏သက်ရောက်မှု ၁ - ၁၄ ရက် အတွင်း



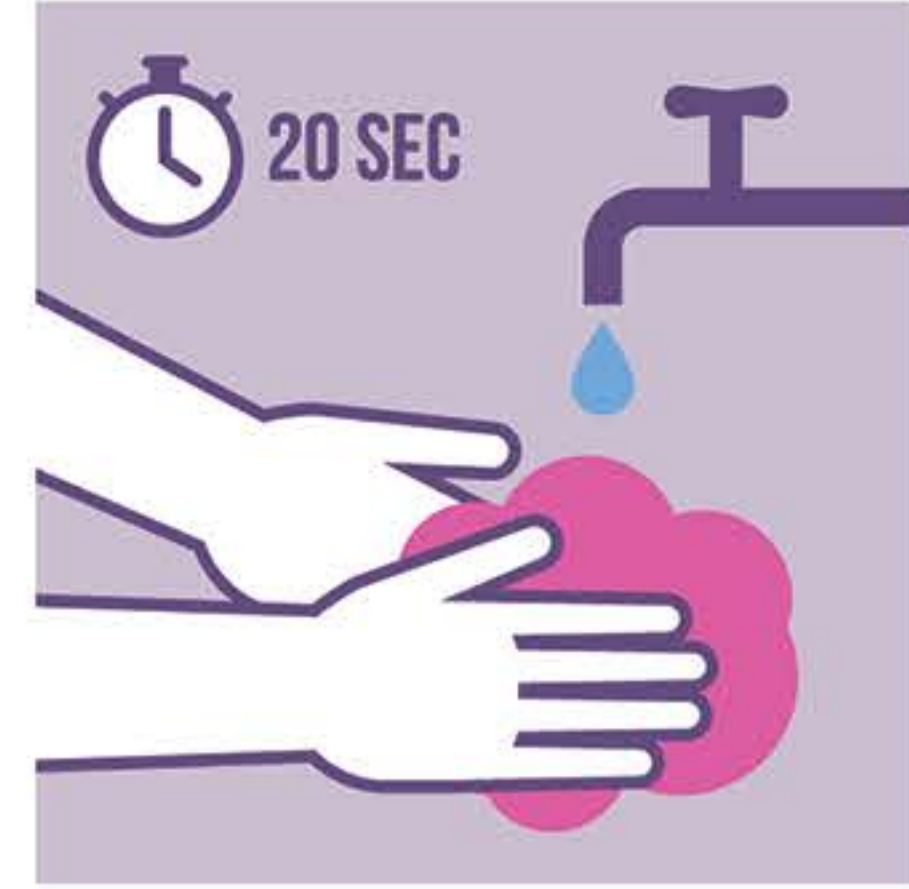
သတိပေးချက်

သင့်အနေနှင့်ရောဂါလက္ခဏာများ မပြပေးမဲ့ သင်တွင်ရောဂါပိုး ရှိနေနိုင်သည်။

ကိုဗစ် - 19 အားကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း



အနီးကပ်ဆုံးထိတွေ့မှုကိုရှောင်ပါ



လက်ကိုမကြာခဏဆေးပါ



ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းနှင့် မျက်လုံးများ ထိခြင်းကိုရှောင်ရှားပါ



ချောင်းဆိုးနှာချေသောအခါ ဖုံးအုပ်ထားပါ



အပြင်ထွက်သည့်အခါ နှာခေါင်းစည်းတပ်ပါ



လူစုလူဝေး ရှောင်ရှားပါ

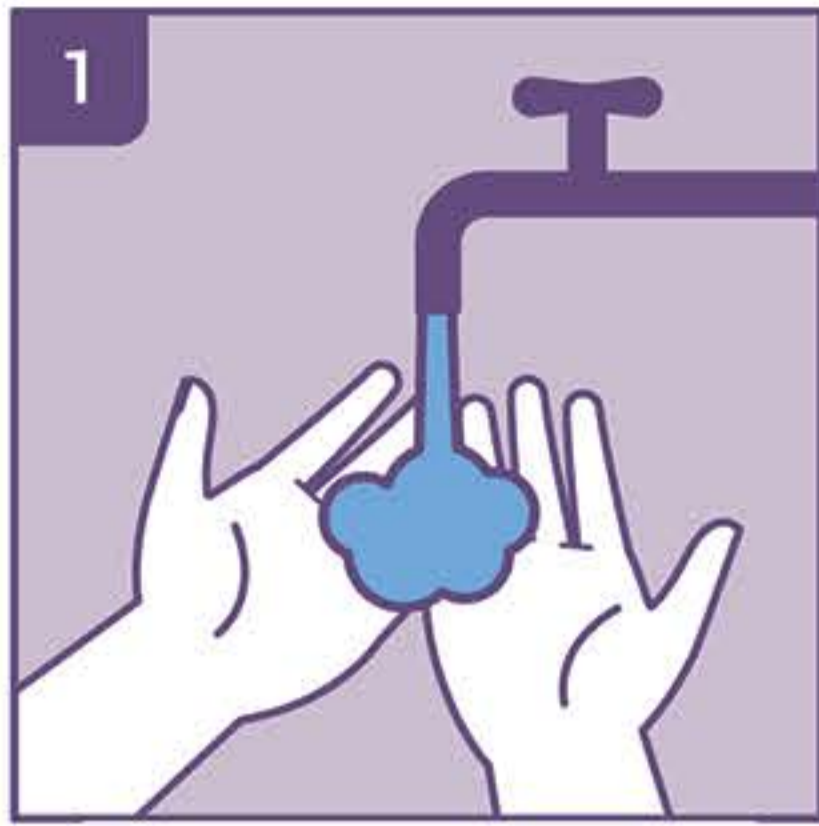


ဖြစ်နိုင်လျှင် အိမ်တွင်နေပါ။

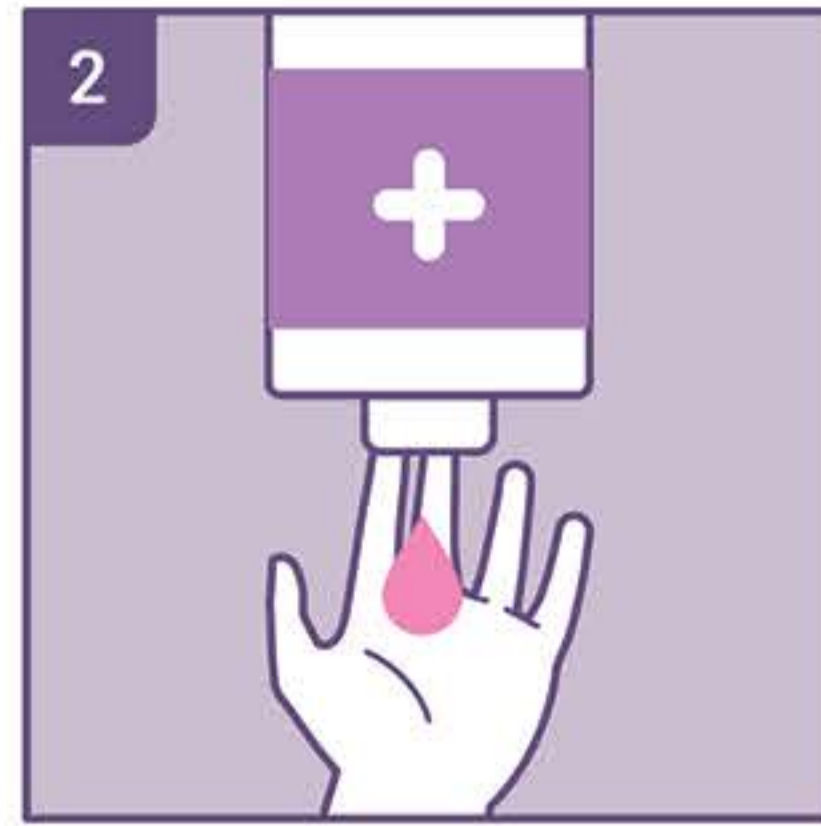


ပိုးသတ်ဆေးရည်ဖြင့် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။

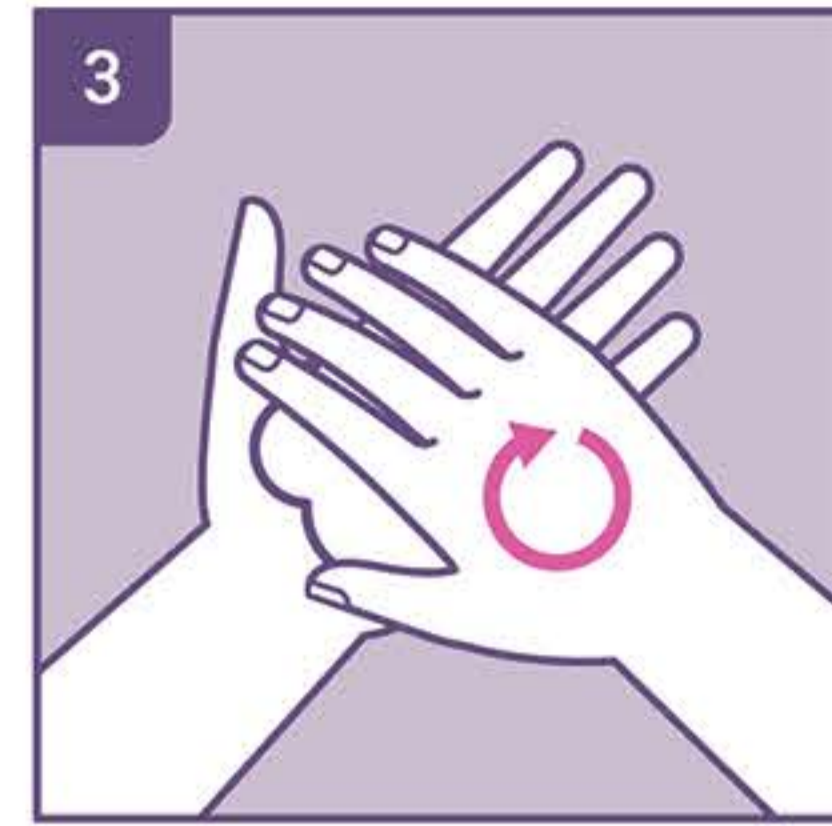
ထိရောက်မှုရှိသော လက်ဆေးနည်း



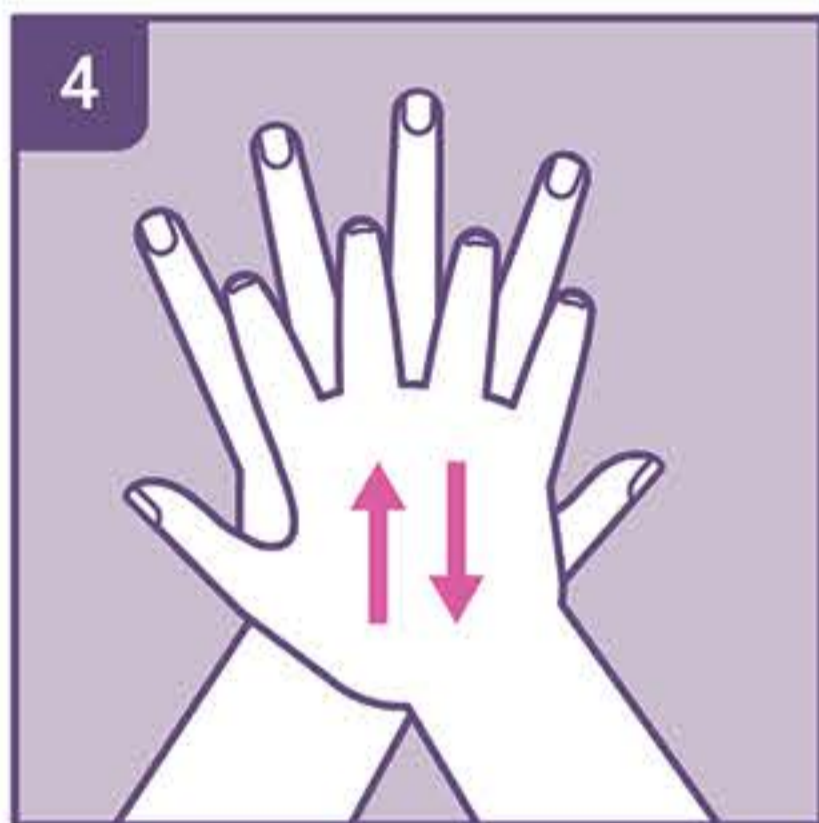
1 လက်ကိုရေဆွတ်ပါ



2 လက်ထဲသို့ဆပ်ပြာထည့်ပါ



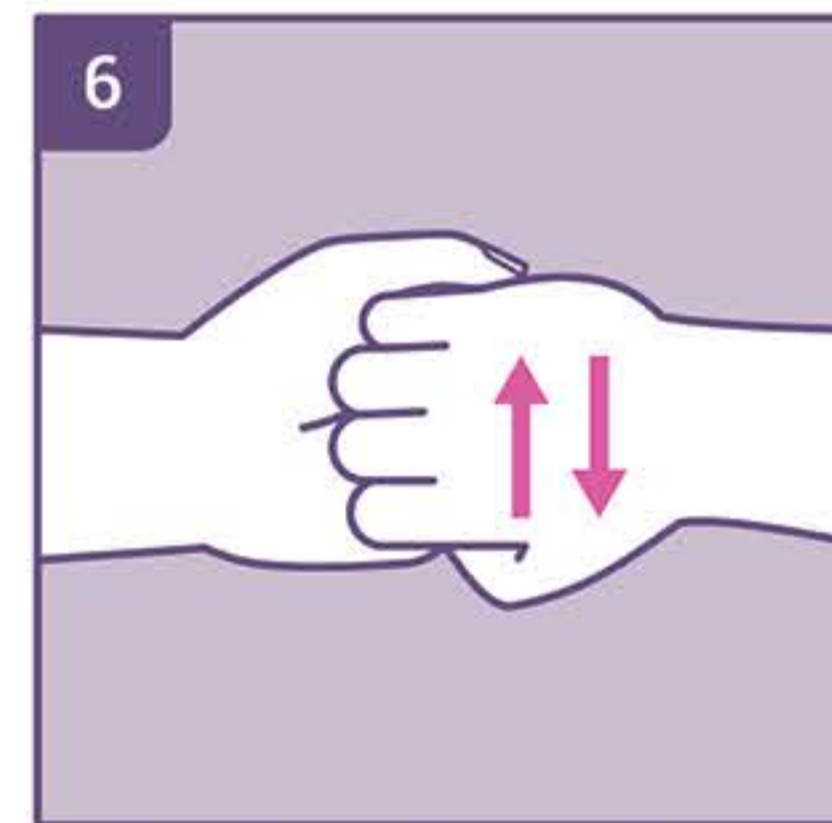
3 လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ကိုပွတ်ပါ



4 သင်၏လက်ဖမိုးနှစ်ဖက်ကိုပွတ်ပါ



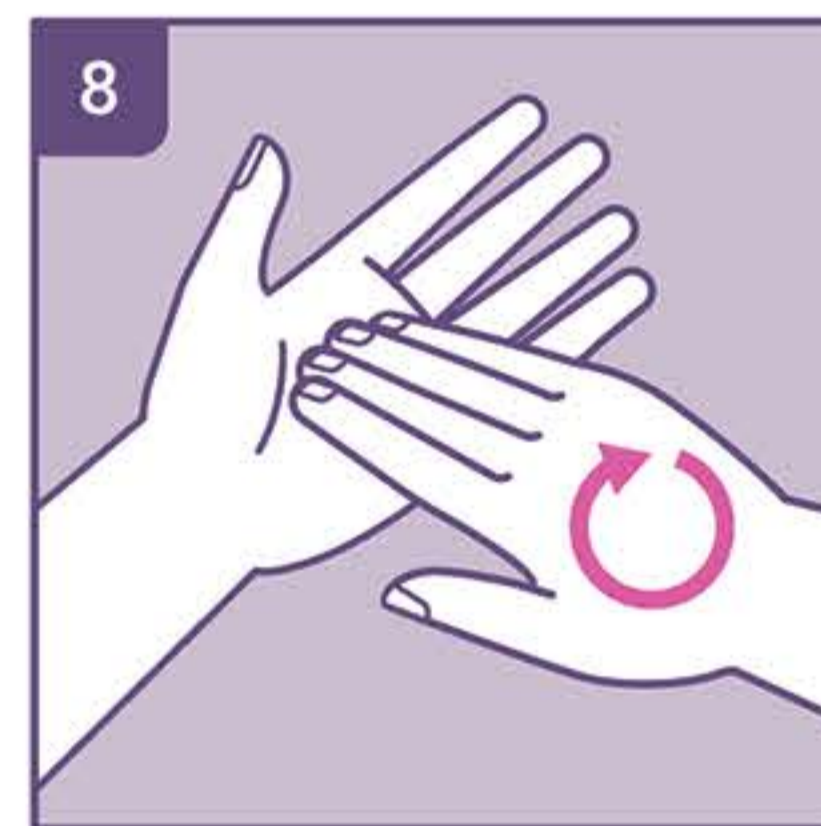
5 သင်၏လက်ချောင်းများကိုပွတ်တိုက်ပါ



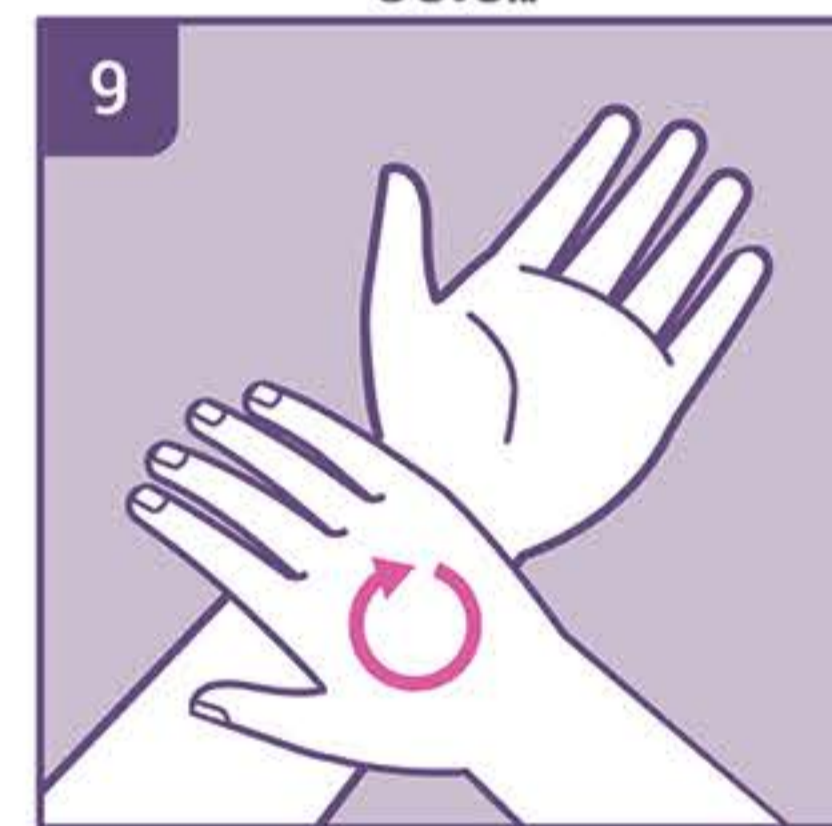
6 သင်လက်ချောင်းနောက်ဘက်ကို အခြားလက်ဖဝါးပေါ်တွင်တိုက်ပေးပါ။



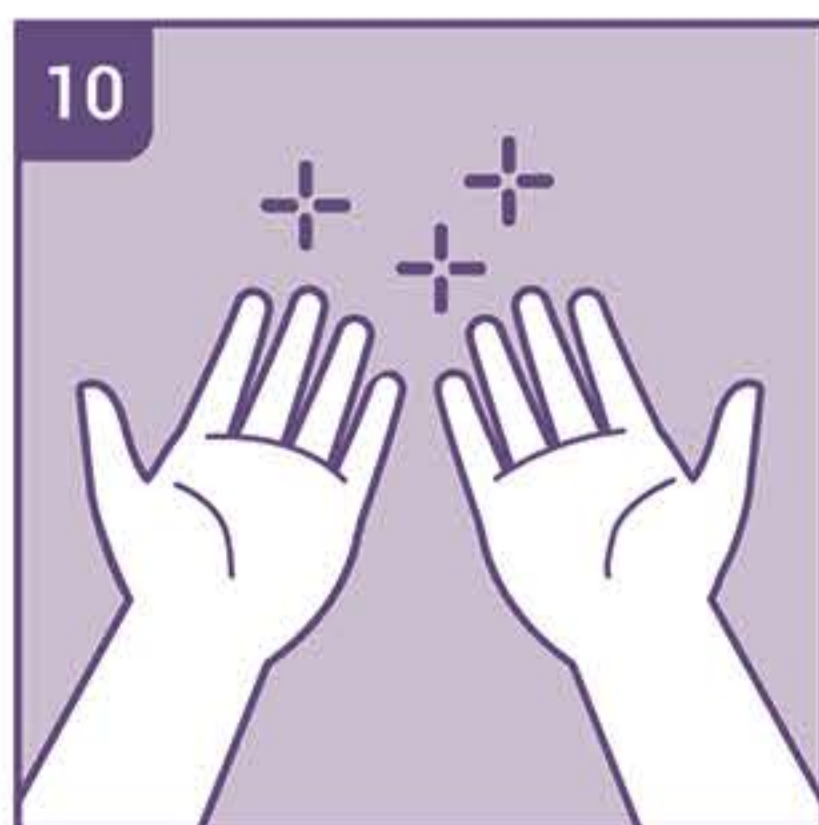
7 သင်၏လက်မနှစ်ဖက်ကို လှည့်ပတ်၍တိုက်ပေးပါ



8 လက်သည်းနှင့်လက်ချောင်းထိပ်များကိုပွတ်တိုက်ပါ



9 သင်၏လက်ကောက်ဝတ်ကို လှည့်ပတ်၍တိုက်ပေးပါ



10 အားလုံးပြီးနောက်သင်၏လက်ကို ရေနှင့်ဆေးကြောပြီးအခြောက်ခံပါ။



အကယ်၍ သင့်အနေနှင့် သန့်ရှင်းသောရေ(သို့) လက်ဆေးဆပ်ပြာများမရှိခဲ့လျှင် လက်သန့်ဆေးရည်ကိုအသုံးပြုနိုင်သည်။

ယခုဆိုရင်သင်၏လက်များသန့်ရှင်းသွားပါပြီ။