



COVID-19 သင့်ကလေးအတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်မှု

ဖျားနာခြင်းကို ကာကွယ်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ COVID-19 မိုင်းရပ်စ်နှင့် ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဤသည်မှာအန္တရာယ်များကိုလျှော့ချရန်နှင့် အိမ်တွင် သင့်ရင်သွေးငယ်ကိုကာကွယ်ရန်အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် နည်းလမ်းအချို့ဖြစ်သည်-

ပိုးမွှားများပြန့်ပွားမှုကိုရပ်တန့်ပါ။

- မှန်ကန်သောလက်သန့်ရှင်းရေးကိုဆောင်ရွက်ပါ။ လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် အနည်းဆုံး စက္ကန့် 20 မတိုင်ခင် ဆေးကြောပါသင့်ကလေးနှင့် **မည်သည့်** အဆက်အသွယ်။ ဆပ်ပြာနှင့်ရေ မရနိုင်ပါကလက်ကို ခြောက်သွားသည်အထိ ပွတ်တိုက်ပြီးအနည်းဆုံး အယ်လ်ကိုဟော 60% ပါသော အယ်လ်ကိုဟောအခြေခံ လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။ လက်ကိုမကြာခဏသန့်ရှင်းပေးပါ။
- ဖျားနေသူများကို ရှောင်ကြဉ်ပြီးအခြားသူများနှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုကို ဖြစ်နိုင်သမျှ ကန့်သတ်ပါ။ အခြားသူများနှင့် 6 ပေ အကွာအဝေးတွင်ထားပါ။
- အထူးသဖြင့် သင့်ကလေးနှင့် ထိတွေ့ရာတွင် သင့်မျက်လုံး၊ နှာခေါင်း နှင့်/သို့မဟုတ် ပါးစပ်တို့ကို မထိပါနှင့်။
- ချောင်းဆိုးခြင်းသို့မဟုတ်နှာချေခြင်းကိုအမြဲဖုံးအုပ်ရန် ကြိုးစားပါ ပြီးရင် လက်ကို ချက်ချင်းဆေးပါ။
- ဖျားနာခြင်း သို့မဟုတ် ရာသီဥတုအောက်တွင် ခံစားရပါက သင့်ရင်သွေးငယ်နှင့် ထိတွေ့မိပါက နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို အမြဲတမ်း Mask တပ်ပါ။
- အိမ်ရှိ ထိတွေ့မှုမြင့်မားသောနေရာများအားလုံးကို မကြာခဏ သန့်ရှင်းပြီး ပိုးသတ်ပါ။ ကလေးအား သန့်စင်ဆေး/ဓာတုပစ္စည်းများနှင့် မထိတွေ့မိစေရန် သတိပြုပါ။

စာမျက်နှာ 2 တွင်ဆက်လက်ဖော်ပြထားသည်...



A part of the Chicagoland Children's Health Alliance



ချည်နှောင်ခြင်းနှင့် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း။

- မိခင်နို့သည် ရောဂါများစွာကို ကာကွယ်ပေးပြီး သင့်ကလေးအတွက် အကောင်းဆုံး အာဟာရအရင်းအမြစ်ဖြစ်သည်။ ရင်သားတစ်ဝိုက်ကို သေချာသန့်ရှင်းအောင်ထားပြီး လက်ကို မကြာခဏဆေးပါ။
- မိခင်နို့အားလုံးကို ဝီရိယရှိရှိ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ ပစ္စည်းကိရိယာများ (နို့တိုက်ခြင်းမှပေးသော အချက်အလက်စာရွက်ကို ကိုးကားပါ)။
- သင့်မွေးကင်းစကလေးနှင့် အပြန်အလှန် ဆက်ဆံမှုသည် အရေးကြီးပါသည်။ ဆက်လက်၍ ကိုင်စွဲထားသည်။ အတတ်နိုင်ဆုံး ချည်နှောင်ခြင်း။
- သင်သတ်မှတ်ထားသော လမ်းညွှန်ချက်များနှင့်အတူ ဧည့်သည်များအတွက် အစီအစဉ်တစ်ခု ချမှတ်ပါ။
- သင့်ရင်သွေးငယ်ကို ဘေးကင်းစေမည့် နည်းလမ်းများကို ထိန်းချုပ်ပါ။ ဥပမာအားဖြင့် သင်သည် ထိတွေ့မှုကို ရှောင်ရှားနိုင်ပြီး မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် နီးနီးကပ်ကပ် ချိတ်ဆက်နေနိုင်ဆဲဖြစ်သည်။
- သင့်ရင်သွေးငယ်ကို ကာကွယ်လိုခြင်းအတွက် အပြစ်ဟု မခံစားရပါစေနှင့်။
- မိဘနှစ်ပါးလုံးအတွက် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ ဤကပ်ရောဂါကြောင့် စိတ်ကျရောဂါသည် သားဖွားပြီးနောက် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းနှင့်အတူ ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ မိသားစုဝင်များနှင့်အတူ ဆက်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်းများကို ဖွင့်ထားပြီး လိုအပ်ပါက ပရော်ဖက်ရှင်နယ်အကူအညီကို ရယူပါ။

စာမျက်နှာ 3 တွင်ဆက်လက်ဖော်ပြထားသည်...



A part of the Chicagoland Children's Health Alliance



COVID-19 သင့်ကလေးအတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်မှု

ဤအဓိကအချက်များကို သေချာမှတ်သားထားပါ-

- အသက် 2 နှစ်အောက် ကလေးတိုင်းကို Mask မတပ်ပါနဲ့။ မျက်နှာအကာအကွယ်များကိုလည်း မအကြံပြုထားပေ။ ဘယ်တော့မှ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း/လည်ပင်းညှစ်ခံရခြင်းအန္တရာယ်နှင့် ရုတ်တရက်ကလေးသေဆုံးခြင်းရောဂါလက္ခဏာစု (SIDS) အန္တရာယ်တို့ကြောင့် အချိန်တိုအတွင်းပင် သင့်ရင်သွေးငယ်ပေါ်တွင် ဤပစ္စည်းများကို ထားပေးပါ (sudden infant death syndrome (SIDS))။
- အကောင်းဆုံးကတော့ သင့်ကလေးရဲ့ နောက်ဆက်တွဲချိန်းဆိုမှုတွေအားလုံးကို ဖြစ်နိုင်ရင် လူကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်သင့်ပါတယ်။ သင့်ရင်သွေးငယ်၏ ကာကွယ်ဆေးများအားလုံးကို လက်ရှိအချိန်အတိုင်း ဆက်လက်ထားရှိရန် သေချာပါစေ။
- အများသူငှာ သွားလာသည့်အခါတွင် သင့်ကလေးနှင့် အခြားသူများကြား ခြောက်ပေအကွာအဝေးကို ထားရှိရန် မမေ့ပါနှင့်။ အများသူငှာ အပြင်ထွက်တိုင်း သင့်ကားထိုင်ခုံကို တဲထိုးပါ။
- အကယ်၍ သင်သည် COVID အပြုသဘောဖြစ်လာပါက ဖြစ်နိုင်ပါက သင့်ကလေးအား ကျန်းမာသော လူတစ်ဦးမှ ပြုစုစောင့်ရှောက်ပါ။ သင်၏ကလေးအထူးကုဆရာဝန်ထံအကြောင်းကြားပါ။ အဖျားမရှိ (100.0 F ထက်နည်းသည်) အထိ သီးခြားခွဲထားရန် ကျွန်ုပ်တို့ တိုက်တွန်းပါသည်။ အဖျားပျောက်ဆေးတွေ မသောက်ဘဲ 24 နာရီ ရောဂါလက္ခဏာများစတင်လာသည်နှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာစနစ်များ ကောင်းမွန်လာပြီးနောက် 10 ရက်ကျော်သွားခဲ့သည်။
- မွေးကင်းစကလေးတွင် COVID-19 လက္ခဏာများသည် အဖျား (100.4 ဖာရင်ဟိုက်နှင့်အထက်) ပါဝင်နိုင်သည်။ အလွန်အမင်း အိပ်ငိုက်ခြင်း၊ လှုပ်ရှားမှုနည်းခြင်း၊ အစာကောင်းကောင်းမကျွေးခြင်း၊ ဆီးမသွားခြင်း၊ သို့မဟုတ် ပုံမှန် အူလှုပ်ရှားမှုရှိခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းနီမြန်းခြင်းနှင့်/သို့မဟုတ် အသက်ရှူကျပ်ခြင်း။
- မွေးကင်းစကလေးတွင် အဖျားရှိပြီး နှုတ်ခမ်းနီလာပါက အသက်ရှူကျပ်လာပါက အရေးပေါ်ကုသမှုကို ချက်ချင်းရယူပါ။ မနှောင့်နှေးပါနဲ့။



A part of the Chicagoland Children's Health Alliance