World Health Organization
Myanmar

အများပြည်သူအတွက်

Covid19 ကူးစက်ခံရပါက အိမ်တွင်ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

မည်သည့်ဆေးဝါးများကို သုံးစွဲရန် (မသုံးစွဲရန်)

Covid19 လူနာများသည် အိမ်တွင် မည်သည့်ဆေးဝါးများ သုံးစွဲရန် လိုအပ်သလဲ?

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ (ဆရာဝန်)များ၏ ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပါ။ Covid19 ကပ်ရောဂါ ဖြစ်ပွါးမှုကာလအတွင်း မည်သည့်ဆေးဝါးကိုမဆို သင့်ရဲ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ (ဆရာဝန်) များ၏ ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း တိကျစွာ လိုက်နာရန်အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။

အဖျား – သင့်တွင်အဖျားရှိခြင်း၊ ကြွက်သားများနာကျင်ခြင်း (သို့) ခေါင်းကိုက်ခြင်းရှိပါက Paracetamol ကို သောက်နိုင်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ (ဆရာဝန်)များထံမှ Paracetamol ကို ဘယ်လောက် သောက်ရမည်၊ ဘယ်နှစ်ကြိမ်သောက်ရမည်ကို အကြံဉာဏ်ရယူပါ။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအတွက် ပုံမှန် ဆေး ပမာဏမှာ Paracetamol 500mg ဆေး တစ်ပြား/နှစ်ပြား (သို့) Paracetamol 650mg ဆေးတစ်ပြားကို ၂၄ နာရီ အတွင်း ၄ ကြိမ် သောက်နိုင်ပါတယ်။ တစ်ကြိမ်နှင့်တစ်ကြိမ်ကြား အနည်းဆုံး ၄ နာရီခြားထားပြီးသောက်နိုင်ပါတယ်။ အကယ်၍ သင်သည် အသက် ၁၈ နှစ်အောက်ဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်မှာ 50kg ထက်နဲနေလျှင် သင့်ရဲ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ (ဆရာဝန်) ကို အများဆုံး Paracetamol မည်မျှ သောက်နိုင်သည်ကိုမေးမြန်းပါ။ ထိုသို့ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း ဆေးသောက်သော်လဲ အဖျားဆက်တက်နေလျှင် အေးပြီးစိုစွတ်သောအဝတ်ကို နဖူးပေါ်မှာ တင်ထားပါ။

သင့်ရဲ့သွေးတွင်း အောက်စီဂျင်ပမာဏဟာ ၉၀% (သို့) ၉၀% ထက် ပိုများသော်လည်း၊ ၉၄% ထက်နည်းနေလျှင်၊ မိမိရဲ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ (ဆရာဝန်)နှင့် တိုင်ပင်ပါ (သို့) ဆေးရုံတွင် တက်ရောက်၍ ကုသမှုခံယူပါ။ သင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ (ဆရာဝန်)က စတီးရွိုက် (steroids) ဆေးများကို ညွှန်းနိုင်ပါတယ်။ ထိုသို့ ညွှန်းလျှင် ၎င်းတို့၏ ညွှန်ကြားချက်များကို တိကျစွာလိုက်နာပါ။ မိမိဖာသာ ဆေးဝယ်မသောက်ပါနှင့်။

သင့်ရဲ့သွေးတွင်း အောက်စီဂျင်ပမာဏဟာ ၉၀% ထက်နည်းနေလျှင် ပြင်းထန်သော Covid19 ဟု ယူဆသည်၊ မိမိရဲ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ (ဆရာဝန်)နှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ (သို့) ဆေးရုံတက်ကုသမှုခံယူရန် ချက်ချင်း တောင်းဆိုပါ။ အကယ်၍ သင်သည် ဆေးရုံသို့ ချက်ချင်း မသွားနိုင်ပါက သင့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူ (ဆရာဝန်) က ညွှန်းပေးထားသည့်အတိုင်း အောက်စီဂျင်ကိုသုံး၍ စတီးရွိုက် (steroids) ဆေးများကို သောက်ထားပါ။

အခြားရောဂါ ထပ်မံကူးစက်ခံရခြင်း – တစ်ခါတစ်ရံ ပြင်းထန်သော Covid19 ရောဂါရှိသူသည် ထပ်မံ ၍ ဘက်တီးရီးယားပိုး ကူးစက်မှုခံရနိုင်ပြီး အချို့လူနာများတွင် မှိုရောဂါ (fungal infection) ထပ်မံ ကူးစက်မှု ခံရနိုင်ပါတယ်။ ဤသို့ဖြစ်လျှင် သင့်ရဲ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ (ဆရာဝန်) သည် ပဋိဇီဝဆေး (သို့) ဖန်းဂတ်စ်ဆေးများကို အကြံပြုလိမ့်မည်။ သို့ပါ၍ လမ်းညွှန်ချက်များကို တိတိကျကျ လိုက်နာပါ။ မိမိ ဖာသာ ဆေးဝယ် မသောက်ပါနှင့်။

ရှောင်ရှားရမည့် အရာများ

ပဋိဇီဝဆေးများကို မိမိဖာသာ ဝယ်ယူပြီး မသောက်သုံးပါနှင့်။ Covid19 သည် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့် ဖြစ်ပွါးပြီး ပဋိဇီဝဆေးများသည် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအပေါ် သက်ရောက်မှုမရှိပါ။

စတီးရွိုက်ဆေးများ(steroids)ကို မိမိဖာသာ ဝယ်ယူပြီး မသောက်သုံးပါနှင့်။ စတီးရွိုက်ဆေးများ (steroids) ကို အလွန်အကျွံသုံးစွဲခြင်းသည် mucormycosis (အနက်ရောင်မှို) ရောဂါကူးစက်ခြင်း အပါအဝင် အသက်အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သော အကျိုးဆက်များကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

အခြားဆေးများကို မိမိ ဖာသာ ဝယ်ယူပြီး မသောက်ပါနှင့်။
(ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ (ဆရာဝန်) ၏ အကြံပြုချက်မပါဘဲ)

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) မှ **hydroxychloroquine, lopinavir/ritonavir** အသုံးပြုခြင်းကို အကြံမပြုပါ။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) မှ ပြင်းထန်သော Covid19 ဆေးရုံတက်လူနာများတွင် **remdesivir** ဆေးအသုံးပြုခြင်းကို ခြွင်းချက်အနေဖြင့် ထောက်ခံအကြံပြုပါသည်။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) မှ **Ivermectin** ကို လက်တွေ့စမ်းသပ်မှု သုတေသန လုပ်ငန်းများတွင်သာ ဆေးရုံတက်လူနာများတွင် **Covid19** ရောဂါ ကုသရန်အတွက် အသုံးပြုရန် အကြံပြုပါသည်။

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ (ဆရာဝန်) များက များသောအားဖြင့် ရည်ညွှန်းထားသော/အကြံပေးထားသော စတီးရွိုက်ဆေးများ (steroids) မှာ dexamethasone, methylprednisolone, prednisone နှင့် hydrocortisone တို့ဖြစ်ပါသည်။