ဒီနေ့အတွက် သိကောင်းစရာ (၅၁)

(၂၀၂၀) ပြည့်နှစ်၊ ဇူလိုင်လ (၂၄) ရက်

COVID-19 ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး လေထဲလွင့်မျောပျံ့နှံ့ခြင်း (aerosol transmission) နဲ့ အစက်အမှုန်များပုံသဏ္ဍာန်ပျံ့နှံ့ခြင်း (droplet transmission) တို့က ဘယ်လိုကွာခြားပါသလဲ?

- COVID-19 ဗိုင်းရပ်စ် အပါအဝင် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် ပျံ့နှံ့နိုင်တဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးမွှားများသည် **ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးပါဝင်တဲ့ အရည်အစက်အမှုန် (droplet nuclei)ရဲ့ အရွယ်အစားပေါ် မူတည်ပြီး** လေထဲလွင့်မျော ပျံ့နှံ့ခြင်းနဲ့ အစက်အမှုန်များပုံသဏ္ဍာန် ပျံ့နှံ့ခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပွားစေပါတယ်။

- ဒီအစက်အမှုန် (droplet nuclei) တွေရဲ့ အရွယ်အစားဟာ (5-10)µm နဲ့ အထက်ရှိမယ်ဆိုရင် အစက်အမှုန်များပုံသဏ္ဍာန်ပျံ့နှံ့ခြင်း (droplet transmission) အနေနဲ့ဖြစ်ပွားလေ့ရှိပြီး စကားပြောခြင်း၊ အသက်ရှူခြင်းတို့မှတစ်ဆင့် အနီးပတ်ဝန်းကျင် (၅)ပေခန့်၊ ချောင်းဆိုးသောအခါမှာ တစ်စက္ကန့်လျှင် (၃၃)ပေနှုန်း အရှိန်ဖြင့် (၆)ပေခွဲခန့်၊ နှာချေသောအခါမှာ တစ်စက္ကန့်လျှင်(၁၆၄)ပေနှုန်းနှင့် (၁၉)ပေခွဲခန့် အထိပျံ့နှံ့ရောက်ရှိနိုင်ပါတယ်။

- သူတို့ရဲ့ ကြီးမားသော အရွယ်အစားအရ လေထဲတွင် ကြာကြာနေနိုင်စွမ်းမရှိဘဲ အောက်သို့ကျကာ အရာဝတ္ထုများပေါ်မှာ ကပ်တင်ကျန်နေနိုင်ပါတယ်။ ယင်းတို့ကို တိုက်ရိုက်ရှူသွင်းမိခြင်းဖြစ်စေ၊ ယင်းတို့ကပ်တင်ကျန်နေသော အရာဝတ္ထုများကို လက်ဖြင့် ကိုင်တွယ်မိပြီး မိမိနှာခေါင်း၊ ပါးစပ်၊ မျက်လုံးတို့ကို ထပ်မံကိုင်တွယ်မိခြင်းမှဖြစ်စေ COVID-19 ဝင်ရောက် ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။

- ဒီအစက်အမှုန် (droplet nuclei) တွေရဲ့ အရွယ်အစားဟာ (5)µm ထက်နည်းပါးပါက လေထဲမှာ မိနစ်ပေါင်းများစွာ ကြာသည်အထိ လွင့်မျောပြီး ပျံ့နှံ့နေနိုင်ပါတယ်။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရှိတဲ့သူ အခန်းတွင်းမှထွက်သွားပေမယ့် လေထဲတွင် လွင့်မျောကျန်ရှိနေသော ပိုးများကိုရှူရှိုက်မိသော အခန်းတွင်းရှိသူများထံသို့ COVID-19 ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဝင်ရောက် ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။

- ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးရဲ့ (၉-၇-၂၀၂၀) ရက်နေ့ ထုတ်ပြန်ချက်များအရ အဆောက်အဦအတွင်း **အလုံပိတ်နေရာ၊ လေဝင်လေထွက်မကောင်းသောနေရာ၊ လူအုပ်စုများသောနေရာများ**တွင် COVID-19 ရောဂါပိုးရှိနေသူနှင့် အချိန်အတော်ကြာ အတူတကွနေထိုင်လုပ်ကိုင်ရာမှ COVID-19 ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် အနီးအနား ပတ်ဝန်းကျင်သို့ လေထဲလွင့်မျောပျံ့နှံ့ကူးစက်ခြင်းများ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍-

  ✓ **တတ်နိုင်သမျှ လူစုလူဝေးရှိရာ အထူးသဖြင့်အလုံပိတ်နှင့် လေဝင်လေထွက်မကောင်းသည့်အခန်းများ၊ အဆောက်အဦးများအတွင်းသို့ သွားရောက်ခြင်းနှင့် အလုံပိတ်ယာဉ်အသုံးပြုခြင်းကို မလိုအပ်ပဲ (လုံးဝ) မပြုလုပ်ကြပါရန်။**

  ✓ **အပြင်ထွက်တိုင်းနှင့် လူစုလူဝေးရှိမည့် နေရာများကို သွားရောက်သည့်အခါတိုင်း ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (mask) ကို စနစ်တကျ မပျက်မကွက် တပ်ဆင်ကြပါရန်။**

  ✓ **တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တတ်နိုင်သမျှခပ်ခွာခွာနေထိုင်ကြပါရန်။ ဖြစ်နိုင်ပါကအနည်းဆုံး (၆)ပေအကွာမှသာ နေထိုင်ပြောဆို ဆက်ဆံကြပါရန်။**

  ✓ **လက်တွင် ကပ်ပါလာနိုင်သော ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများ ပျက်စီးစေရန် လက်ကို ဆပ်ပြာအသုံးပြု၍ အနည်းဆုံး စက္ကန့် (၂၀) ကြာအောင် ဆေးကြပါရန်။**

ရည်ညွှန်းကိုးကား- WHO. Transmission of SARS-CoV-2: implications for infection prevention precautions. Scientific Brief.(9.7.2020).