

# COVID – 19 ဖြစ်ပွားချိန်တွင်

## အခြေခံအသက်ကယ်အထောက်အကူပြုနည်း

### ဆောင်ရွက်ပံ့ပိုးစနစ်များ

- ၁။ လူတစ်ဦးအသက်မရှူပဲ သတိလစ်နေပါက သင်၏ မျက်နှာကို လူနာအနီးအနားသို့မကပ်ပါနှင့်။
- ၂။ ပတ်ဝန်းကျင်(သို့)လူနာတင်ယာဉ်ကို အကအသီတောင်းပါ။
- ၃။ လူနာ၏မျက်နှာနှင့်နှာခေါင်းပေါ်သို့ မျက်နှာ သတ်ပဝါ (သိ)အဝတ်စဖုံးအပ်ပါ။
- ၄။ အသက်ရှူအားကူနည်းလုံးဝမပြုလုပ်ပါနှင့်။
- ၅။ ရင်အုံဖိနှိပ်ခြင်းအကြိမ်(၃၀)ကို တစ်မိနစ်လျှင် (၁၀၀)ကြိမ်နှုန်းပြုလုပ်ပါ။
- ၆။ အလိုအလျောက်နှလုံးနှိုးဆွစက်ရရှိပါက၊ အသုံးပြုတတ်မှသာဆောင်ရွက်ပါ။



Source: Resuscitation Council UK

Find out how St John are supporting the NHS with the COVID-19 outbreak at [sja.org.uk/COVID-19](http://sja.org.uk/COVID-19)



