



CORONAVIRUS DISEASE 2019 (COVID-19)

ကိုရိုနာစိုင်းရပ်စီရေးရေး လတ်တလောအသက်ယူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရေး ကိုယ့်ကိုယ်ကစလွှဲ ကာကွယ်ပါ

ရေးရေး ကူးစက်နိုင်ခြေ ဟိုရောနည်းလမ်းတိ

- အသက်ယူလမ်းကြောင်းက
တစ်ဆင့် ဒါရိုက်ဝင်ရေးကို
ကူးစက် ဖြန့်စီခြင်း
- အရာဝတ္ထုတိမှာ ကပ်နီရေရှေ့ပါး
တိကို လက်နှစ်ကိုင်တွယ်စီရာက
တစ်ဆင့်ကူးစက်ခြင်း

သံသယဖြစ်နိုင်ရေ ရေးရေးလကွောတိ

- လွန်ခရေ (၁၇)ရက်အတွင်း
ဒေသတွင်း ရေးရေးကိုပြန်ဖွားနိုင်
နိုင်ရေဒသတိကို ရေးလားခြင်း
(သို့မဟုတ်) ကိုရိုနာစိုင်းရပ်စီရေးရေး
(COVID-19) လတ်တလော
အသက်ယူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရေးရေး
ဖြစ်ဖွားရေးရေး အတည်ပြုခြင်းခံရရေ
လုန်နှစ်အတွက် နိုင်စီခြင်းရှိဟန်ပြီး
- များခြင်း (အပူရှုန် ၃၀ °C / ၁၀၀.၄ °F
နှင့်အထက်ဟန်ခြင်း) ခြောင်းဆိုးခြင်း၊
အသက်ယူရခိုက်ခြင်း၊ အားအင်
ကုန်စမ်းခြင်း



ကာကွယ်နိုင်ဖို့ နည်းလမ်းတိ

- ကိုရိုနာစိုင်းရပ်စီရေးရေး (လတ်တလော
အသက်ယူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရေးရေး)
လကွော ခံစားနိုင်ရေလူတိနှင့် ကပ်လို
ထိတိခြင်းမှ ယောင်ကြုံပါ။
- လက်ကို စင်ကြယ်အောင် ရက်ပြတ် ရက်ပြတ်
စနစ်တကျ ဆီးကြောပါ။
- နာချို့ခြောင်းဆိုးရေအခါ နာခေါင်းနှင့်
ပစ်ကို လုံခြုံအောင်ဖုံးအုပ်ပါ။
- တစ်သူဗျားအသုံးပြုပြီးကေ အမိုက်ပုံးထဲကို
စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။ လက်ကို စနစ်တကျ
ပြန်လည် ဆီးကြောပါ။
- ကစ်ကိုယ်ရေသနုပ်းမူ ဂရပြုဆောင်ရွက်ပါ။
အာဟာရပြည့်ဝွာ စားသုံးပါ။ ကောင်းကောင်း
အိပ်စက်အနားယူပါ။
- လူထားတော်းရာတိကို လားလာခြင်းမှ
တတ်နိုင်သမျှ ပျောင်ကြုံပါ။**
- တိရှို့နှင့်တိနှင့် အကာအကွယ်မပါဘဲ
ဒါရိုက်ထိတိခြင်းက ယောင်ကြုံပါ။

ကိုရိုနာစိုင်းရပ်စီရေး (COVID-19) လတ်တလောအသက်ယူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရေးရေး ဖြစ်ဖွားရေးရေး သံသယဟိုင်းကောင်းကြောင်း နှင့် အလျင်ဆုံး သတင်းပိုလို ကုသမ္မခုပုံးနှင့်အောင် ကူညီပါ။

- ဟိုတယ်နှင့် ခရီးသွားလုပ်ငန်းသွင်းတိအနိုင် ကိုရိုနာစိုင်းရပ်စီရေး (COVID-19) လတ်တလော
အသက်ယူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရေးရေးရေးကို သံသယဟိုင်းရေးရေးကို နိုင်ရာကျိုးမာရေးဌာန
တိကို အလျင်ဆုံး သတင်းပိုလို ကုသမ္မခုပုံးနှင့်အောင် ကူညီပါ။
- ပြည်တွင်း ပြည်ပရုံးလားတိနှင့်နှင့် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနက ထုတ်ပြန်ထားရေ
ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကြံပိုးချက်တိကို လိုက်နာပါ။



အသေးစိတ်သိရှိလိုပါက
၌ QR CODE ကို
SCAN ဖတ်ပါ။





CORONAVIRUS DISEASE 2019 (COVID-19)

ကိုရိုနာဂိုင်းရပ်စီရောဂါ (COVID-19) လတ်တလောအသက်ယူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ

ကိုယ့်ကိုယ်ကစလွှဲ ကက္ခယ်ပါ

ရောဂါ ကူးစက်နိုင်ခြေ ဟံရေနည်းလမ်းတိ

- အသက်ယူလမ်းကြောင်းက
တစ်ဆင့် ဒါရိုက်ဝင်ရောက
ကူးစက် ပြန်နှစ်ခြင်း
- အရာဝတ္ထုတိမှာ ကပ်နှစ်ရောက်ပိုး
တိကို လက်နှစ်ကိုတွယ်မိရာက
တစ်ဆင့်ကူးစက်ခြင်း

သံသယဖြစ်နိုင်ရေ ရောဂါလက္ခဏာတိ

- လွန်ခဲ့ရ (၁၄)ရက်အတွင်း
အသွေးပြောင်း ရောဂါကူးစက်ပြန်ပွားနိုင်ရေ
နှစ်ရာအသတ်ကို စရိုလားခြင်း
(သို့မဟုတ်) ကိုရိုနာဂိုင်းရပ်စီရောဂါ
(COVID-19) လတ်တလော
အသက်ယူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ
ဖြစ်ပွားရောဂါ အတည်ပြုခြင်းခံရရေ
လုပ်နှစ်အတူ နိုင်ငံခြင်းရှိ၊ ဟိခြေး
- ဖျားခြင်း (အပူရှိန် ၂၃ °C / ၁၀၀.၄ °F
နှင့်အထက်ပါခြင်း)၊ ခြောင်းဆိုးခြင်း၊
အသက်ယူရခြင်း၊ အားအင်
ကုန်ခမ်းခြင်း



ကက္ခယ်နိုင်ဖို့ နည်းလမ်းတိ

- ကိုရိုနာဂိုင်းရပ်စီရောဂါ (လတ်တလော
အသက်ယူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ)
လက္ခဏာ ခံစားနိုင်ရေးလိုတိနှင့် ကပ်လို
ထိတ္ထခြင်းမှ ယောင်ကြုံပါ။
- လက်ကို စင်ကြယ်အောင် ရက်ပြတ် ရက်ပြတ်
စနစ်တကျ ဆီးကြောပါ။
- နာခီးခြောင်းဆိုးရေအခါ နာခီးနှင့်
ပစ်ကို လုံခြုံအောင်ဖို့အပ်ပါ။
- တစ်သွားအသုံးပြုခြောင်းကေ အိုးကိုပုံးထဲကို
စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။ လက်ကို စနစ်တကျ
ပြန်လည် ဆီးကြောပါ။
- တစ်ကိုယ်ရေသနှင့်ပွဲ ရရှုပြုဆောင်ရွက်ပါ။
အာဘာရပြည့်ဝစာ စားသုံးပါ။ ကောင်းကောင်း
အိပ်စက်အနားယူပါ။
- လူထုထပ်တော်နှုတ်ကို လားလာခြင်းမှ
တိနိုင်သမျှ ယောင်ကြုံပါ။
- တိရှိနှင့်တိနှင့် အကာအကွယ်မပါဘဲ
ဒါရိုက်တိတ္ထခြင်းက ယောင်ကြုံပါ။

ကိုရိုနာဂိုင်းရပ်စီရောဂါ (COVID-19) လတ်တလော
အသက်ယူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ ဖြစ်ပွားရောဂါ သံသယဟိပါက
နီးစပ်တော်နှုန်းမာရေးဌာနတိကို အလျင်ဆုံးသတ်းပို့ပြီးကေ
ကုသမှုခံယူပါ။



အသေးစိတ်သိရှိပုံပါက
၌ QR CODE ကို
SCAN တော်ပါ။

