



ကျန်းမာရေးအသိပညာဖြင့်တင်ရေးဌာန
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

CORONAVIRUS DISEASE 2019 (COVID-19)

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19)

လတ်တလောအသက်ယူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ

ကိုယ့်ကိုယ်ကစလို့ ကာကွယ်ပါ

ရောဂါ ကူးစက်နိုင်ခြေ ဟိရေနည်းလမ်းတိ

- အသက်ယူလမ်းကြောင်းက တစ်ဆင့် ဒါရိုက်ဝင်ရောက် ကူးစက် ပြန့်နှံ့စီခြင်း
- အရာဝတ္ထုတို့မှာ ကပ်နီရေရောဂါပိုး တို့ကို လက်နံန့်ကိုင်တွယ်မိရာက တစ်ဆင့်ကူးစက်ခြင်း

သံသယဖြစ်နိုင်ရေ ရောဂါလက္ခဏာတိ

- လွန်စေရ (၁၄)ရက်အတွင်း ဒေသတွင်း ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားနှုန်းရေ နီရာဒေသတို့ကို ခရီးလားစီခြင်း (သို့မဟုတ်) ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) လတ်တလော အသက်ယူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ ဖြစ်ပွားရေလို့ အတည်ပြုခြင်းခံရရေ လူနံန့်အတူ နီထိုင်ခြင်းရှိဟိခြင်း
- ဖျားခြင်း (အပူရှိန် ၃၈°C/၁၀၀.၄°F နံန့်အထက်ဟိခြင်း)၊ ခြောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ယူရခက်ခဲခြင်း၊ အားအင် ကုန်ခမ်းခြင်း



ကာကွယ်နိုင်ဖို့ နည်းလမ်းတိ

- ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (လတ်တလော အသက်ယူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ) လက္ခဏာ ခံစားနီရေလူတို့နံန့် ကပ်လို့ ထိတို့ခြင်းမှ ယောင်ကြဉ်ပါ။
- လက်ကို စင်ကြယ်အောင် ရက်ပြတ် ရက်ပြတ် စနစ်တကျ ဆီးကြောပါ။
- နှာချိုခြောင်းဆိုးရေအခါ နှာခေါင်းနံန့် ပစပ်ကို လုံခြုံအောင်ဝံးအုပ်ပါ။
- တစ်သူပြီးအသုံးပြုပြီးကေ အမှိုက်ပုံးထဲကို စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။ လက်ကို စနစ်တကျ ပြန်လည် ဆီးကြောပါ။
- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ယင်းမှု ဂရုပြုဆောင်ရွက်ပါ။ အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားသုံးပါ။ ကောင်းကောင်း အိပ်စက်အနားယူပါ။
- **လူထူထပ်တေန်ရာတို့ကို လားလာခြင်းမှ တတ်နိုင်သမျှ ယောင်ကြဉ်ပါ။**
- တိရစ္ဆာန်တို့နံန့် အကာအကွယ်မပါဘဲ ဒါရိုက်ထိတို့ခြင်းက ယောင်ကြဉ်ပါ။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) လတ်တလောအသက်ယူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ ဖြစ်ပွားရေလို့ သံသယဟိပါက နီးစပ်တေကျန်းမာရေးဌာနတို့ကို အလျင်ဆုံးသတင်းပို့ပြီးကေ ကုသမှုခံယူပါ။

- ဟိုတယ်နှင့် ခရီးသွားလုပ်ငန်းသျှင်တိအနီနံန့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) လတ်တလော အသက်ယူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ သံသယဟိရေလူတို့တို့လို့ဟိကေ နီးစပ်တေကျန်းမာရေးဌာန တို့ကို အလျင်ဆုံး သတင်းပို့လို့ ကုသမှုခံယူနိုင်အောင် ကူညီပါ။
- ပြည်တွင်း၊ ပြည်ပခရီးလားတိခေန်နံန့် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနက ထုတ်ပြန်ထားရေ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကြံပီးချက်တို့ကို လိုက်နာပါ။



အသေးစိတ်သိရှိလိုပါက
ဤ QR CODE ကို
SCAN ဖတ်ပါ။



World Health





ကျန်းမာရေးအသိပညာဖြန့်တင်ရေးဌာန
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

CORONAVIRUS DISEASE 2019 (COVID-19)

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19)

လတ်တလောအသက်ယူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ

ကိုယ့်ကိုယ်ကစလို့ ကာကွယ်ပါ

ရောဂါ ကူးစက်နိုင်ခြေ ဟိရေနည်းလမ်းတိ

- အသက်ယူလမ်းကြောင်းက တစ်ဆင့် ဒါရိုက်ဝင်ရောက် ကူးစက် ပြန့်နှံ့စီခြင်း
- အရာဝတ္ထုတို့မှာ ကပ်နီရေရောဂါပိုး တို့ကို လက်နုနုကိုင်တွယ်မိရာက တစ်ဆင့်ကူးစက်ခြင်း

သံသယဖြစ်နိုင်ရေ ရောဂါလက္ခဏာတိ

- လွန်စေ့ (၁၄)ရက်အတွင်း ဒေသတွင်း ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားနှုန်း နီရာဒေသတို့ကို ခရီးလားစီခြင်း (သို့မဟုတ်) ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) လတ်တလော အသက်ယူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ ဖြစ်ပွားရေလို့ အတည်ပြုခြင်းခံရရေ လူနုနုအတူ နီထိုင်ခခြင်းရှိဟိခြင်း
- ဖျားခြင်း (အပူရှိန် ၃၈°C / ၁၀၀.၄°F နုနုအထက်ဟိခြင်း)၊ ခြောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ယူရခက်ခခြင်း၊ အားအင် ကုန်ခမ်းခြင်း



ကာကွယ်နိုင်ဖို့ နည်းလမ်းတိ

- ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (လတ်တလော အသက်ယူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ) လက္ခဏာ ခံစားနီရေလူတို့နုနု ကပ်လို့ ထိတို့ခြင်းမှ ယောင်ကြဉ်ပါ။
- လက်ကို စင်ကြယ်အောင် ရက်ပြတ် ရက်ပြတ် စနစ်တကျ ဆီးကြောပါ။
- နှာချိုခြောင်းဆိုးရေအခါ နှာခေါင်းနုနု ပစပ်ကို လုံခြုံအောင်ဖုံးအုပ်ပါ။
- တစ်သူူးအသုံးပြုပြီးကေ အမှိုက်ပုံးထဲကို စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။ လက်ကို စနစ်တကျ ပြန်လည် ဆီးကြောပါ။
- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ယှင်းမှု ဂရုပြုဆောင်ရွက်ပါ။ အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားသုံးပါ။ ကောင်းကောင်း အိပ်စက်အနားယူပါ။
- လူထူထပ်တေန်ရာတို့ကို လားလာခြင်းမှ တတ်နိုင်သမျှ ယောင်ကြဉ်ပါ။
- တိရစ္ဆာန်တို့နုနု အကာအကွယ်မပါဘဲ ဒါရိုက်ထိတို့ခြင်းက ယောင်ကြဉ်ပါ။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) လတ်တလော အသက်ယူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ ဖြစ်ပွားရေလို့ သံသယဟိပါက နီးစပ်တေကျန်းမာရေးဌာနတို့ကို အလျင်ဆုံးသတင်းပို့ပြီးကေ ကုသမှုခံယူပါ။

အသေးစိတ်သိရှိလိုပါက ဤ QR CODE ကို SCAN ဖတ်ပါ။

