

မုတ်သုံရာသီတွင် ရေလွှမ်းမိုးမှုအန္တရာယ်မှ ဘေးလွတ်ရာရွှေ့ပြောင်းရသည့်အခါ ဘာတွေသတိထားရမလဲ။



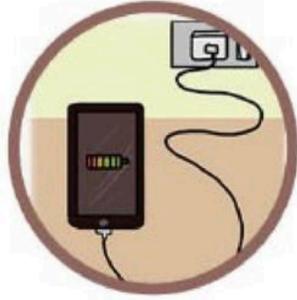
သက်ဆိုင်ရာတာဝန်ရှိသူများက
အကြံပြုပါက မြေနိမ့်သောနေရာများမှ
ရွှေ့ပြောင်းပါ။



လုံခြုံရေး/ကယ်ဆယ်ရေးတပ်ဖွဲ့များနှင့်
ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါ။



ရေ၊ ဓာတ်ငွေ့၊ လျှပ်စစ်နှင့်
ဆက်စပ်ရာမိန်းခလုတ်များကို
ပိတ်ပါ။



ဖုန်းများကို
အားသွင်းထားပြီးသား
ဖြစ်နေပါစေ။



အစေ့အဆံများကဲ့သို့သော
သိမ်းဆည်းထားသည့်အစားအစာများနှင့်
သင်၏ပိုင်ဆိုင်မှုပစ္စည်းများကို
မြင့်သောနေရာများတွင်ထားပါ။



သင့်၏ ဘေးအန္တရာယ်ရွှေ့ပြောင်းရေး
အရေးပေါ်အိတ်ကို ဆောင်ထားပါ။

COVID-19 အတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်ရမည့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ အပြုအမူများကို
ရေဘေးရှောင်ကယ်ဆယ်ရေးစခန်းများတွင်လည်း ဆက်လက်လိုက်နာပါ။



ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask) ကို တပ်ဆင်ပါ။



သင့်၏လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့်
မကြာခဏဆေးကြောပါ။



တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခပ်ခွာခွာနေပါ။

မုတ်သုံရာသီအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန် ဘေးအန္တရာယ်ရွှေ့ပြောင်းရေး အရေးပေါ်အိတ်ထဲတွင် ဘာတွေထည့်ထားရမလဲ။



ရှေးဦးသူနာပြုဆေးသေတ္တာ၊
မရှိမဖြစ်လိုအပ်သောဆေးဝါးများ၊
ဆေးမှတ်တမ်းများ၊ ဆေးစာများ



အရေးကြီးစာရွက်စာတမ်းများ
(မွေးစာရင်း/ပညာရေးနှင့်ပတ်သက်သည့်
စာရွက်စာတမ်းများ/လက်ထပ်စာချုပ်၊
အမည်ပေါက် ပိုင်ဆိုင်မှုပြစာရွက်စာတမ်းများ၊
ယာဉ်နှင့်ပတ်သက်သော စာရွက်စာတမ်းစသည်ဖြင့်)



ID ကတ်များ၊
နိုင်ငံကူးလက်မှတ်၊
ဘဏ်စာအုပ်



အရေးကြီးဆက်သွယ်ရန်
ဖုန်းနံပါတ်များစာရင်း၊
ဖုန်းနှင့် အားသွင်းကိရိယာများ



ကလိုရင်းဆေးပြား

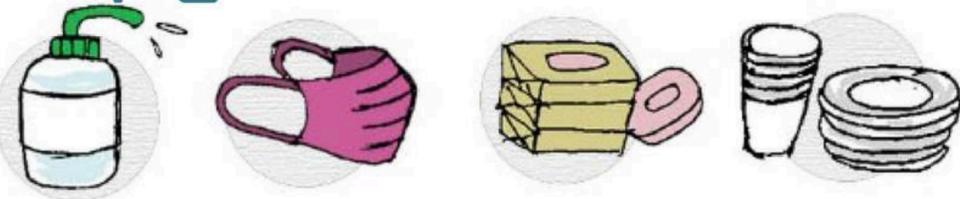


ရေသန့်ဘူး၊
လက်နှိပ်ဓာတ်မီးနှင့်
တစ်ကိုယ်ရေသုံးသန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများ



ခြောက်သွေ့သော
အစားအစာများ
(ဘီစကွတ်စသည်ဖြင့်)

မုတ်ချက် - ဘေးအန္တရာယ်ရွှေ့ပြောင်းရေးအရေးပေါ်အိတ်သည်
ရေစိုခံသင့်ပြီး ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းများ၊ ခွက်များ၊ ပန်းကန်များ၊
ဆပ်ပြာတုံးများ၊ လက်သန့်ဆေးများနှင့် မျက်နှာသုတ်ပုဝါများ
ပါဝင်ရပါမည်။



ခိုင်ခံ့သောကြိုးများ



မသန်စွမ်းသူများ၊
ကလေးငယ်များနှင့်
သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် အသုံးအဆောင်များ



အဖိုးတန်ပစ္စည်းများ

ရေကြီးရေလျှံပြီးနောက် ကျန်းမာရေး အကြံပြုချက်အချို့က ဘာတွေလဲ။

ရေကြီးရေလျှံပြီးနောက်တွင် ရေကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါများ (အူရောင်ငန်းဖျား၊ အဖျားရောဂါနှင့် လက်ပံတိုစပိုင်ရိုးစစ် (Leptospirosis) ရောဂါ) နှင့် ငှက်ဖျား၊ သွေးလွန်တုပ်ကွေးကဲ့သို့သော ခြင်မှတဆင့်ကူးစက်သောရောဂါများ ဖြစ်နိုင်ခြေများပါသည်။

ဘေးကင်းစေရန်အတွက် အောက်ပါအကြံပြုချက်များကို လိုက်နာပါ။



ဘေးကင်းသော အရင်းအမြစ်မှ ရရှိလာသည့်ရေကိုသာ သောက်ပါ။



သိုလှောင်ထားသောရေကို အသုံးမပြုမီ လက်သန့်ရှင်းရေးကို ဂရုစိုက်ပါ။



အစားအစာများကို ကောင်းမွန်စွာချက်ပြုတ်ပြီး စိတ်ချရသောအပူချိန်တွင် သိမ်းဆည်းပါ။



အစားအသောက် အညစ်အကြေးများကို စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ။



အစာမစားမီနှင့် အိမ်သာတက်ပြီးနောက်တွင် လက်ကိုစင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပါ။



ရေကြီးရေလျှံနေသော ရေထဲတွင် ကလေးငယ်များ လမ်းလျှောက်ခြင်း/ ဆော့ကစားခြင်းကို တားဆီးပါ။



ခြင်ပေါက်ဖွားမှု မရှိစေရန် ပတ်ဝန်းကျင်ကို သန့်ရှင်းစွာထားပြီး ရေမဝပ်စေရန် ဆောင်ရွက်ပါ။



ငှက်ဖျားနှင့် သွေးလွန်တုပ်ကွေး ရောဂါများကို ကာကွယ်ရန် ခြင်ထောင်ကို အသုံးပြုပါ။



ပျက်သွားသော အစားအစာများ (သို့) ရေကြီးရေလျှံထားသော ရေနှင့်ထိတွေ့နိုင်သည့် အစားအစာများကို စွန့်ပစ်ပါ။



ဖျားနာမှု ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိလာလျှင် ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။

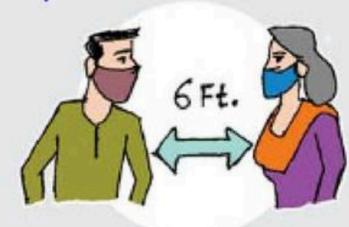
COVID-19 အတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်ရမည့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ အပြုအမူများကို ရေဘေးရှောင်ကယ်ဆယ်ရေးစခန်းများတွင်လည်း ဆက်လက်လိုက်နာပါ။



ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask) ကို တပ်ဆင်ပါ။



သင့်၏လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် မကြာခဏဆေးကြောပါ။



တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခပ်ခွာခွာနေပါ။

မုတ်သုံရာသီတွင် ရေလွှမ်းမိုးမှုကြောင့်
ဘေးလွတ်ရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းရာတွင်
စခန်း/ယာယီအဆောက်အဦးများတွင်
လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်သည့်
COVID-19 ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး
အစီအမံများက ဘာတွေလဲ။



တစ်ကိုယ်ရေသုံးပစ္စည်းများ (ခွက်၊ ပန်းကန်၊ ဆပ်ပြာ၊ မျက်နှာသုတ်ပုဝါ)
စသည်တို့ကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။



ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း (သို့) အသက်ရှူမဝခြင်းတို့ဖြစ်လျှင်
သက်ဆိုင်ရာ စခန်းတာဝန်ခံဝန်ထမ်းများကို ချက်ခြင်းအကြောင်းကြားပါ။



လက်သန့်ရှင်းရေးနှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ
သန့်ရှင်းရေးတို့ကို အမြဲထိန်းသိမ်းလိုက်နာပါ။

COVID-19 အတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်ရမည့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ အပြုအမူများကို
ရေဘေးရှောင်ကယ်ဆယ်ရေးစခန်းများတွင်လည်း ဆက်လက်လိုက်နာပါ။



ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask) ကို တပ်ဆင်ပါ။



သင့်၏လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့်
မကြာခဏဆေးကြောပါ။



တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခပ်ခွာခွာနေပါ။

ရေဓာတ်ခမ်းခြောက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ဓာတ်ဆားရည်ကို ဘယ်လိုပြုလုပ်ရမလဲ။



၁ ရေတစ်လီတာကို သန့်ရှင်းသောအိုးတစ်လုံးဖြင့် ကြိုချက်ပါ။



၂ ရေကို အချိန်အနည်းငယ်ကြာသည်အထိ အအေးခံထားပါ။



၃ ဓာတ်ဆားရည်မပြုလုပ်မီ လက်ကိုသန့်ရှင်းအောင်ဆေးကြောပါ။



၄ ဓာတ်ဆားအမှုန့်ကို ရေထဲထည့်ပြီး ရောမွှေပါ။



၅ သန့်စင်သော ပန်းကန်ခွက်ယောက် (သို့) ပုလင်းကို အသုံးပြု၍ ဓာတ်ဆားရည်ကိုသိမ်းဆည်းပါ။

မှတ်ချက်



နှစ်နှစ်အောက်ကလေးများအတွက် ဓာတ်ဆားရည် လေးပုံတစ်ပုံမှ ခွက်တစ်ဝက်စာအထိ တိုက်နိုင်သည်။



နှစ်နှစ်အထက်ကလေးများအတွက် ဓာတ်ဆားရည် ခွက်တစ်ဝက်စာမှ တစ်ခွက်စာအထိ တိုက်နိုင်သည်။



ပြင်ဆင်ထားသော ဓာတ်ဆားရည်ကို လုံခြုံသောနေရာတွင် သိမ်းဆည်းပြီး ၂၄ နာရီအတွင်း သောက်ပါ။



သင့်တွင် ဓာတ်ဆားမရှိပါက အိမ်တွင်ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ သကြား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း၊ ခြောက်ဇွန်းနဲ့ ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဝက်ကို ရေသန့်တစ်လီတာထဲ ထည့်ပြီး ဓာတ်ဆားရည်ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

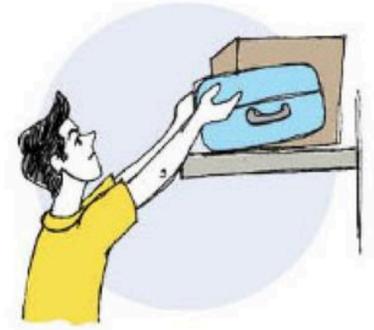
မြို့ပြတွေမှာ ရေကြီးရေလျှံမှုများအတွက် ဘယ်လိုကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသင့်လဲ။



သက်ဆိုင်ရာတာဝန်ရှိသူများက အကြံပြုပါက မြေနိမ့်သောနေရာများတွင် နေထိုင်သူများကို ဘေးကင်းရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းပါ။



မိုးလေဝသခန့်မှန်းချက်နှင့်သတိပေးချက်များ (သို့) ဘေးလွတ်ရာရွှေ့ပြောင်းခြင်းဆိုင်ရာ ကြေငြာချက်များကို အမြဲသတိရှိပါ။



အဖိုးတန်ပစ္စည်းများကို အိမ်ရှိ အထပ်မြင့်စင်မြင့်ပေါ်တွင် ထားပါ။



အမှိုက်နှင့် ပလတ်စတစ်ပစ္စည်းများကို ရေမြောင်းများတွင် မစွန့်ပစ်ပါနှင့်။

ဘေးလွတ်ရာသို့ ထွက်ခွာစဉ် အောက်ပါတို့ကို ရေစိုခံအိတ်များဖြင့် သယ်ဆောင်သွားပါ။



လက်နှိပ်ဓာတ်မီး



ခြောက်သွေ့သောအစားအစာများ



သောက်ရေ



ခြောက်သွေ့သော အဝတ်အစားများ



ID ကတ်များ (မှတ်ပုံတင်၊ ပတ်စ်ပို့)



အရေးကြီးသောဆေးဝါးများ



ရှေးဦးသူနာပြုဆေးသေတ္တာ



ခိုင်ခံ့သောကြိုးများ



ကလိုရင်းဆေးပြား

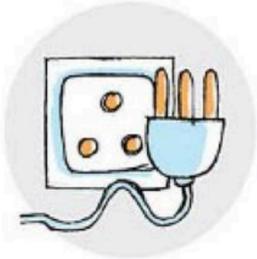


လိုအပ်သော အရေးကြီးစာရွက်စာတမ်းများ

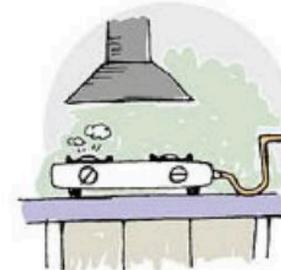
မြို့ပြတွေမှာ ရေကြီးရေလျှံနေချိန်တွင် ဘယ်လိုကြိုတင်ကာကွယ်မှုများပြုလုပ်ရမလဲ။



သက်ဆိုင်ရာတာဝန်ရှိသူများက
အကြံပြုပါက
မြေနိမ့်သောနေရာများတွင်
နေထိုင်သူများကို ဘေးကင်းရာသို့
ရွှေ့ပြောင်းပါ။



မြေညီထပ်တွင်ရှိသော
လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများကို
လျှပ်စစ်နှင့်ချိတ်ဆက်မှု
ဖြုတ်ထားပါ။



ဓာတ်ငွေ့ယိုစိမ့်မှုရှိ၊ မရှိ
စောင့်ကြည့်ပါ။



ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း
(သို့) ဖယောင်းတိုင်များ၊
မီးအိမ်များ (သို့) မီးကျည်များ
ကိုအသုံးပြုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။



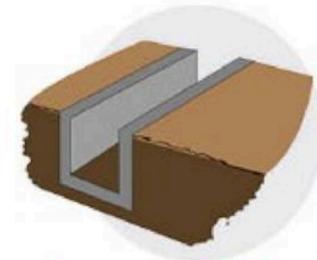
ရေကိုကြိုချက်ပြီးမှ သောက်သုံးပါ။
(သို့) ကလိုရင်းပါဝင်သော
ရေကို အသုံးပြုပါ။



ရေကြီးရေလျှံထားသောရေများနှင့်
ထိတွေ့ထားသော အစားအစာများကို
စားသုံးခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ပါ။



ရေကြီး၊ ရေလျှံသောနေရာများသို့
ဝင်ရောက်ခြင်း (သို့)
ရေမြုပ်နေသောနေရာများကို
ကားဖြင့်ဖြတ်သန်းမောင်းနှင်ခြင်းမှ
ရှောင်ကြဉ်ပါ။



အဖုံးပွင့်နေသောမြောင်းပေါက်များ
(သို့) ရေကြီးရေလျှံနေသော
ရေထွက်ပေါက်များကို သတိထားပါ။
မတော်တဆမှုများမဖြစ်စေရန်
သက်ဆိုင်ရာတာဝန်ရှိသူများထံ
ချက်ချင်းသတင်းပို့ပါ။

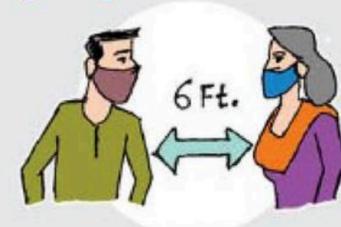
COVID-19 အတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်ရမည့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ အပြုအမူများကို
ရေဘေးရှောင်ကယ်ဆယ်ရေးစခန်းများတွင်လည်း ဆက်လက်လိုက်နာပါ။



ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask) ကို တပ်ဆင်ပါ။



သင့်၏လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့်
မကြာခဏဆေးကြောပါ။



တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခပ်ခွာခွာနေပါ။