



ကျန်းမာရေးအသုပ္ပါန်တင်ရေးဌာန
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြော်ဌာန

CORONAVIRUS DISEASE 2019 (COVID-19)

ကိုရိုနာစိုင်းရပ်စီရေးရေး လတ်တလောအသက်ယူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရေး

ကိုယ့်ကိုယ်ကစလွှဲ ကာကွယ်ပါ

ရေးရေး ကူးစက်နိုင်ခြေ ဘိုရောနည်းလမ်းတိ

- အသက်ယူလမ်းကြောင်းကတစ်ဆင့် ဒါရိုက်ဝင်ရေးရေးကူးစက် ပြန်နှုန်းခြင်း
- အရာဝါဘာတိမှာ ကပ်နှီးရေးရေးရေးရိုက် လက်နှင့်ကိုယ်တွယ်မိရာကတစ်ဆင့်ကူးစက်ခြင်း

သံသယဖြစ်နိုင်ရေး ရေးရေးလကွဏ်တိ

- လွန်ခဲ့ခြင်း (၁၄)ရက်အတွင်း အေားလုံးစက်ပြုမှုးနှင့်ရေးရှိနှုန်းအေားလုံးနှင့် နှိမ်မှုဗုတိ (ကိုရိုနာစိုင်းရပ်စီရေးရေး (COVID-19) လတ်တလော အသက်ယူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရေးရေးရှိနှင့် အတည်ပြုခြင်းခံရရေးလုန်ခေါ်အတူ နိုတ်ခေါ်ခြင်းရှို့ဟိုပြီး)
- များမြှင့်း (အပူရှိန် ၃၇°C / ၁၀၀.၄°F နှင့်အထက်ပါးခြင်း)၊ ပြောင်းလိုးခြင်း၊ အသက်ယူလာရေးခြင်း၊ အားအင်ကုန်ခြင်း



ကာကွယ်နိုင်ဖို့ နည်းလမ်းတိ

- ကိုရိုနာစိုင်းရပ်စီရေးရေး (လတ်တလော အသက်ယူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရေးရေး) လကွဏ် ခံစားနိုင်ရေးရှိနှင့် ကပ်လို ထိတွေ့ခြင်းမှ ယောင်ကြည်ပါ။
- လက်ကို စင်ကြယ်အောင် ရက်ပြတ် ရက်ပြတ် စနစ်တကျ ဆီးကြောပါ။
- နာချို့ခြောင်းဆီးရေအခါ နာခေါင်းနှင့် ပစ်ကို လုံခြုံအောင်ဖုံးအုပ်ပါ။
- တစ်သူဗျားအသုံးပြုပြီးကေ အို့ကိုပုံးထပ်ကို စနစ်တကျ စွဲနှုန်းပေါ်ပါ။ လက်ကို စနစ်တကျ ပြန်လည် ဆီးကြောပါ။
- တစ်ကိုယ်ရေသနှုံးမှု ဂရပြုဆောင်ရွက်ပါ။ အာဟာရပြည့်ဝွှာ စားသုံးပါ။ ကောင်းကောင်း အိပ်စက်အနားယူပါ။
- လူတူထပ်တော်နှုန်းတိကို လားလာခြင်းမှ တတိနိုင်သမျှ ယောင်ကြည်ပါ။**
- တိရော့နှုန်းတိနှင့် အကာအကွယ်မပါဘဲ ဒါရိုက်ထိတွေ့ခြင်းက ယောင်ကြည်ပါ။

ကိုရိုနာစိုင်းရပ်စီရေး (COVID-19) လတ်တလော အသက်ယူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရေးရေးရှိနှင့်ရေးရှိနှင့် သံသယပါကေ နှီးစပ်တော်ကျိုးမာရေးဌာနတိကို အလျင်ဆုံးသတင်းပို့ပြီးကေ ကုသမ္မခံယူပါ။



အသေးစိတ်သိရှိနိုင်ပါက
၌ QR CODE ကို
SCAN တော်ပါ။





CORONAVIRUS DISEASE 2019 (COVID-19)

ကိုရိနာဖိုင်းရပ်စီရေး၊ လတ်တလေးအသက်ယူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရေး၊ လတ်တလေးအသက်ယူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရေး

ကိုယ့်ကိုယ်ကစလွှဲ ကာကွယ်ပါ

ရေး၊ ကူးစက်နိုင်ခြေ ဟိုရေးနည်းလမ်းတိ

- အသက်ယူလမ်းကြောင်းက
တစ်စင့် ဒါရိုက်ဝင်ရေး၊
ကူးစက် ပြန်နှစ်ခြင်း
- အရာဝါဘွဲ့တိမှာ ကပ်နိုင်ရေး၊
တိကို လက်နှစ်ကိုင်းထွေယိုပိရာက
တစ်စင့်ကူးစက်ခြင်း

သံသယဖြစ်နိုင်ရေး ရေး၊လကွောတိ

- လွန်စရေ (၁၇)ရက်အတွင်း
ဒေသတွင် ရောဂါဏ်းစက်ပြန်ပွားနိုင်ရေး၊
နိုင်ရေးအောင် ခီးလားခြင်း
(လွှာမဟုတ်) ကုန်းနာဖိုင်းရပ်စီရေး၊
(COVID-19) လတ်တလေး
အသက်ယူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရေး၊
ဖြစ်ပွားရေး၊ အတည်ပြုခြင်း၊ ခုံပြုခြင်း၊
လူနှင့်အတူ နှစ်ပိုင်းခြင်း၊ ပြုခြင်း၊
ပျော်ခြင်း၊ အားချို့ခြင်း၊ ရှုံးခြင်း၊
အသက်ယူရခက်ခဲခြင်း၊ အားအင်
ကုန်းစမ်းခြင်း
- ရှားခြင်း (အပူရှိနှင့် ၃၀°C / ၁၀၀.၄°F
နှင့်အထက်ပေါ်ခြင်း)၊ ခြောင်းခိုးခြင်း၊
အသက်ယူရခက်ခဲခြင်း၊ အားအင်
ကုန်းစမ်းခြင်း



ကာကွယ်နှင့်ဖွံ့ဖြိုး နည်းလမ်းတိ

- ကိုရိနာဖိုင်းရပ်စီရေး၊
အသက်ယူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရေး၊
လကွောတိ စနစ်တွင် ရက်ပြတ် ရက်ပြတ်
စနစ်တကျ ဆီးကြောပါ။
- နာချိုးခြောင်းဆီးရေအခါ နာခေါင်းနှင့်
ပစ်ပိုင်းလည်းကောင်း၊ ပစ်ပိုင်းလည်း
ဆီးကြောပါ။
- တစ်သွှေးအသုံးပြုခြောင်းကေ အနိုက်ပုံးထဲကို
စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။ လက်ပိုင်းလည်းကောင်း၊
ပြန်လည် ဆီးကြောပါ။
- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ပုံးမှု ဂရပြုဆောင်ရွက်ပါ။
အာဟာရပြုခွဲ့လွှာ စားသုံးပါ။ ကောင်းကောင်း
အိပ်စက်အနားလူပါ။
- လူတူထပ်တော်နာတိကို လားလာခြင်း၊
တတ်နိုင်သမျှ ယောင်ကြော်ပါ။**
- တိရေ့စွာနှစ်တိနှစ် အကာအကွယ်မပါဘဲ
ဒါရိုက်တို့ခြင်းက ယောင်ကြော်ပါ။

ကိုရိနာဖိုင်းရပ်စီရေး၊
လတ်တလေးအသက်ယူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရေး၊
ဖြစ်ပွားရေး၊ အသက်ယူရခက်ခဲခြင်း၊ အားအင်
ကုန်းစမ်းခြင်း၊ သံသယဖြစ်နိုင်ရေး၊ အလျင်ဆုံးသတင်းပို့ပြီးကေ ကုသမ္မခံယူပါ။

- ဟိုတယ်နှင့် ခရီးသွားလုပ်ငန်းသွေးကျင်တော်အနိုင်း ကိုရိနာဖိုင်းရပ်စီရေး၊
အသက်ယူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရေး၊ သံသယဟိုရေးလို့တို့တို့ကေ နီးစပ်ရာကျင်းမာရေးဌာန
တိကို အလျင်ဆုံးသတင်းပို့လို့ ကုသမ္မခံယူနိုင်အောင် ကွဲပြာ်ပါ။
- ပြည်တွင်း ပြည်ပစိုးလားတိုင်းနှင့် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြေးဌာနက ထုတ်ပြန်ထားရေး၊
ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကြော်းချက်တိကို လိုက်နာပါ။



အသေစိတ်သိရှိလိပ်စာ
ဤ QR CODE ကို
SCAN ဖတ်ပါ။

