



ကျန်းမာရေးအသိပညာဖြင့်တင်ရေးဌာန  
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

CORONAVIRUS DISEASE 2019 (COVID-19)

# ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19)

## လတ်တလောအသက်ယူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ

# ကိုယ့်ကိုယ်ကစေ့ ကာကွယ်ပါ

### ရောဂါ ကူးစက်နိုင်ခြေ ဟိရေနည်းလမ်းတိ

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

### သံသယဖြစ်နိုင်ရေ ရောဂါလက္ခဏာတိ

- လွန်စေ့ (၁၄)ရက်အတွင်း ဒေသတွင်း ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားနီရေ နီရာဒေသတိကို ခရီးလားစီခြင်း (သို့မဟုတ်) ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) လတ်တလော အသက်ယူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ ဖြစ်ပွားရေလို့ အတည်ပြုခြင်းခံရရေ လူနုနုအတူ နီထိုင်ခခြင်းရှိဟိစပြီး
- ဖျားခြင်း (အပူရှိန် ၃၈°C/၁၀၀.၄°F နုနုအထက်ဟိခြင်း)၊ ခြောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ယူရခက်ခဲခြင်း၊ အားအင် ကုန်ခမ်းခြင်း



### ကာကွယ်နိုင်ဖို့ နည်းလမ်းတိ

- ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (လတ်တလော အသက်ယူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ) လက္ခဏာ ခံစားနီရေလူတိနုနု တပ်လို့ ထိတို့ခြင်းမှ ယောင်ကြဉ်ပါ။
- လက်ကို စင်ကြယ်အောင် ရက်ပြတ် ရက်ပြတ် စနစ်တကျ ဆီးကြောပါ။
- နှာချီခြောင်းဆိုးရေအခါ နှာခေါင်းနုနု ပစပ်ကို လုံခြုံအောင်ဖုံးအုပ်ပါ။
- တစ်သျှူးအသုံးပြုပြီးကေ အမှုိုက်ပုံးထဲကို စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။ လက်ကို စနစ်တကျ ပြန်လည် ဆီးကြောပါ။
- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ယှင်းမှု ဝရပြုဆောင်ရွက်ပါ။ အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားသုံးပါ။ ကောင်းကောင်း အိပ်စက်အနားယူပါ။
- **လူထုထပ်တေနီရာတိကို လားလာခြင်းမှ တတ်နိုင်သမျှ ယောင်ကြဉ်ပါ။**
- တိရစ္ဆာန်တိနုနု အကာအကွယ်မပါဘဲ ဒါရိုက်ထိတို့ခြင်းက ယောင်ကြဉ်ပါ။

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

!!

အသေးစိတ်သိရှိလိုပါက ဤ QR CODE ကို SCAN ဖတ်ပါ။

၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ မတ်လ (၂၃) ရက်





ကျန်းမာရေးအသိပညာဖြင့်တင်ရေးဌာန  
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

CORONAVIRUS DISEASE 2019 (COVID-19)

# ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19)

## လတ်တလောအသက်ယူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ

# ကိုယ့်ကိုယ်ကစေ့ ကာကွယ်ပါ

### ရောဂါ ကူးစက်နိုင်ခြေ တိရေနည်းလမ်းတိ

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

### သံသယဖြစ်နိုင်ရေ ရောဂါလက္ခဏာတိ

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



### ကာကွယ်နိုင်ဖို့ နည်းလမ်းတိ

- ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (လတ်တလော အသက်ယူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ) လက္ခဏာ ခံစားနီရေလူတို့နုနု ကပ်လို့ ထိတို့ခြင်းမှ ယောင်ကြဉ်ပါ။
- လက်ကို စင်ကြယ်အောင် ရက်ပြတ် ရက်ပြတ် စနစ်တကျ ဆီးကြောပါ။
- နှာချိုခြောင်းဆိုးရေအခါ နှာခေါင်းနုနု ပစပ်ကို လုံခြုံအောင်ဖုံးအုပ်ပါ။
- တစ်သျှူးအသုံးပြုပြီးက အပူပေးထဲကို စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။ လက်ကို စနစ်တကျ ပြန်လည် ဆီးကြောပါ။
- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ယုင်းမှု ဝရပြုဆောင်ရွက်ပါ။ အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားသုံးပါ။ ကောင်းကောင်း အိပ်စက်အနားယူပါ။
- **လူထုထပ်တေနီရာတို့ကို လားလာခြင်းမှ တတ်နိုင်သမျှ ယောင်ကြဉ်ပါ။**
- တိရစ္ဆာန်တို့နုနု အကာအကွယ်မပါဘဲ ဒါရိုက်ထိတို့ခြင်းက ယောင်ကြဉ်ပါ။

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

- ဟိုတယ်နှင့် ခရီးသွားလုပ်ငန်းသျှင်တိအနီနုနု ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) လတ်တလော အသက်ယူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ သံသယဟိရေလူကိုတွဲလို့ဟိက နီးစပ်တေကျန်းမာရေးဌာန တို့ကို အလျင်ဆုံး သတင်းပို့လို့ ကုသမှုခံယူနိုင်အောင် ကူညီပါ။
- ပြည်တွင်း၊ ပြည်ပခရီးလားတိနေနုနု ကျန်းမာရေးနုနုအားကစားဝန်ကြီးဌာနက ထုတ်ပြန်ထားရေ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကြံပေးချက်တို့ကို လိုက်နာပါ။

!!

အသေးစိတ်သိရှိလိုပါက ဤ QR CODE ကို SCAN ဖတ်ပါ။

၂၀၂၀ ဇူလိုင်လ (၂၃) ရက်