



**ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါကာကွယ်ရေးအတွက်  
ပြည်သူလူထုအတွင်း Hand Speaker/ Loud Speaker များ အသုံးပြု၍  
ပြောကြားရမည့် ကျန်းမာရေးပညာပေးအချက်အလက်များ**

- ၁။ နေ့စဉ် ဘဝမှာ ခပ်ခွာခွာနေကြပါ (က)
- ၂။ နေ့စဉ် ဘဝမှာ ခပ်ခွာခွာနေကြပါ (ခ)
- ၃။ လက်ကို စနစ်တကျ မကြာခဏ ဆေးကြောပါ (က)
- ၄။ လက်ကို စနစ်တကျ မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။ (ခ)
- ၅။ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးရာတွင် လိုက်နာရမည့် အချက်များ (က)
- ၆။ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးရာတွင် လိုက်နာရမည့် အချက်များ (ခ)
- ၇။ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(Surgical mask)ကို အသုံးပြုရမည့်အချိန်များ
- ၈။ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(Surgical mask)ကို စနစ်တကျ အသုံးပြုနည်း
- ၉။ COVID-19 ရောဂါ ကာကွယ်ရန် ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့် ဈေးအတွင်းရှိ ဈေးဆိုင်များလိုက်နာရမည့် အချက်များ
- ၁၀။ COVID-19 ရောဂါကာကွယ်ရန် မိသားစုများ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့် အချက်များ
- ၁၁။ စိတ်ချယုံကြည်ရသော သတင်းအရင်းအမြစ်မှ ထုတ်ပြန်ကြေငြာချက်များ ကိုသာ ရယူလိုက်နာပါ။
- ၁၂။ ပြည်ပမှဝင်ရောက်လာသော မြန်မာနိုင်ငံသားများအနေဖြင့် လိုက်နာရမည့် အချက်များ

ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ  
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန  
(၂၆-၃-၂၀၂၀)



## ၁။ နေ့စဉ် ဘဝမှာ ခပ်ခွာခွာနေကြပါ (က)

- ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကပ်ရောဂါကို ကျော်ဖြတ်နိုင်ဖို့အတွက် အထိရောက်ဆုံး နည်းလမ်းက တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခပ်ခွာခွာနေထိုင်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။
- ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကိုကာကွယ်ဖို့ လူအများနဲ့ထိတွေ့မှုကို တတ်နိုင်သမျှ လျော့ချရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ဒါကြောင့် တတ်နိုင်သမျှ မိမိ၏ အိမ်ထဲမှာပဲနေပါ။
- လူစုလူဝေး ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ပွဲလမ်းသဘင်များ၊ အလှူအတန်းများနဲ့ မင်္ဂလာပွဲများ ပြုလုပ်ခြင်းကို ခေတ္တရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ဖြစ်နိုင်လျှင် အိမ်တွင် ဧည့်သည်လက်ခံခြင်း မပြုပါနှင့်။
- လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းဆုံး တစ်မီတာ (၃ ပေ) အကွာတွင်သာ နေထိုင်ပါ။
- တတ်နိုင်သမျှ အိမ်မှာပဲ အလုပ်လုပ်ပါ။
- နေ့စဉ်ဘဝတွင် လူအများနှင့်ထိတွေ့မှုများကို လျှော့ချနိုင်လျှင် လျှော့ချ နိုင်သလောက် ရောဂါကူးစက်မှုကနေ ကာကွယ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- လူအများနဲ့ မထိတွေ့ဘဲ မိမိအိမ်မှာ နေထိုင်တဲ့သူတွေအတွက် ကူးစက် နိုင်ခြေဟာ မရှိသလောက် နည်းပါးပါတယ်။

“ကိုယ်ချင်းခွာနေပေမယ့် နှလုံးသားချင်းနီးကာရယ်

COVID-19 ကာကွယ် ကြမယ်”

လို့ ပြောကြားတိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်။

ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

(၂၆-၃-၂၀၂၀)



## ၂။ နေ့စဉ် ဘဝမှာ ခပ်ခွာခွာနေကြပါ (ခ)

- ယခုအချိန်မှာ COVID-19 ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို ကာကွယ်ဖို့ လူအများနဲ့ ထိတွေ့မှုကို တတ်နိုင်သမျှ လျှော့ချရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- နေ့စဉ်ဘဝတွင် လူအများနှင့်ထိတွေ့မှုများကို လျှော့ချနိုင်ရင် လျှော့ချနိုင်သလောက် ရောဂါကူးစက်မှုကို ကာကွယ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ဒါကြောင့် တတ်နိုင်သမျှ မိမိ၏ အိမ်ထဲမှာပဲနေပါ။
- လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းဆုံး တစ်မီတာ (၃ ပေ) အကွာ တွင်သာ နေထိုင်ပါ။
- မဖြစ်မနေ အိမ်အပြင်ထွက်ရမယ်၊ ဈေးဝယ်ထွက်ရမယ်ဆိုလျှင် လည်း တစ်မိသားစုလုံး အပြင်ထွက်ခြင်းမပြုဘဲ မိသားစုဝင် တစ်ဦးသာ မိမိ၏ မိသားစုအတွက် လိုအပ်တဲ့ပမာဏကို ဝယ်ယူပါ။
- Supermarket ကြီးများတွင် လူစုလူဝေးဖြင့် တိုးဝှေ့ဝယ်ယူခြင်း မပြုဘဲ နီးစပ်ရာ အိမ်ဆိုင်များမှသာ ဦးစားပေးဝယ်ယူပါ ။

ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ  
 ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန  
 (၂၆-၃-၂၀၂၀)



## ၃။ လက်ကို စနစ်တကျ မကြာခဏ ဆေးကြောပါ (က)

- ယခုအချိန် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါကာကွယ်နိုင်ဖို့ အထိရောက်ဆုံး နည်းလမ်းတွေထဲက တစ်ခုကတော့ ဆပ်ပြာနှင့်ရေကို အသုံးပြု၍ လက်ကို မကြာခဏ စနစ်တကျဆေးကြောခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။
- ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါကူးစက်ခံနေရသူ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးရာမှ ထွက်လာတဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးပါဝင်တဲ့အစက်အမှုန်တွေ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် တိုက်ရိုက်ဝင်ရောက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ရောဂါပိုးကပ်တင်ကျန်နေသော အရာဝတ္ထုတွေကို ကိုင်တွယ်ထားတဲ့လက်နဲ့ မျက်စိ၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်တို့ကို ကိုင်တွယ်ထိတွေ့ရာမှဖြစ်စေ ကူးစက်ပျံ့နှံ့ပါတယ်။ အဓိကအားဖြင့်တော့ လက်ကတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။
- ဒါကြောင့် လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေ(သို့မဟုတ်)အယ်ကိုဟောလ် အနည်းဆုံး (၆၀)% ပါတဲ့ လက်သန့်စင်ဆေးရည်တို့ကို အသုံးပြု၍ အနည်းဆုံး စက္ကန့် (၂၀) ကြာအောင် ဆေးရပါမယ်။
- အများသုံးပစ္စည်းတွေ ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း၊ အစားအစာများကို ကိုင်တွယ်ချက်ပြုတ်ခြင်းမပြုမီ၊ အစာ မစားမီနှင့် အညစ်အကြေးစွန့်ပြီးတိုင်း လက်ကို စနစ်တကျဆေးကြောပါ။
- လက်မဆေးဘဲ မိမိနှင့် အခြားသူများ၏ မျက်စိ၊ ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းတို့ကို မကိုင်တွယ်ပါနှင့်။
- ဒီကဗျာကလေးရွတ်ဆိုပြီး လက်ဆေးလိုက်ကြရအောင် -  
“ဖဝါး၊ ဖမိုး၊ လက်ခေါက်ချိုး၊ လက်ကြားလက်မ မကျန်ရ ကုတ်၍ ခြစ်ပါ လက္ခဏာ ၊ လက်ကောက်ဝတ်မှာ အဆုံးသတ်ပါ။”
- လက်ဆေးခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်တိုင်အပါအဝင် မိသားစုနှင့် ရပ်ရွာကိုပါ ကူးစက်ရောဂါအန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ကြပါစို့။

ကျန်းမာရေးအသိပညာဖြင့်တင်ရေးဌာနခွဲ  
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန  
(၂၆-၃-၂၀၂၀)



## ၄။ လက်ကို စနစ်တကျ မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။ (ခ)

- ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါသည် ရောဂါပိုးကူးစက်ခံနေရသူ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးရာမှ ထွက်လာတဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးပါတဲ့အစက်အမှုန်တွေ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် တိုက်ရိုက် ဝင်ရောက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ရောဂါပိုးကပ်တင်ကျန်နေသော အရာဝတ္ထု တွေကို ကိုင်တွယ်ထားတဲ့လက်နဲ့ မျက်စိ၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်တို့ကို ကိုင်တွယ် ထိတွေ့ရာမှဖြစ်စေ ကူးစက်ပျံ့နှံ့ပါတယ်။
- အဓိကအားဖြင့်တော့ လက်ကတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။
- ဒါကြောင့် ဆပ်ပြာနှင့်ရေကို အသုံးပြုပြီး အနည်းဆုံး စက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင် စနစ်တကျဆေးကြောခြင်းဖြင့် လက်မှာ ကပ်ငြိနေနိုင်တဲ့ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို သေဆုံးပျက်စီးစေပြီး ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။
- ဆပ်ပြာနှင့်ရေ အလွယ်တကူ မရနိုင်ပါက အနည်းဆုံး အယ်ကိုဟောလ် (၆၀)% ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။
- လက်မဆေးဘဲ မိမိနှင့်အခြားသူများ၏ မျက်စိ၊ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းတို့ကို မကိုင်တွယ် ပါနှင့်။
- အပြင်ကပြန်လာတိုင်း လက်ဆေးခြင်းဖြင့် မိမိနှင့်အတူနေ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူ မိဘများ၊ နာတာရှည်ရောဂါ (ဆီးချို၊ နှလုံး၊ သွေးတိုး၊ ကျောက်ကပ်၊ ကင်ဆာ) စတဲ့ ရောဂါရှိသူတွေရဲ့ အသက်ကို ကာကွယ်ပါ။
- အများအသုံးပြုတဲ့ လှေကားလက်ရန်း၊ တံခါးလက်ကိုင်နှင့် ငွေစက္ကူတွေကိုင်တွယ် ပြီးတိုင်း မကြာခဏ လက်ဆေးပါ ။
- ဒီကဗျာကလေးရွတ်ဆိုပြီး လက်ဆေးလိုက်ကြရအောင် -  
 “ဖဝါး၊ ဖမိုး၊ လက်ခေါက်ချိုး၊ လက်ကြားလက်မ မကျန်ရ  
 ကုတ်၍ ခြစ်ပါ လက္ခဏာ ၊ လက်ကောက်ဝတ်မှာ အဆုံးသတ်ပါ။”
- လက်ဆေးခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်တိုင် အပါအဝင် မိသားစုနှင့် ရပ်ရွာကိုပါ ကူးစက်ရောဂါ အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ပါ။

ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ  
 ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန  
 (၂၆-၃-၂၀၂၀)



## ၅။ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးရာတွင် လိုက်နာရမည့် အချက်များ (က)

- ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးရှိသူတစ်ဦး နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးတဲ့ အခါမှာ ထွက်လာတဲ့ ရောဂါပိုးပါဝင်တဲ့အစက်အမှုန်တွေက အနီးပတ်ဝန်းကျင်ရှိအရာဝတ္ထုတွေ၊ မျက်နှာပြင်တွေပေါ်ကို ကျရောက်တတ်ပါတယ်။
- ရောဂါပိုးပါဝင်တဲ့အစက်အမှုန်တွေ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှ တစ်ဆင့် တိုက်ရိုက်ဝင်ရောက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ရောဂါပိုးအစက်အမှုန်တွေ ကပ်ငြိနေတဲ့အရာဝတ္ထုတွေ ကိုင်တွယ်မိတဲ့ လက်နဲ့ မျက်စိ၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်တို့ကို ထိတွေ့ရာမှတစ်ဆင့် ဖြစ်စေ ရောဂါကူးစက်နိုင်ပါတယ်။
- ဒါကြောင့်မို့ COVID-19 ကို ဖြစ်ပွားစေတဲ့ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အပါအဝင် အခြားရောဂါပိုးများ မိမိမှတစ်ဆင့် မိမိ၏ မိသားစု၊ အတူနေသူများနှင့် မိမိရပ်ရွာကို ကူးစက်မှုမရှိစေဖို့ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည့်အခါတိုင်း နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို လုံခြုံအောင် ဖုံးအုပ်ပါ ။

ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ  
 ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန  
 (၂၆-၃-၂၀၂၀)





## ၆။ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးရာတွင် လိုက်နာရမည့် အချက်များ (ခ)

**မိမိနှင့် မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူအများသို့ ရောဂါပိုးများ ကူးစက်ခြင်းမရှိစေရန် -**

- နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးတိုင်း တစ်ရှူး (သို့မဟုတ်) တံတောင်ကွေးဖြင့် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို လုံခြုံအောင် ဖုံးအုပ်ပါ။
- လက်ကိုင်ပဝါနှင့် အဝတ်စများ အသုံးမပြုပါနှင့်။
- အသုံးပြုပြီးသော တစ်ရှူးကို အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ ။
- နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးပြီးသည့်အခါတိုင်း ဆပ်ပြာနှင့်ရေ (သို့မဟုတ်) အနည်းဆုံး အယ်ကိုဟောလ် (၆၀)% ပါသော လက်သန့်စင်ဆေးရည်တို့ကို အသုံးပြု၍ လက်ကို စနစ်တကျ ပြန်လည်ဆေးကြောပါ။
- နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးနေပါက လူအများနှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံသည့် အခါတိုင်း ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical mask) ကို စနစ်တကျတပ်ဆင်ပါ။
- နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးနေပါက အလုပ်ခွင်သို့ သွားရောက်ခြင်း၊ ဘတ်စ်ကားစီးခြင်းနှင့် လူစုလူဝေးရှိရာသို့သွားခြင်း စသည်တို့ကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်ပါ။

ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ  
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန  
(၂၆-၃-၂၀၂၀)



## ၇။ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical mask) ကို အသုံးပြုရမည့် အချိန်များ

- ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ မိမိကစကာကွယ်ပါ။
- မိမိအတွက်ကာကွယ်သလို မိမိရဲ့ မိသားစုဝင်တွေ၊ မိတ်ဆွေတွေနှင့် မိမိရပ်ရွာကိုလည်း ကာကွယ်ပါ။
- ဖျားနာ၊ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးခြင်းတို့ ခံစားနေရသူများအနေဖြင့် လူအများနှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံသည့်အချိန်တိုင်း ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Surgical mask) ကို စနစ်တကျတပ်ဆင်ပါ။ ထိုသူများအနေဖြင့် ဖြစ်နိုင်လျှင် မိမိအိမ်တွင်သာ နေထိုင်ပါ။
- သာမန်ပြည်သူများအနေဖြင့် ဖျားနာ၊ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးနေသည့် လူနာများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်သည့်အချိန်၊ လူထူထပ်သော နေရာများသို့ မဖြစ်မနေသွားရောက်ရသည့်အချိန်၊ အဝေးပြေးဘတ်စ်ကားဖြင့် ခရီးသွားသည့်အချိန်များတွင် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Surgical mask) ကို တပ်ဆင်၍ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို လုံခြုံအောင် စနစ်တကျ ဖုံးအုပ်ပါ။
- ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) အသုံးပြုပါက ထိရောက်စွာ ရောဂါကာကွယ်နိုင်ရန် လက်ကို မကြာခဏ စနစ်တကျ ဆေးကြောပါ။

ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ  
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန  
(၂၆-၃-၂၀၂၀)





## ၈။ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical mask) ကို စနစ်တကျ အသုံးပြုနည်း

ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical mask) ကို တပ်ဆင်မည်ဆိုလျှင် နည်းစနစ်တကျ မှန်ကန်စွာ တပ်ဆင်ရမည့်အချက်များကို ပြောကြားပေးပါမယ်။

- ဖျားနာ၊ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးခြင်းတို့ ခံစားနေရသူများ၊ ၎င်းတို့ကို ပြုစုသူများအနေဖြင့် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) ကို တပ်ဆင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- အရောင်ပိုရင့်သည့် မျက်နှာပြင်ကို အပြင်တွင် ထားပါ။
- ပလပ်စတစ်ချောင်း (သို့မဟုတ်) သတ္တုချောင်းပါသည့်ဘက်ကို အပေါ်တွင်ထားပါ။
- ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်း နှစ်ခုစလုံးကို လုံခြုံအောင် ဖုံးအုပ်ပါ။
- Mask ကို တပ်ထားစဉ် လက်ဖြင့် လုံးဝ (လုံးဝ) မကိုင်ရ။
- Mask ကို ဖယ်ရှားမည်ဆိုပါက အနောက်ဘက်ရှိ ကြိုးကိုသာ ကိုင်တွယ်၍ ဖယ်ပါ။
- အသုံးပြုပြီး Mask ကို အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။
- ပြီးလျှင် လက်ကို စနစ်တကျ ပြန်ဆေးပါ။ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) အသုံးပြုပါက ထိရောက်စွာရောဂါကာကွယ်နိုင်ရန် လက်ကို မကြာခဏ စနစ်တကျ ဆေးကြောပါ။
- မိမိအသုံးပြုနေသော Mask စိုစွတ်လာပါက အသစ်လဲပါ။ အသုံးပြုပြီးသား Mask ကို လုံးဝပြန်မသုံးပါနှင့်။
- ချည်ထည်၊ ပိတ်စ၊ အဝတ်တို့ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော Mask များကို မသုံးပါနှင့်။

ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ  
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန  
(၂၆-၃-၂၀၂၀)



**၉။ COVID-19 ရောဂါ ကာကွယ်ရန် ကျေးဇူး၊  
ရပ်ကွက်နှင့် ဈေးအတွင်းရှိ ဈေးဆိုင်များ  
လိုက်နာရမည့် အချက်များ**

- ရောင်းချသူများအနေဖြင့် ကိုယ်တိုင် နှာချေ၊ ချောင်းဆိုး၊ ဖျားနာနေပါက အိမ်တွင်သာအနားယူပါ။ ဈေးသို့သွားရောက် ရောင်းချခြင်း (သို့မဟုတ်) မိမိကိုယ်တိုင် အိမ်တွင် ဈေးရောင်းချခြင်းများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု အထူးဂရုပြုပါ။
- ရောင်းချသူများနှင့် ဝယ်ယူသူများအကြား(သို့မဟုတ်) ဝယ်ယူသူအချင်းချင်းအကြား အနည်းဆုံး (၃)ပေ ကွာစေရန် စီစဉ်ထားပါ။
- ငွေများ လက်ခံကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း လက်ကိုစနစ်တကျဆေးကြောပါ ။
- လူအများ ထိတွေ့လေ့ရှိသောနေရာများ (ဥပမာ-ကောင်တာစားပွဲ၊ တံခါးလက်ကိုင်နှင့်ကြမ်းပြင်စသည်)တို့ကို အယ်ကိုဟောလ် (၇၀)% ပါသော ပိုးသန့်စင်ဆေးရည်ဖြင့် မကြာခဏ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပါ။
- မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် ဈေးဝယ်သူများ အသုံးပြုနိုင်ရန် ဆပ်ပြာနှင့်ရေ၊ လက်ဆေးရန်နေရာ၊ အယ်ကိုဟောလ် အနည်းဆုံး (၆၀)% ပါသော လက်သန့်စင်ဆေးရည်များ ထားရှိပေးပါ။

ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ  
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန  
(၂၆-၃-၂၀၂၀)



## ၁၀။ COVID-19 ရောဂါကာကွယ်ရန် မိသားစုများ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ

- အိမ်ရှင်မများအနေဖြင့် မိသားစုဝင်များ ဖျားနာနေပါက အိမ်တွင်သာ အနားယူခိုင်းပါ။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု အထူးဂရုပြုပါ။
- အစားအသောက်ကိုင်တွယ်ချက်ပြုတ်ခြင်းများမပြုမီ လက်ကို စနစ်တကျ ဆေးကြော ပါ ။
- အသားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းများကို သေချာစွာဆေးကြောပြီး ကျက်အောင် ချက်ပြုတ်ပါ။
- အစားအသောက်ဝယ်ယူရန်လိုအပ်ပါက အိမ်သို့ ဝယ်ယူသောစနစ် (Hand carry) ဖြင့်သာ သွားရောက်ဝယ်ယူပါ။
- ဈေးတွင် ပစ္စည်းဝယ်ယူသည့်အခါ ရောင်းချသူနှင့် (၃)ပေ အကွာမှသာ ဝယ်ယူပါ။
- ငွေများ ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း လက်ကို စနစ်တကျဆေးကြောပါ။
- တတ်နိုင်သမျှ ဧည့်သည်လက်ခံခြင်း၊ အိမ်လည်ခြင်းများ မပြုပါနှင့်။
- အထက်မြင့်တိုက်ခန်းများတွင် လူအများ ထိတွေ့လေ့ရှိသောနေရာများ (ဥပမာ - တံခါးလက်ကိုင်၊ လှေကားလက်ရန်းနှင့် ကြမ်းပြင်စသည်တို့) ကို အယ်ကိုဟောလ် (၇၀)% ပါသော ပိုးသန့်စင်ဆေးရည်ဖြင့် မကြာခဏ သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ရန်လိုအပ် ပါသည်။ တိုက်တာဝန်ခံမှ ကြီးကြပ်ပေးပါ။
- လိုအပ်လျှင် အသုံးပြုနိုင်ရန် ဆပ်ပြာနှင့်ရေ၊ လက်ဆေးရန်နေရာ၊ အယ်ကိုဟောလ် အနည်းဆုံး (၆၀)% ပါသော လက်သန့်စင်ဆေးရည်များ ထားရှိပေးပါ။

ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ  
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန  
(၂၆-၃-၂၀၂၀)



## ၁၁။ စိတ်ချယုံကြည်ရသော သတင်းအရင်းအမြစ်မှ ထုတ်ပြန်ကြေငြာချက်များကိုသာ ရယူလိုက်နာပါ။

- ယခုအချိန်မှာ ပြည်သူလူထုမှ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှင့်ပတ်သက်၍ သိလိုစိတ်များ၊ လေ့လာလိုစိတ်များ မြင့်တက်လာတာနဲ့အမျှ ကောလာဟလ သတင်းအမှားများလည်း များစွာထွက်ပေါ်လာပါတယ်။
- အထူးသဖြင့် အရပ်ပြောစကားများနှင့် လူမှုကွန်ရက်များ (ဥပမာ-Facebook)မှ သတင်းမှား၊ သတင်းတုများ များစွာပြန့်ပွားလျက်ရှိပါတယ်။
- သတင်းမှား၊ သတင်းတုများကြောင့် ပြည်သူလူထုအနေနှင့် လိုအပ်သည်ထက် ပို၍ ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့ကြခြင်း၊ မှားယွင်းသော ကာကွယ်နည်းများ၊ ကုသနည်းများ ခံယူကြခြင်းနှင့် နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများစွာ ခံစားကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- လူအများထိတ်လန့်ပြီး ဆိုးကျိုးများသာဖြစ်ပွားစေသော သတင်းမှား၊ သတင်းတုများကို ပြောဆိုရေးသားခြင်း၊ ဆက်လက်ဖြန့်ဝေခြင်းများ မပြုလုပ် ကြပါရန် တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။
- COVID-19 ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ ပြန်ကြားရေးဝန်ကြီးဌာနတို့၏ တရားဝင်ဝက်ဘ်ဆိုဒ် စာမျက်နှာနှင့် Facebook စာမျက်နှာများတွင် အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ ဖော်ပြ လျက်ရှိပါတယ်။
- သို့ဖြစ်ပါ၍ ပြည်သူလူထုအနေဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနနှင့် သက်ဆိုင်ရာ အစိုးရဌာနအသီးသီးမှ တရားဝင်ထုတ်ပြန်သော သတင်း အချက်အလက်များ၊ လမ်းညွှန်ချက်များကိုသာ လိုက်နာကြပါရန် တိုက်တွန်း နှိုးဆော်အပ်ပါတယ်။

ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ  
 ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန  
 (၂၆-၃-၂၀၂၀)



## ၁၂။ ပြည်ပမှဝင်ရောက်လာသော မြန်မာနိုင်ငံသားများ အနေဖြင့် လိုက်နာရမည့်အချက်များ

- ပြည်ပမှ ဝင်ရောက်လာသော မြန်မာနိုင်ငံသားများအနေဖြင့် မိမိတို့နေထိုင်ရာ မြို့နယ်အတွင်းရှိ ရပ်ကွက်/ ကျေးရွာအုပ်ချုပ်ရေးမှူးများ (သို့မဟုတ်) ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ဆက်သွယ်အကြောင်းကြားပါ။
- မိမိ၏ ခရီးသွားရာဇဝင်ကို မခြင်းမချန် ပြောပြရမှာဖြစ်ပါတယ်။
- သတ်မှတ်ထားသည့်နေရာတွင်သာ နေထိုင်ပြီး အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်း (Quarantine) ပြုလုပ်ခြင်းခံရမည်ဆိုပါက ကြည်ဖြူစွာ ခံယူပါ။
- မိမိတွင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါရှိ/မရှိ မသိရသေးမီအချိန်တွင် တာဝန်ရှိသူများက ထုတ်ပြန်ထားတဲ့ အသွားအလာကန့်သတ်စောင့်ကြည့်ခြင်း (Quarantine) ဆိုင်ရာ လိုက်နာရမည့်အချက်များကို တိတိကျကျလိုက်နာပါ။ အခြားသူများနှင့် နီးကပ်စွာ မနေပါနှင့်။
- ပြည်ပမှပြန်လာပြီး (၁၄)ရက်အတွင်း ဖျားနာ၊ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးလျှင် တာဝန်ရှိသူနှင့် သက်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းဆက်သွယ် အကြောင်းကြားပြီး ကုသမှု ခံယူပါ။
- ဒီလို လိုက်နာရမည့်အချက်တွေကို လိုက်နာခြင်းဖြင့် မိမိ၏မိသားစုအပါအဝင် မိမိရပ်ရွာပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူများအား ရောဂါကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ပြည်သူများအနေဖြင့် မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင် ပြည်ပမှပြန်လာပြီး သက်ဆိုင်ရာ တာဝန်ရှိသူနှင့် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ အကြောင်းကြားရန် ပျက်ကွက်သူကို တွေ့ရှိပါက တာဝန်သိစွာသတင်းပေးပို့ခြင်းဖြင့် ကူးစက်ရောဂါပျံ့နှံ့မှုကို ကာကွယ်ပါ။
- ပြည်ပမှပြန်လာသူများကို ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းမပြုဘဲ တတ်နိုင်သမျှ ဖေးမ ကူညီပါ။

ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ  
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန  
(၂၆-၃-၂၀၂၀)