



ကျန်းမာရေးအသိပညာဖြင့်တင်ရေးဌာနမှ
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ COVID-19 ကို မိမိကစ၍ ကာကွယ်ပါ အဓိကသတင်းစကား (၁၀) ချက်



၁

လက်ကို ရေနှင့်ဆပ်ပြာ အသုံးပြု၍ **စက္ကန့် ၂၀**
ကြာအောင် စနစ်တကျ မကြာခဏသေးကြာပါ။

၂

တတ်နိုင်သမျှ မိမိနေအိပ်တွင်သာနေထိုင်ပါ။
လူစုလူဝေးရှောင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

၃

အခြားသူများနှင့် အနည်းဆုံး **(၆)ပေ** အကွာမှသာ
ပြောဆိုဆက်သွယ်ပါ။



၄

ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask) ကို
အပြင်သို့ထွက်သည့်အခါတိုင်း၊ အခြားသူများနှင့် (၆)ပေအကွာအတွင်းတွင်
ပြောဆိုဆက်သွယ်သည့်အခါတိုင်းတွင် စနစ်တကျ အသုံးပြုပါ။



၅

နာကျင်ချောင်းဆိုးသည့်အခါတိုင်း ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကို စနစ်တကျလုံခြုံစွာဖုံးအုပ်ပါ။

တစ်ရှူးအသုံးပြုပါက အသုံးပြုပြီးတစ်ရှူးကို အဖုံးပါသောအမှိုက်ပုံးထဲသို့ စွန့်ပစ်ပါ။
စက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင် စနစ်တကျလက်ပြန်ဆေးပါ။

၆

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ ထုတ်ပြန်ထားသော အခြေအနေများမှလွဲ၍ လူ(၅)ဦးအထက်စုဝေးခြင်းကို **လုံးဝရှောင်ကြဉ်ပါ။**



Facility Quarantine



၇

အသွားအလာစားဖြစ်ပိတ်ပင်၍ သီးသန့်ခွဲခြားနေထိုင်စေခြင်း (Quarantine) လုပ်ငန်းစဉ်များတွင် အပြည့်အဝပူးပေါင်းပါဝင်ခြင်းဖြင့် ဂေရာဂါတူးစက်မှုကို ထိရောက်စွာကာကွယ်ပါ။

၈



မပြင်းထန်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားပြုလုပ်ပါ။ အိပ်ရေးဝအောင်အိပ်ပါ။ အာဟာရပြည့်ဝစွာစားသုံးပါ။

ကိုယ်ပူခြင်း၊ သျှောင်ဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ အားအင်တုန်ခါခြင်း၊ ရုတ်တရက် အနံ့အရသာပျောက်ဆုံးခြင်း၊ လက္ခဏာများပေါ်ပေါက်လာပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းသက်သွယ်၍ စောစီးစွာတုသမှုခံယူပါ။

၉



၁၀

ဧကလာဟလသတင်းမှားများကို **လုံးဝမယုံပါနဲ့**။ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနနှင့် နိုင်ငံပိုင်မီဒီယာများမှ သတင်းများ / လမ်းညွှန်ချက်များကိုသာ ယုံကြည်လိုက်နာပါ။



မတ်လ ၂၀၂၁

