

# ပြည်သူများအတွက် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် COVID-19 ရောဂါဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးများ

(Updated as of 28-4-2020)

စဉ်	အကြောင်းအရာ	Date
၁	အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများအတွက် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် COVID-19 ရောဂါနှင့် စပ်လျဉ်း၍ အကြံပြုချက်များ	(28-4-2020)
၄	COVID-19 ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါထိရောက်စွာကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရန် စည်းကမ်းမဲ့ တံတွေးသလိပ်ထွေးခြင်း၊ ကွမ်းတံတွေးထွေးခြင်း၊ အမှိုက်ပစ်ခြင်းတို့ကို လုံးဝ (လုံးဝ) ရှောင်ကြဉ်ပါ	(27-4-2020)
၉	COVID-19: အသွားအလာကန့်သတ်မှုခံယူခြင်း (၂၁) ရက်ပြည့်မြောက်ပြီးနောက် သတ်မှတ်နေရာ (Quarantine Centre) များမှ မိမိနေအိမ်များသို့ ပြန်မည့်သူများ အတွက် လိုက်နာရမည့်အချက်များ (Poster)	(23-4-2020)
၁၀	နေ့စဉ်ဘဝမှာ ခပ်ခွာခွာနေပါ (Poster)	(22-4-2020)
၁၁	COVID-19 ရောဂါကာကွယ်ရန် မြို့နယ်၊ ရပ်ကွက် နှင့် ကျေးရွာအတွင်းရှိ ဈေးဆိုင် များ၊ ဈေးများ၊ ဈေးဝယ်သူများနှင့် ဈေးကြီးကြပ်ရေးကော်မတီများ လိုက်နာရမည့် အချက်များ (Version 1.0)	(21-4-2020)
၁၂	ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) ကို မိမိကစ၍ ကာကွယ်ပါ အဓိကသတင်းစကား (၁၀)ချက် (10 Key Messages)	(17-4-2020)
၁၃	COVID-19 ရောဂါဖြစ်ပွားသည့်ကာလ မိမိနေအိမ်တွင် နေထိုင်စဉ်အတွင်း ကျန်းမာစွာ နေထိုင်နိုင်ရေး (Healthy Stay at home)အတွက် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်အချက်များ (version 1.1)	(20-4-2020)
၁၄	သတ်မှတ် (Community Based Facility Quarantine Centre) များ ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ (Version 2.1)	(20-4-2020)
၁၅	ဟိုတယ်/တည်းခိုခန်း (Hotel/Guest House) Quarantine Centre များ ပြင်ဆင်ခြင်း နှင့် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ (Version 2.0)	(20-4-2020)
၁၆	အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းခံရပြီး မိမိအိမ်တွင်သာ နေထိုင်ရမည့်သူများအတွက် လမ်းညွှန်ချက်များ (အနှစ်ချုပ်) (Guideline for Home Quarantine) (လတ်တလော အခြေအနေအရ Diplomat and UN passport ကိုင်ဆောင်ထား သူများအတွက်သာ) (Version 3.0)	(16-4-2020)
၁၇	COVID-19: အဝတ်ဖြင့် ပြုလုပ်သော နှာခေါင်းစည်း (Cloth Face Covering) နှင့် ပတ်သက်၍ သိကောင်းစရာများ	(15-4-2020)
၁၈	COVID-19: Facility Quarantine (၂၁)ရက်နှင့် မိမိနေအိမ်တွင် သီးခြားနေထိုင်ခြင်း Home Quarantine ကာလ(၇)ရက် ဆောင်ရွက်သွားရေး လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် အသိပေး ထုတ်ပြန်ခြင်း	(11-4-2020)
၂၀	အသွားအလာကန့်သတ်ကာ သတ်မှတ်နေရာများ၌ စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်း (quarantine) လုပ်ငန်းများနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ပြည်သူများထံအသိပေးပြောကြားခြင်း	(9-4-2020)
၂၂	ရောဂါကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးအတွက် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Masks) အမျိုးမျိုး အသုံးပြုခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အမေးများသော မေးခွန်းများ	(7-4-2020)
၂၃	COVID-19: ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ ကာကွယ်ရေးအတွက် Hand Speaker/ Loud	(8-4-2020)

	Speaker ကျန်းမာရေးပညာပေးအချက်အလက်များ (အမှတ်စဉ် - ၈)	
၂၄	COVID-19: ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ ကာကွယ်ရေးအတွက် Hand Speaker/ Loud Speaker ကျန်းမာရေးပညာပေးအချက်အလက်များ (အမှတ်စဉ် - ၁၄)	(3-4-2020)
၂၅	လေကြောင်း၊ ရေကြောင်းနှင့် နယ်စပ်ဒေသများမှတစ်ဆင့် မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်လာသူများအတွက် COVID-19 ရောဂါ သတိပေးအချက်အလက်များ (Poster)	(3-4-2020)
၂၇	COVID-19: ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ ကာကွယ်ရေးအတွက် Hand Speaker/ Loud Speaker ကျန်းမာရေးပညာပေးအချက်အလက်များ (အမှတ်စဉ် - ၁ မှ ၁၂)	(26-3-2020)
၂၈	COVID-19 ရောဂါ မြန်မာနိုင်ငံတွင် လက်ရှိဖြစ်ပွားနေသော အဆင့်အား ထိရောက်စွာ ထိန်းချုပ်ရန်နှင့်ရန် မိမိတို့ပြည်သူများအားလုံးမှ လတ်တလော ဦးစားပေး ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ	(29-3-2020)
၄၇	COVID-19 ကာကွယ်ဖို့ မောင်တို့မယ်တို့ လိုက်နာစို့ (Poster)	(24-3-2020)
၄၈	စားသောက်ဆိုင်များ၊ ဟိုတယ်စားသောက်ခန်းမများအတွက် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် COVID-19 ရောဂါကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများ (Poster)	(24-3-2020)
၄၉	COVID-19 ဆပ်ပြာနှင့် ရေ ကို အသုံးပြု လက်ဆေးခြင်းဖြင့် ကာကွယ်ပါ (Poster)	(24-3-2020)
၅၂	COVID-19: ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ မိမိကစ၍ကာကွယ်ပါ (ပြည်သူများအတွက်) (Poster)	(10-3-2020)
၅၃	COVID-19: ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ မိမိကစ၍ကာကွယ်ပါ (ဟိုတယ်နှင့် ခရီးသွား လုပ်ငန်းရှင်များ၊ ပြည်တွင်း/ပြည်ပ ခရီးသွားများအတွက်) (Poster)	(10-3-2020)
၅၈	COVID-19: Health Advice for Travellers - ခရီးသွားများအတွက် ကျန်းမာရေး ဆိုင်ရာ သတိပေးချက်	(26-2-2020)
၆၃	Health warning and awareness on bus and airplanes before departure	(17-2-2020)
၆၅	ပြည်သူ့ဆေးရုံများတွင် 2019-nCoV လတ်တလော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလူနာနှင့်ပတ်သက်၍ ဆေးရုံဆင်းလူနာများအား လမ်းညွှန်မှာကြားချက်များ (ပိုးမတွေ့လူနာ)	(11-2-2020)
၆၆	ပြည်သူ့ဆေးရုံများတွင် 2019-nCoV လတ်တလော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလူနာနှင့်ပတ်သက်၍ ဆေးရုံဆင်းလူနာများအား လမ်းညွှန်မှာကြားချက်များ (ပိုးတွေ့လူနာ)	(11-2-2020)

**ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအတွက် လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်များ (Latest)**  
(Updated as of 28-4-2020)

စဉ်	အကြောင်းအရာ	Date
၂	COVID-19 ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအတွက် လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်များ	(24-4-2020)
၃	Guidelines for Community Fever Clinic	(22-4-2020)

၈	Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးနှင့်ပတ်သက်၍ စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံများ၊ လုပ်ငန်းခွင်များတွင် ဆောင်ရွက်ထားရမည့်အချက်များ	(19-4-2020)
၉	Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးနှင့်ပတ်သက်၍ စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံများ၊ လုပ်ငန်းခွင်များနှင့် ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်များသို့ လမ်းညွှန်ချက် (Version 3.0)	(19-4-2020)
၁၄	COVID-19 ဖြစ်ပွားစဉ်ကာလအတွင်း ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများမှ ထွက်ရှိသော စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို စနစ်တကျ စီမံခန့်ခွဲခြင်း လုပ်ငန်းလမ်းညွှန် (Version 1.0)	(7-4-2020)
၁၅	COVID-19: အသွားအလာကန့်သတ်ထားသည့် နေရာများအား ဆန်းစစ်ကြီးကြပ်ခြင်း (Version 1.1)	(31-3-2020)
၁၆	COVID-19: ပြည်သူလူထု၏ ဝိုင်းဝန်းပူးပေါင်းကူညီစောင့်ရှောက်ပေးမှုဖြင့် သတ်မှတ်နေရာ အဆောက်အဦများတွင်ထားရှိပြီး အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်း အစီအစဉ်(Community Based Facility Quarantine) နှင့် ပတ်သက်သော လုပ်ငန်းလမ်းညွှန် (Version 1)	(26-3-2020)
၁၈	COVID- 19 ရောဂါကာကွယ်ထိန်းချုပ်နေသည့်ကာလအတွင်း သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် နာတာရှည်ရောဂါ (ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ကင်ဆာ ရောဂါ၊ ကျောက်ကပ် ရောဂါ၊ အသည်းရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါ စသည်) ရှိသူများအတွက် အခြေခံကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းပညာရှင်များလိုက်နာရမည့် လုပ်ငန်းလမ်းညွှန် (Version - 1.0)	(6-4-2020)
၂၄	ပြည်သူလူထုအတွင်း ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးခြင်းဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်များ (၁၁-၂-၂၀၂၀) ရက်နေ့တွင် ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့သည့် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစား ဝန်ကြီးဌာန COVID-19 ရောဂါဆိုင်ရာ ဗဟိုကော်မတီအစည်းအဝေး (၁၅/၂၀၂၀) တွင် ညွှန်ကြားခဲ့သည်)	(11-2-2020)
၂၅	Novel Coronavirus (2019-nCoV) ပိုးမွှားသန့်စင်ရေး (Decontamination & Disinfection) လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ	(1-2-2020)

**ပြည်သူများအတွက် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် COVID-19 ရောဂါဆိုင်ရာ ပညာပေးအသံလွှင့်ချက်များ**  
(Updated as of 28-4-2020)

စဉ်	အကြောင်းအရာ	Date
၃	COVID-19 Hand Speaker Package (ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ ကာကွယ်ရေးအတွက် လက်ကိုင်စပီကာ/အသံချဲ့စက်များတွင် သုံးရန် အသံဖိုင်များ)	(2-4-2020)
၅	“မိမိကစ ကာကွယ်ပါ COVID-19 ” သီချင်း (တေးသံရှင်-သွန်း) WAV song file (59.51MB)	(20-3-2020)
၆	ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) ကာကွယ်ရေး အသံလွှင့်ပြောကြားချက် (တေးသံရှင် မနော) WAV File (20.2MB) ရေဒီယို FM များတွင် ထုတ်လွှင့်ရန်နှင့် ရုပ်ရွာဒေသများတွင် အသံချဲ့စက်ဖြင့် ထုတ်လွှင့်ရန်	(29-2-2020)

ပြည်သူများအတွက် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် COVID-19 ရောဂါဆိုင်ရာ ပညာပေး video များ

(Updated as of 28-4-2020)

စဉ်	အကြောင်းအရာ	Date
၁	Myanmar National COVID-19 Call Centre (MRTV)	(23-4-2020)
၂	ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) ကာကွယ်ရေး “ချင့်ယုံကြည့်ရှု” ဇာတ်လမ်းတို	(13-4-2020)
၅	ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ရေးဝတ်စုံ PPE ဝတ်ဆင်ခြင်း/ချွတ်ခြင်း 4 video files	(14-4-2020)
၇	“ Go Away Corona ကမ္ဘာ့ အပြင်သွားပါ ကိုရိုနာ” သီချင်း - Phyto Pyae Sone & Mi Sandi	(2-4-2020)
၉	“ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) ကူးစက်မှုအန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ဖို့ နိုင်ငံတော်၏ အတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ် ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်နှင့်အတူ စနစ်တကျ လက်ဆေးကြပါစို့”	(21-3-2020)
၁၂	GAD video on Community Strength to Prevent COVID-19	(19-3-2020)
၁၃	COVID-19 ရောဂါ ကာကွယ်ဖို့ လက်ကို စနစ်တကျဆေးကြောစို့ (သရုပ်ဆောင်/ တေးသံရှုပြင် ချစ်သူဝေ)	(17-3-2020)