



မြိုင်သန်,ရေဖေးထား,သေပညား ပင်းထိုရေဌာနခွယ်,
မြိုင်သန်,ရေတွမ်း အားရိုင်,ချမ်ပသိုးဝွန်းတန်ဌာန

တဆုထား၊ တဟေထား၊ မိုင်ခါတယောင်း လွောကံ၊နားဟားကျင်၊ဝတ်ဖုံး (Cough Etiquette)



နားမဉ်းတဆုထား၊
တဟေထားနောင်၊ ကျင်ဝွတ်အလ၊
လွောကံ၊နားဟားနိုင်းမိုင်ဖုံးဟောင်း

- သွံ့တစ်သျှူးဖဝါးတိုင် ပေ့ဗဉ်းဗဉ်းဟား နေ့ဖူတွမ်းဖြောင်း၊ ကသွံ့ထွူလဲဉ်းဒါး တစ်သျှူးဖုံးနောင်၊ စွဉ်းဝေါင်းသော့ဟား ထားအီးဖုံးကို။
- တဆုထား၊ တဟေထား၊ ဟဉ်နေ့ဖူထွူ ပသေကြောင်းချာဟား စူတွမ်း သပ်ပျား၊ သပ်ပျားမဉ်းအဲဉ်ထောင်း သွံ့ဟား အရက်ပြန်ကပါဒါး တသီးထီဖုံးနောင်သျှ။
- တစ်သျှူးမဉ်းအဲဉ်ထောင်း နေးတွမ်းစူဒီးစူလောင်၊ ပေ့ရဲးဟား၊ သွံ့ဟားတောင်းစူယား နောင်သျှ။
- ဖဝါးပေးတွမ်း ခွမ်လားဈးဖုံးနောင်၊ သွံ့အီးဟားတောင်း။
- သျောင်းညားသော့လို့အာခြာ။

တဆုထား၊ တဟေထား၊
မိုင်ခါလဲနေ့ဖူတွမ်းဖြောင်းယိုပေ့ရဲးဗဉ်းဗဉ်းထွူတင်ထားသာဖွဲဆဲင်းရာ၊
ရော့ဂါးဖေးကကူရဟားမိုုန်း လိုလမ်းကိုတွမ်း လိုအသောင်အရင်ဖုံးနောင်၊
ရဲးကားကွယ်းဟားနောင်သျှ။

မဉ်းမဉ်းသေစဲင်းအခရာနောင်၊
ဟော်ထွားသော့ SCAN
QR CODE လိုသျှ။



27 MARCH 2020



မြိုင်သန်, ရေ, ဖေးထား, သေပညာ; ပင်းထိုရေ, ဌာနခွယ်,
မြိုင်သန်, ရေ, တွမ်း အားရိုင်, ချွမ်ပဆိုးဝွန်းတန်ဌာန

CORONAVIRUS DISEASE 2019 (COVID-19)

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ရော့းဂါး (COVID-19)

ယိုခါခါ အောင်းထာ, သာတဖူ, ကို ဆဲင်းရာ, ရော့းဂါး

နမ်းတွမ်းနမ်း အွဉ်ဝင်, ကားကွယ်, လွသွော့

ရော့းဂါးကကူ, ရအီ ဒါးအနယ်, ဖုံးနောင်,

- အောင်းထာ, သာတဖူ, ကိုတရန်းတင်
ရော့းဂါးကူ, ရစွမ်း, စဲစ်, လွဉ်
- တွမ်းစုတင် ချွမ်စံးဗား ရော့းဂါးကပွါ,
ဒါးတခြါ, တစွါးစွါး တရန်းထွါ, တွော့,
ရော့းဂါးကူ, ရလွဉ်ဒါး။

သံးသယကထွာအီဒါး ရော့းဂါးလကွထာ; ဖုံးနောင်,

- ကထွါထို, လဲဉ်း မျါးနီ, (၁၄)နီ, အကို
ကွပ်စွဉ်းလွေ, ဗားရော့းဂါး ကကူ, ရစွမ်း,
အာဒါးဝင်, ခမ်းတံ့သင် (မွေးတမ်းလဲ)
အံ့ညီ, အောင်းဗော့, ဗားခါ, တွမ်း
ကိုရိုနာဗိုင်းရပ် (COVID-19)
ရော့းဂါးကကူ, ရဒါးလဲ, ထျ, သားဖုံး
- တဟိုဗား (အလျားကအောင်းဒါး
၃၈°C / ၁၀၀.၄°F မာ, ကီသားဖုံး)၊
တဟေထာ, သာထာ, ယပ်, အားရိုင်,
ဆေ့, သားဖုံး



ရဲးအီရော့းဂါး အနယ်, ဖုံးနောင်,

- အောင်းလိုးအံ့ဗော့, တောင်း လို, ကမော့, ဒါး
ကိုရိုနာဗိုင်းရပ် (COVID-19) ရော့းဂါးသား
ထျ, အွဉ်ဝင်, သျောဉ်းညာ, လွသွော့ဝင်, ပဝါပရာ။
- မညမမြိုင် ဟွားကြောင်းကြောင်းဖေးဗားစု
အနယ်, အတွိုင်, ဟွားဗား။
- မဉ်းတချာထာ, တဟေထာ, ဖုံးနောင်,
နေ့, ဖူတွမ်းဖြောင်းယို ယံဒို, ခါ, ဖေး
သွော့တွမ်း ဖဝါပေး။
- တစ်သျှူးဖုံး, ကသံ့, ထျ, လဲဉ်းဒါးစေးတစ်သျှူး
ဝေါင်းလွဉ်, ပရီးပရာ့းမြို့နီး နဲင်းဝေါင်းသော့,
ဒျားသွော့ ထာ, အီဒို, ကို, ဟွားကြောင်း
ကြောင်းချာသွော့စုတွမ်းသပ်ပျား။
- ယံအွဉ်းရေ, သွော့ နမ်းကြောင်းစင်ရေ, ပဝါ
ပရာ, ယံသံ့, ဆောင်းအံ့ဖေးသွော့အဟားရ
ကဗေအီဒါး ထာ, အံ့မျှါ, ပေင်းကျါ, ကျါ,
သွော့ထာ, ခံ့မျှန်းထာ, ပေင်းကိုင်။
- လို, ကကျန်, ဒါးအရပ်ဖုံးနောင်, အောင်းလိုးလွေ,
တောင်း, အွဉ်ဝင်, သျောဉ်းလွသွော့ပဝါရာ။
- စုဆိုင်, မဉ်းတပါတမ်းနောင်, တွမ်းခေါင်း
မျှန်းတောင်း ထာ, သားတရိစ္ဆာန်းဖုံးသျောဉ်း
လ, လ, သွော့နော့။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ရော့းဂါး (COVID-19) ယိုခါခါအောင်းထာ, သာတဖူ, ကို
ဆဲင်းရာ, ရော့းဂါး မဉ်းထွာလွဉ်နောင်,
သံးသယမဉ်းအောင်းနောင်, ဗော့, ရာ, မြိုင်သန်, ရေ, ဌာနကို အမြိုင်သွတ်,
ပသာဗားသတင်, နောင်, မဉ်းထွါနောင်, ခံ့ထျး လွဲ, လာ, ဗားထာ, ဆာ

!!

မဉ်းမဉ်းသေစဲင်းအရားနောင်,
ဟော်, ထားသွော့ SCAN
QR CODE ယိုသျှါ။



28 MARCH 2020



မြိုင်းသန်,ရေ,ဖေးထား,သေပညား ပင်းထိုရေ,ဌားနွယ်,
မြိုင်းသန်,ရေ,တွမ်း အားရိုင်,ချွမ်ပဆိုးဝွန်းတန်ဌားန

CORONAVIRUS DISEASE 2019 (COVID-19)

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ရော့းဂါး (COVID-19)

ယိုခါခါ အောင်းထား,သာတဖူ,ကို ဆင်းရာ,ရော့းဂါး

နမ်းတွမ်းနမ်း အွဉ်ဝင်,ကားကွယ်,လွသွော့

ရော့းဂါးကကူ,ရအီ ဒါးအနယ်,ဖုံးနောင်,

- အောင်းထား,သာတဖူ,ကိုတရန်းတင် ရော့းဂါးကူ,ရစွမ်း,စစ်,လွဉ်
- တွမ်းစူတင် ချမ်းစံးဗား ရော့းဂါးကဖျါ, ဒါးတမြို, တစွိုးစွိုး တရန်းထွါ,တွော့, ရော့းဂါးကူ, ရလွဉ်ဒါး။

သံးသယကထွာအီဒါး ရော့းဂါးလကွထား ဖုံးနောင်,

- ကထွါထို,လဲဉ်း မျိုးနီ,(၁၄)နီ,အကို ကွပ်စွဉ်းလွေ,ဗားရော့းဂါး ကကူ,ရစွမ်း, အာဒါးဝင်,ခမ်းတွဲသင် (မွေးတမ်းလဲ) အံ့ညီ,အောင်းဗော့,ဗားခါ,တွမ်း ကိုရိုနာဗိုင်းရပ် (COVID-19) ရော့းဂါးကကူ,ရဒါးလို့,ထျ,သားဖုံး
- တဟိုဗား (အလျားကအောင်းဒါး ၃၈°C/၁၀၀.၄°F ဗား,ကီသားဖုံး)၊ တဟေထား,သာထား,ယပ်,၊ အားရိုင်, ဆော့,သားဖုံး



ရဲးအီရော့းဂါး အနယ်,ဖုံးနောင်,

- အောင်းလို့အံ့ဗော့,တောင်း လို့,ကမော့,ဒါး ကိုရိုနာဗိုင်းရပ် (COVID-19) ရော့းဂါးသား ထျ,၊ အွဉ်ဝင်,သျောင်းညာ,လွသွော့ဝင်,ပငါပရာ,။
- မညမခိုင် ဟွားကြောင်းကြောင်းဖေးဗားစူအနယ်, အတိုိုင်,ဟွားဗား။
- မဉ်းတဆျထား,၊တဟေထား,ဖုံးနောင်, နေ့,ဖူတွမ်းဖြောင်းယို ယံဒို,ခါ,ဖေးသွော့တွမ်း ဖါးပေး။
- တစ်သျူးဖုံး,၊ ကသ့,ထွါလဲဉ်းဒါးစေးတစ်သျူး ဝေါင်းလွင်,ပရီးပရာ့းမျိုးနီး နဲင်းဝေါင်းသော့,ချား သွော့ထား,အီးဖုံး,ကို,၊ ဟွားကြောင်းကြောင်းချာ သွော့စူတွမ်းသပ်ပျား။
- ယံအွဉ်းရေ,သော့ နမ်းကြောင်းစင်ရေ,ပငါပရာ,၊ ယံသ့,ဆောင်းအံ့ဖေးသွော့အဟားရကမေ့အီဒါး ထား,အံ့မျိုး,၊ ဗေင်းကျို,ကျို,သော့ထား, ခံးမျိုး ထား,ပေင်းကိုင်။
- **လို,ကကျွန်,ဒါးအရပ်ဖုံးနောင်, အောင်းလို့လွေ, တောင်း,၊ အွဉ်ဝင်,သျောင်းလွသွော့ပငါရာ,။**
- စူဆိုင်,မဉ်းတပါတမ်းနောင်, တွမ်းခေါင်းမျိုးနီး တောင်းထား,သားတရိစ္ဆာန်,ဖုံးသျောင်းလ,လ, သွော့နော့း။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ရော့းဂါး (COVID-19) ယိုခါခါအောင်းထား,သာတဖူ,ကို ဆင်းရာ,ရော့းဂါး မဉ်းထွာလွဉ်နောင်, သံးသယမဉ်းအောင်းနောင်, ဗော့,ရာ,မြိုင်းသန်,ရေ,ဌားနကို အမွိုင်သွတ်,ပသာဗားသတင်,၊ နောင်,မဉ်းထွါနောင်,ခံး ထူး လွံ,လာ,လွေ,ဗားထား,ဆာ ယံကူးညီးလွဝင်,။

- ဟိုတယ်တွမ်း တဖူ,လွေ,အစွိုးဖုံးနောင်, ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ရော့းဂါး (COVID-19) ယိုခါခါအောင်းထား,သာ တဖူ,ကိုဆင်းရာ,ရော့းဂါးသံးသယမဉ်းအောင်းနောင်,ဗော့,ရာ, မြိုင်းသန်,ရေ,ဌားနကိုအမွိုင်သွတ်,တဗား ပသာဗားသတင်,၊ နောင်,မဉ်းထွါနောင်,ခံး ထူး လွံ,လာ,လွေ,ဗားထား,ဆာ ယံကူးညီးလွဝင်,။
- ခမ်းကိုခမ်းထန်း လွေ,တဖူ,သားဖုံး ယံကလော့က်,နားလွဉ်,သော့မြိုင်းသန်,ရေ,တွမ်း အားရိုင်,ချွမ်ပဆိုးဝွန်းတန်ဌားနကထေပြန်းဒါးဆင်းရာ,မြိုင်းသန်,ရေကဖေးကျဲးညာဏ်း ဒါးတိုိုင်,နောင်,သွါ။

မဉ်းမဉ်းသေစင်းအရော့းနောင်, ဟော်,ထွားသော့ SCAN QR CODE ယိုသွါထျ,။



28 MARCH 2020



မြိုင်သန်,ရေ,ဖေးထား,သေပညား ပင်းထိုရေ,ဌားနွယ်,
မြိုင်သန်,ရေ,တွမ်း အားရိုင်,ချမ်ပဆိုးဝွန်းတန်ဌားန

CORONAVIRUS DISEASE 2019 (COVID-19)

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ရော့ဂါး (COVID-19)

အသွန်းသိုးရော့ဂါးဖေးကရ်းနွောင်,နောင်,

ဖြောင်းတွမ်းနေ့,ဖူဒို, (Mask) ယိုနောင်, သုံ့,ဟးနိုင်းမိုင်,ဆိုင်ရာ, ဖေးကျုံး ဉာဏ်း အတိုင်,နောင်,

- တဟိုဟး၊ တချုထာ,တဟေထာ,ဖုံး၊ သာထာ,ယပ်,ခိုင်းဖုံး စတင်ထာ,သာတဖူ,ဆိုင်ရာ, ရော့ဂါးလက္ခဏာ; ကအောင်းဒါးသားဖုံးနောင်, ဖြူးလို,ဆာရွမ်,ခန်,သုံ, ဖြောင်း တွမ်း နေ့,ဖူဒို, (Surgical Mask) ယို ယံသုံ့,ဟးနောင်,သွ။
- ရော့ဂါးလက္ခဏာ;နိုင်းဆ,ကီ ကအောင်းဒါးလို,ဖုံးယို အဟေ့,သွတ်, ကေားလွံ,လာ,ဖေးသားဖုံးနောင်, ဖြူးလို,ဆာရွမ်,ခန်,သုံ, ဖြောင်းတွမ်းနေ့,ဖူဒို, (Surgical Mask) ယို ယံသုံ့,ဟးနောင်,သွ။
- ရော့ဂါးလက္ခဏာ;နိုင်းဆ,ကီ ကအောင်းဒါးလို,ဖုံးယို ကေားလွံ,လာ, ဖေးဒါး မြိုင်သန်,ရေ,ဝွန်းထံ,သားဖုံးနောင်, ထွားအခေးနေ့တိုင်, ဖြူးလို,ဆာရွမ်,ခန်,သုံ, ဖြောင်းတွမ်းနေ့,ဖူဒို,(Surgical Mask) နောင်, တောင်းလဲ N95Mask ယို ရော့,သုံ့,တဲ သုံ့,ဟးနောင်,သွ။

“ အခေးနေ့နိုင်းကီဖုံးယိုတမွေးတောင်း လို,ရို,ရို,ဖုံးနောင်, ဖြောင်းတွမ်းနေ့,ဖူဒို, Mask ယို သုံ့,ခရားတလို; အပ်တောင်းအကျောင်, ကမ္ဘားမြိုင်သန်,ရေ,အစို,သီး ဖေးခါ,အကျုံးဉာဏ်းနိုင်းနောင်,သွ။ ”

မည်းသုံ့, ဖြောင်းတွမ်းနေ့,ဖူဒို, (Mask) ယို လွောက်,နားဟး အချက်ဖုံးနောင်,

- Surgical Mask ယိုမည်းသုံ့,အီနောင်,သုံ့,ဖုံးသုံ့,နယ်,အတိုင်, သုံ့,တပန်းနေ့လ,တောင်း အွဉ်းရော့,နေ့ဟးနောင်,သွ။
- ဖြောင်းတွမ်းနေ့,ဖူ ယိုနီစိုးနောင်, လွံးလွံးကွံးကွံး ဒို,မည်းပဉ်းသေ,ခါ,ဟး။
- Mask ယိုအသောင်အရင်,ဖုံးတွမ်းနီနာ,မဲ့ဝါအခါးနောင်, အွဉ်းလွစ်ခါ, (Grap) တလ,တမ်း။
- ကအောင်းသုံ့,ဒါး Mask တွင်, စူယိုချိုင်းစမ်းချာဝါ Mask လ,တမ်းသွ။
- Mask ယို မည်းမဲဉ်ထူးတရွို့,နောင်, ချမ်ဒျားသွော Mask ဖြို့,တင် ထူးတရွို့,ဟးသွ။
- Mask ယိုမည်းထူးတရွို့,ထွူနောင်, နီစူယို တွမ်းအနယ်,မဲဉ်းမဲဉ်း ပသေတီးတီးဝါးဟးသွ။
- နီကအောင်းသုံ့,အီဒါး Mask ယို မည်းစိုးလွဉ်နောင်, လိုင်းတသာယင်း Mask တဟးတွေ့, သုံ့,ဟးယင်းသွ။
- ကသုံ့,အီလဲဉ်းဒျား Mask ယိုနောင်, သုံ့,ချာထင်းယင်းလ,တမ်းသွ။
- တွမ်း လူးယား၊ ပိတ်ယားဖုံးကမာ,အီဒါး Mask ဖုံးနောင်,သုံ့,အီလ,တောင်းသွ။



27 MARCH 2020



မည်းဉ်းသေမိင်အခေးနောင်, ဟေ့,ဌားသွော SCAN QR CODE ယိုသွ။