



အဝေးပြေးကုန်တင်ယာဉ်မောင်း/ယာဉ်နောက်လိုက်များ အတွက် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ  
(COVID-19) ကာကွယ်ရေး လိုက်နာရမည့်လမ်းညွှန်ချက်များ (Version 1.0)

(3-10-2020)

- (၁) လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ချိန်မဟုတ်ပါက တတ်နိုင်သမျှ မိမိနေအိမ်/နေရာတွင်သာ နေထိုင်ပါ။
- (၂) မိမိနေအိမ်/နေရာမှအပြင်သို့ထွက်ချိန်နှင့်လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ချိန်တွင် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask) ကို စနစ်တကျ မပျက်မကွက်(မပျက်မကွက်) တပ်ဆင်ပါ။
- (၃) အခြားသူများနှင့်ခပ်ခွာခွာနေထိုင်ပါ။ အနည်းဆုံး (၆)ပေခန့် အကွာမှသာ ပြောဆိုဆက်ဆံပါ။ လက်ဆွဲနှုတ်ခြင်း၊ ပွေဖက်နှုတ်ဆက်ခြင်းကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်ပါ။ ဝိုင်းဖွဲ့စကားပြောခြင်း/ ဝိုင်းဖွဲ့သီချင်းဆိုခြင်းကို လုံးဝ(လုံးဝ)ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- (၄) လမ်းခရီးတွင်အများသုံးယာဉ်ရပ်နားစခန်းများနှင့်စားသောက်ဆိုင်များ..စသည့် လူအများစုဝေးရာ နေရာတို့တွင်ရပ်နားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- (၅) အခြားသူများနှင့်အတူတကွစားသောက်ခြင်း လုံးဝ(လုံးဝ)မပြုပါနှင့်။ လေဝင်လေထွက်ကောင်းသည့်နေရာတွင် တစ်ဦးချင်းသာသီးသန့်စားသောက်ပါ။
- (၆) လမ်းခရီးတွင် လမ်းကြုံညှို့သည်လက်ခံတင်ဆောင်ခြင်း လုံးဝ(လုံးဝ)မပြုပါနှင့်။
- (၇) အိမ်တွင်း/အိမ်ပြင်အများသုံးပစ္စည်းများ (တံခါးလက်ကိုင်၊ လှေကားလက်ရန်း၊ငွေစက္ကူစသည် ..) တို့ကို မကိုင်တွယ်မီနှင့်ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း အယ်ကိုဟောလ် အနည်းဆုံး(၆၀%) ပါဝင်သော ရေမလို လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကိုဆောင်ထား၍လက်ကိုစနစ်တကျဆေးကြောပါ(သို့မဟုတ်) ဆပ်ပြာနှင့်ရေကို အသုံးပြု၍ လက်ကိုအနည်းဆုံး စက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင်စနစ်တကျ ဆေးကြောပါ။ လက်မဆေးဘဲနှာခေါင်း၊ ပါးစပ်၊ မျက်စိတို့ကို ကိုင်တွယ်ခြင်းမှလုံးဝရှောင်ကြဉ်ပါ။
- (၈) လူအများအခန်းတစ်ခုအတွင်း၌စုပေါင်းအိပ်စက်ခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။
- (၉) အာဟာရပြည့်ဝအောင် စားသုံးပါ။ အိပ်ရေးဝအောင်အိပ်ပါ။ သင့်တော်သောကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပါ။
- (၁၀) ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ရုတ်တရက် အနံ့အရသာပျောက်ဆုံးခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း..... စသည့် COVID-19 သံသယလက္ခဏာများ ခံစားရပါက အလုပ်မှခွင့်တောင်း၍ နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းဆက်သွယ်အကြောင်းကြားပါ။

အမြင်အားဖြင့် မည်သူ့ထံတွင် ရောဂါဝိုးရိုသည်ကို မသိနိုင်ပါ။  
COVID-19 ရောဂါ အစဉ်အမြဲသတိပြု ကာကွယ်ပါ။