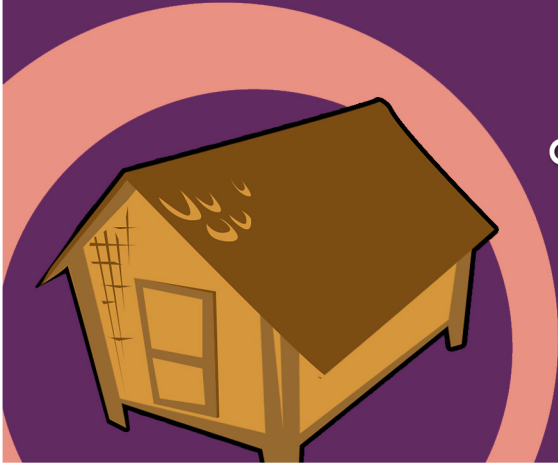




ကျန်းမာရေးအသိပညာဖြင့်တင်ရေးဌာန  
ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန

# နေအိမ်တွင်နေထိုင်ခြင်း (Stay at Home) ကာလအတွင်း ကျန်းမာစွာနေထိုင်နိုင်ရေးအတွက် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်အချက်များ



## တတ်နိုင်သမျှ မိမိနေအိမ်၌သာနေထိုင်ပါ

အထူးသဖြင့် အသက် ၆၀ နှစ်နှင့်အထက် ရှိသူများ၊  
ခွေးတိုင်း၊ နှလုံး၊ ဆီးချို၊ ကျောက်ကပ်၊ အသည်းနှင့် ကင်ဆာ  
ကဲ့သို့သော နာတာရှည်ရောဂါရှိသူများ ရောဂါဖြစ်ပွားပါက  
အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ခြေအလွန်များသောကြောင့်

**အပြင်လုံးဝမထွက်ပါနှင့်**



**အိမ်တွင် ငြိမ်သက်လက်မပါနှင့်။**



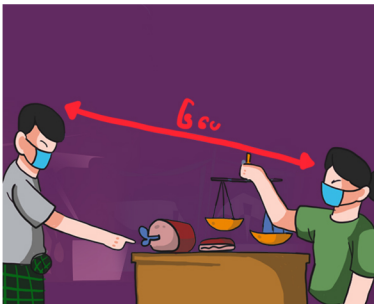
မဖြစ်မနေ အပြင်ထွက်ရပါက  
ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း  
(mask) တပ်ဆင်ရမည်။



နှာချေချောင်းဆိုးပြီးတိုင်း၊ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask) ကို  
မကိုင်တွယ်မီနှင့် ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း၊ ငွေစက္ကူ၊ ဖုန်း၊ လက်ခံကိုင်တွယ်  
ပြီးတိုင်း၊ အပြင်မှ ပြန်လာသည့်အခါတိုင်းမှာ လက်ကို  
အနည်းဆုံး စက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင် စနစ်တကျ ဆေးကြောပါ။



ဖြစ်နိုင်ပါက တစ်ပတ်လျှင်  
တစ်ကြိမ်သာ ဈေးဝယ်ထွက်ပါ။  
မိသားစုဝင်တစ်ဦးသာ  
သွားရောက်ဝယ်ယူပါ။



ဈေးရောင်းသူနှင့်ဝယ်သူအကြား (သို့)  
ဈေးဝယ်သူအချင်းချင်းကြား အနည်းဆုံး  
(၆) ပေခွာ၍ ဈေးဝယ်ပါ။

### အပြင်မှနေအိမ်သို့ပြန်ရောက်သည့်အခါ



**၅** အပြင်မှ ဝယ်ယူလာသည့်ပစ္စည်းများကို  
အိမ်အဝင်တွင် အိတ်ထဲမှ ခြင်းတောင်း  
(သို့) ပုံးထဲသို့ ပြောင်းထည့်ပါ။ ရေနှင့်ဆေး  
ကြောနိုင်သည့် ပစ္စည်းများ၏ မျက်နှာပြင်  
များကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေသုံး၍ ဆေးကြောပါ။



**၆** အပြင်ထွက်စဉ်က ဝတ်ဆင်သွားသော  
အဝတ်များကို အိမ်ရောက်သည်နှင့်  
ချက်ချင်းလဲလှယ်ပါ။ ၎င်းအဝတ်များကို  
ချက်ချင်းဆပ်ပြာနှင့် မိနစ် ၃၀ ကြာ  
စိမ်ပြီးနောက် လျှော်ဖွတ်သန့်စင်ပါ။



**၇** ရေချိုးခြင်း၊ ကိုယ်လက်သန့်စင်ခြင်း  
လုပ်ဆောင်ပါ။ အဝတ်အစားမလဲမီ၊  
ကိုယ်လက်သန့်စင်ခြင်း မပြုမီ  
အိမ်သားများနှင့် အနီးကပ်မထိတွေ့ပါနှင့်။

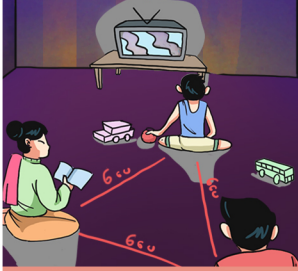


နာချေ၊ ချောင်းဆိုးတိုင်းတစ်ရှူး (သို့) တံတောင်ကွေးအသုံးပြုပြီး နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို လုံခြုံအောင်ဖုံးအုပ်ပါ။ အသုံးပြုပြီးတစ်ရှူးကို အဖုံးပါသောအမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ။



အများသုံးပစ္စည်းများဖြစ်သည့် တံခါးလက်ကိုင်၊ လှေကားလက်ရန်းစသည်တို့ကို မကြာခဏ စနစ်တကျသန့်စင်ဆေးကြောပါ။

**နေအိမ်တွင် နေထိုင်စဉ်ကာလအတွင်း**



မိသားစုဝင်၊ အတူနေထိုင်သူအချင်းချင်း နီးနီးကပ်ကပ် မနေပါနှင့်။



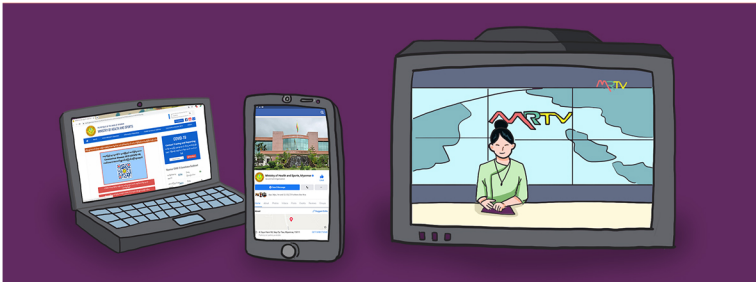
သင့်လျော်ပြီးမပြင်းထန်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားပြုလုပ်ပါ။ အိပ်ရေးဝအောင်အိပ်ပါ။ အာဟာရပြည့်ဝအောင်စားသုံးပါ။



လူမှုကွန်ယက်၊ မိုဘိုင်းဖုန်းများ မှတစ်ဆင့် မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း၊ မိသားစုဝင်များကို ဆက်သွယ်ပြောဆိုပါ။



တရားထိုင်ခြင်း၊ ဘုရားဝတ်ပြု ဆုတောင်းခြင်း စသည့် ယုံကြည်ရာ ဘာသာရေးလုပ်ငန်းများကို နေအိမ်၌ တစ်ဦးချင်းသာပြုလုပ်ပါ။



ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနနှင့် ယုံကြည်စိတ်ချရသော သတင်းဌာနများမှ သတင်းများနှင့် လမ်းညွှန်ချက်များကိုသာ ယုံကြည်လိုက်နာပါ။



ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများသို့ သွားပါက လူနာ၊ အဖော်တစ်ဦးနှင့် ယာဉ်မောင်းတစ်ဦး စုစုပေါင်း (၃) ဦးသာ သွားရောက်ပါ။



မိမိကိုယ်တိုင်ဖြစ်စေ၊ အိမ်သားတစ်ဦးဦးတွင်ဖြစ်စေ အဖျား ၃၈° C / ၁၀၀.၄° F အထက်ရှိခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ အားအင်ကုန်ခန်းခြင်း စသည့် COVID-19 ရောဂါသံသယလက္ခဏာများရှိပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာန (သို့) အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့များသို့ ဆက်သွယ်အကြောင်းကြား ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါ။

မိဘပြည်သူများ အိမ်တွေးနေထိုင်ခြင်း Stay at Home ကာလအတွင်း ကျန်းမာရေးပြဿနာများနှင့်ပတ်သက်ပြီး စိုးရိမ်ပူပန်မှုမရှိစေရေးအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနက (၂၄)နာရီ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများကို ဆောင်ရွက်ပေးသွားပါမည်။

၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ (၃၀) ရက်