



ကျန်းမာရေးအသိပညာဖြင့်တင်ရေးဌာန  
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

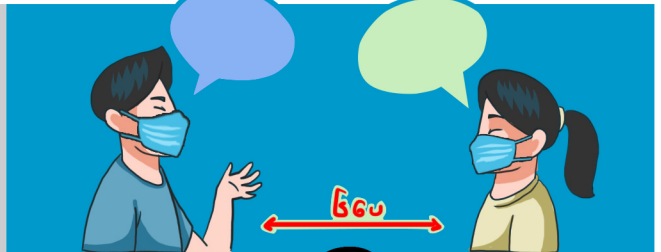
# ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ COVID-19 ကို မိမိကစ၍ ကာကွယ်ပါ အဓိကသတင်းစကား (၁၀) ချက်



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

၂ တတ်နိုင်သမျှ မိမိနေအိမ်တွင်သာနေထိုင်ပါ။ လူစုလူဝေးရှောင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

၃ အခြားသူများနှင့် အနည်းဆုံး **(၆) ငမ** အကွာမှသာ ဖြောင့်တက်ပါ။



၄ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (mask) ကို အပြင်သို့ ထွက်သည့်အခါတိုင်း၊ အခြားသူများနှင့် (၆) ငမ အကွာအတွင်းတွင် ဖြောင့်တက်သည့်အခါတိုင်းတွင် စနစ်တကျ အသုံးပြုပါ။



၅ နှာချေချောင်းဆိုးသည့်အခါတိုင်း ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်းကို စနစ်တကျ လုံခြုံစွာ စွဲချပ်ပါ။

တစ်ရှူးအသုံးပြုပါက အသုံးပြုပြီးတစ်ရှူးကို အဖုံးပါသော အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စွန့်ပစ်ပါ။ စက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင် စနစ်တကျ လက်ပြန်ဆေးပါ။

၆

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



Facility Quarantine



၇

အသွားအလာစားသုံးခြင်းပိတ်ပင်၍ သီးသန့်ခွဲခြားနေထိုင်စေခြင်း (Quarantine) လုပ်ငန်းစဉ်များတွင် အပြည့်အဝပူးပေါင်းပါဝင်ခြင်းဖြင့် ဂေဟဗေဒဆိုင်ရာစနစ်ကို ထိရောက်စွာကာကွယ်ပါ။

၈



မပြင်းထန်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားပြုလုပ်ပါ။ အိပ်ရေးဝအောင်အိပ်ပါ။ အာဟာရပြည့်ဝစွာစားသုံးပါ။

ကိုယ်ပူခြင်း၊ သျှောင်ဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ အားအင်တုန်ခါခြင်း၊ လက္ခဏာများပေါ်ပေါက်လာပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းဆက်သွယ်၍ စောစီးစွာကုသမှုယူပါ။

၉



၁၀

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



၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ (၃၀) ရက်

