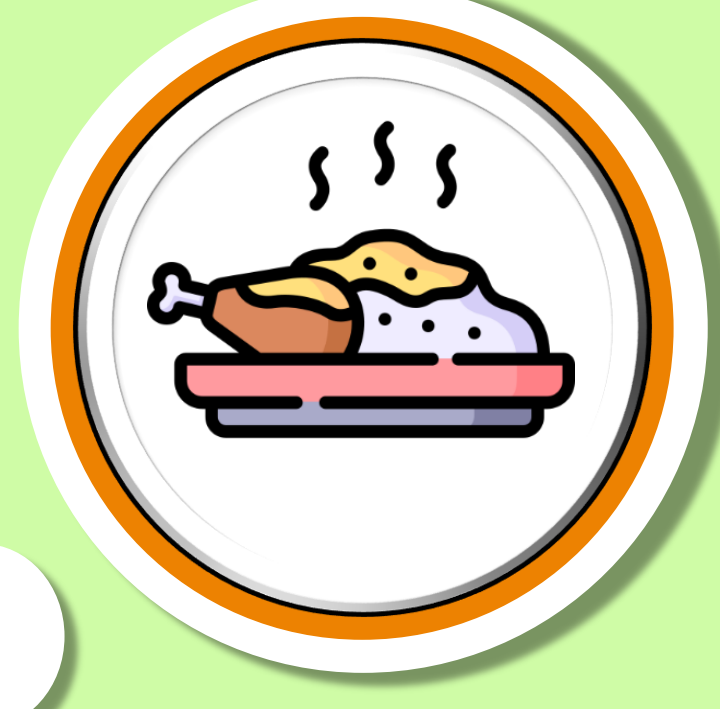







ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ရာဒေသများနှင့် ယာယီစခန်းများမှ ပြည်သူများ ဆောင်ရွက်ရန်အချက်များ

-  သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော၊ ကျက်အောင် ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများကိုသာ စားသုံးပါ။ ရက်လွန်စာ၊ ယင်နားစာ၊ ရေတွင်မျောပါလာသောအစာနှင့် အမှည့်လွန်အသီးများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
-  ကလိုရင်း (သို့မဟုတ်) ကျိုချက်ထားသောရေ (သို့မဟုတ်) ယုံကြည်စိတ်ချရသည့်သောက်ရေသန့်ကိုသာ သောက်သုံးပါ။
-  တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို အလေးထားဆောင်ရွက်ပါ။ လက်ကိုဆပ်ပြာ (သို့မဟုတ်) လက်သန့်စင်ဆေးရည်နှင့် မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။
-  ယင်လုံအိမ်သာကို စနစ်တကျ သုံးစွဲပါ။ အမှိုက်သရိုက်များကို စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။

အခြားသူများနှင့် ပြောဆိုဆက်ဆံချိန်တွင် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Mask) တပ်ဆင်ထားပါ။



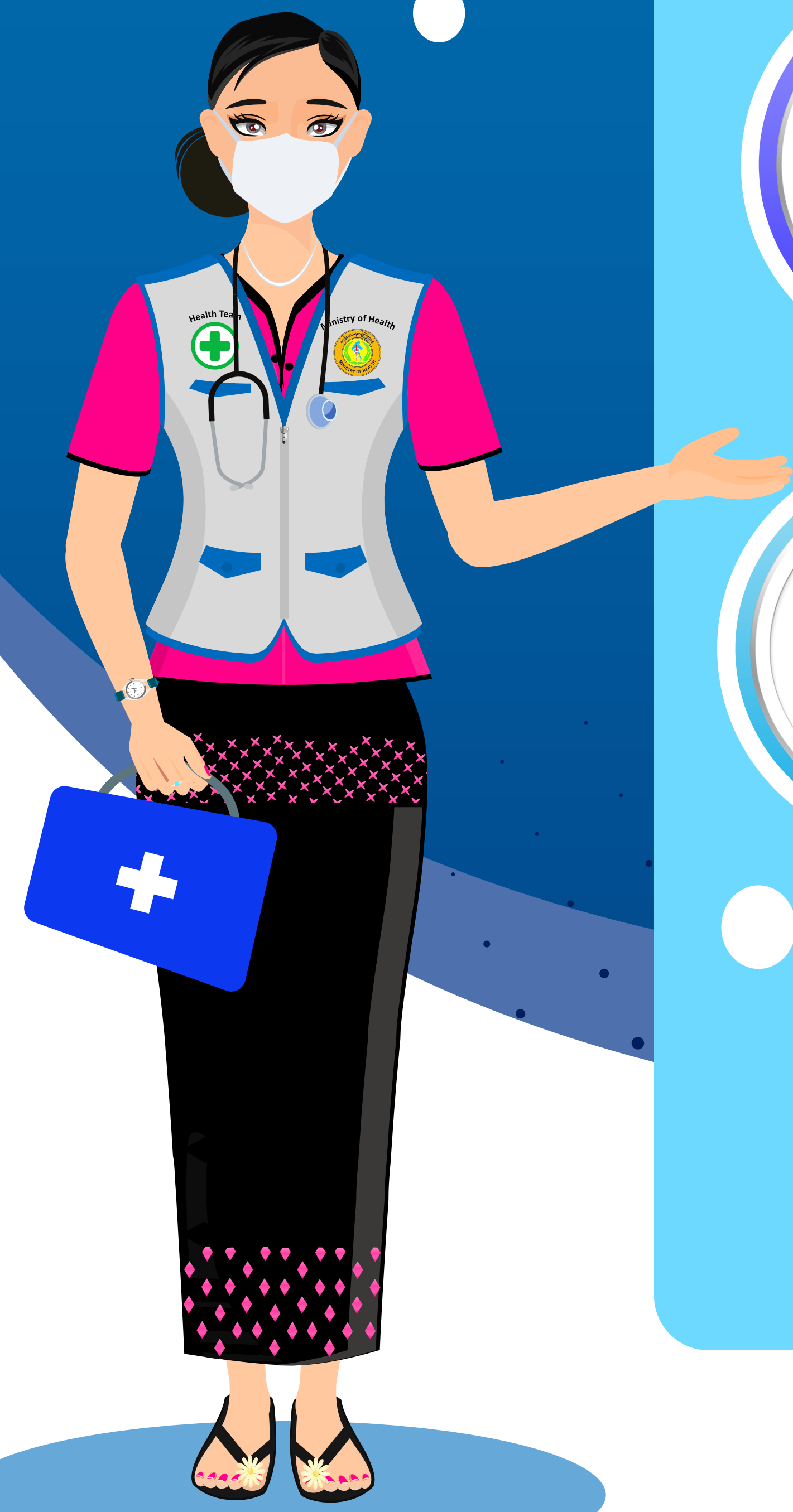
ခြင်ထောင်ဖြင့်သာ အိပ်စက်ပါ။
ခြင်ပေါက်ဖွားမှုမရှိစေရေး ခြင်လောက်လမ်း နှိမ်နင်းပါ။






မြွေဆိုးကိုက်ခြင်း၊ လျှပ်စစ်ဓာတ်လိုက်ခြင်း၊ ရေနစ်ခြင်းနှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခြင်းစသည့် အန္တရာယ်များအား သတိပြုပါ။



ရာသီဥတုနှင့်ကိုက်ညီအောင် ဝတ်ဆင်ပါ။
အမိုးအကာအောက်တွင် နေထိုင်ပါ။



-  ကိုယ်ဝန်ဆောင်များအနေဖြင့် ကျွမ်းကျင်သူကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့်သာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှု ခံယူပါ။
-  ကလေးငယ်များကို ကာကွယ်ဆေး အကြိမ်ရေပြည့်ထိုးနှံနိုင်ရေးအတွက် ကျန်းမာရေးဌာနနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါ။
-  ကျန်းမာရေးကိစ္စတစ်စုံတစ်ရာရှိပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနနှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများထံတွင် ပြသ၍ ဆေးကုသမှုခံယူပါ။

(၂၀၂၂) ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလတွင် သဘာဝဘေးနှင့်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအရေးပေါ်အခြေအနေ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ရေးဌာနခွဲနှင့် ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲတို့ ပူးပေါင်းပြုစုထုတ်ဝေသည်။