



ကျန်းမာရေးအသိပညာဖြင့်တင်ရေးဌာနမှ
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

နေ့စဉ်ဘဝမှာ ခပ် ခွာ ခွာ နေ ပါ ...

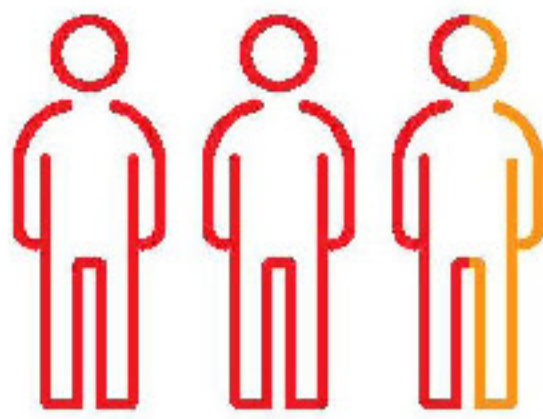
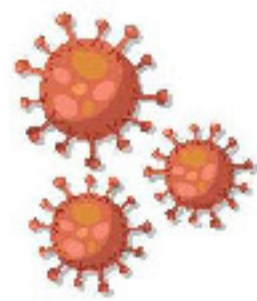
**COVID-19 တူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို ကာကွယ်ဖို့
လူအများနဲ့ထိတွေ့မှုကို တတ်နိုင်သမျှ လျှော့ချဖို့က အဓိက အကျဆုံးဖြစ်ပါတယ်။**

COVID-19 တူးစက်ပျံ့နှံ့နိုင်ခြေ

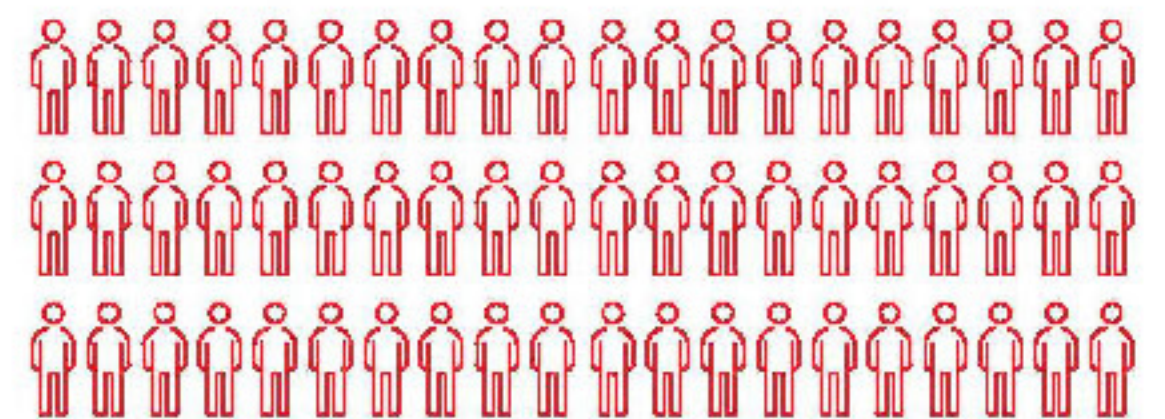


ရောဂါပိုးရှိသူ

တူးစက်ခြင်း



(၂) ယောက်မှ (၃) ယောက်ထိ
ကူးစက်ခံရနိုင်



... **၄၀၆** ယောက် ကူးစက်ခံရနိုင်

(၅) ရက် ကြာသောအခါ ...

ရက် (၃၀) ကြာပြီးနောက် ...

ရောဂါပိုးရှိသူတစ်ယောက်ဟာ ပုံမှန်အတိုင်း လူအများနဲ့ ပြောဆိုဆက်ဆံသွားလာနေပါက (၅)ရက်အတွင်း လူ(၂)ယောက် မှ (၃)ယောက်အထိ ကူးစက်နိုင်ပြီး၊ ရက် (၃၀)အတွင်း လူ (၄၀၆)ယောက်အထိ ကူးစက်ခံရနိုင်ပါတယ်။

လိုက်နာရန်အချက်များ



တတ်နိုင်သလောက်
အိမ်ထဲ
မှာသာ နေပါ။



တစ်ခြားသူများနှင့်
၂ပီတာ (၆၀၀) အကွာ
မှာသာ ပြောဆိုဆက်ဆံပါ။



စားသောက်ဆိုင်များနှင့်
အလုပ်နေရာများတွင်
စကားဝိုင်းဖွဲ့ ပြောဆိုခြင်းကို
ရှောင်ကြဉ်ပါ။



လူစုလူဝေး
လုံးဝ (လုံးဝ)
ရှောင်ကြဉ်ပါ။



ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား
အားတစားလုပ်ပါ။



အိမ်ရေးဝအောင်
အိပ်ပါ။



အာဟာရ
ပြည့်ဝအောင်
စားပါ။



အပြင်သွားလျှင်
နှာခေါင်းစည်း
မဖြစ်မနေတပ်ဆင်ပါ



ဈေးဝယ်မည့်သူကို တစ်ယောက်သာ
သတ်မှတ်ပြီး ဈေးဝယ်ထွက်သည့်
အကြိမ်အရေအတွက်ကို
လျှော့ချပါ။



အသေးစိတ်သိရှိလိုပါက
ဤ QR CODE ကို SCAN ဖတ်ပါ။

ကိုယ် ချင်း ခွာ နေ ဝေ မယ် နှလုံးသားချင်းနီးကာရယ် COVID-19 ကာကွယ်မယ်

Revised as of March, 2021