ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

CORONAVIRUS DISEASE 2019 (COVID-19)

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19)

လတ်တလောအသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ

မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်ပါ

ရောဂါ ကူးစက်နိုင်ခြေ ရှိသည့် နည်းလမ်းများ

- အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် တိုက်ရိုက်ဝင်ရောက် ကူးစက် ပျံ့နှံ့စေခြင်း
- အရာဝတ္ထုများ၌ ထိကပ်နေသော ရောဂါပိုးများအား လက်နှင့်ကိုင်တွယ် ထိတွေ့ရာမှ တစ်ဆင့်ကူးစက်ခြင်း

သံသယဖြစ်ဖွယ် ရောဂါလက္ခဏာများ

- လွန်ခဲ့သည့် (၁၄)ရက်အတွင်း ဒေသတွင်း ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားလျက် ရှိသောနေရာဒေသများသို့ ခရီးသွားခဲ့ခြင်း (သို့မဟုတ်) ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ရောဂါ(COVID-19) လတ်တလော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ ဖြစ်ပွားသည်ဟုအတည်ပြုခြင်းခံရသူ နှင့်အတူ နေထိုင်ခဲ့ခြင်းတို့ရှိခဲ့ပြီး
- ဖျားခြင်း (အပူချိန် ၃၈°C/၁၀၀.၄°F နှင့်အထက်ရှိခြင်း)၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရ ခက်ခဲခြင်း၊ အားအင် ကုန်ခမ်းခြင်း

ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (လတ်တလော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ) လက္ခဏာ ခံစားနေရသူများနှင့် အနီးကပ် ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- လက်ကို စင်ကြယ်အောင် မကြာခဏ စနစ်တကျ ဆေးကြောပါ။
- နှာချေချောင်းဆိုးသည့်အခါ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို လုံခြုံအောင်ဖုံးအုပ်ပါ။
- တစ်ရှူးအသုံးပြုပါက အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။ လက်ကို စနစ်တကျ ပြန်လည် ဆေးကြောပါ။
- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု ဂရုပြုဆောင်ရွက်ပါ။ အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားသုံးပါ။ ကောင်းစွာ အိပ်စက်အနားယူပါ။
- **လူထူထပ်သည့်နေရာများသို့ သွားလာခြင်းမှ တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။**
- တိရစ္ဆာန်များနှင့် အကာအကွယ်မပါဘဲ တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ မတ်လ (၁၀) ရက်

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) လတ်တလောအသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ ဖြစ်ပွားသည်ဟု
သံသယရှိပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနများသို့ အမြန်ဆုံးသတင်းပို့၍ ကုသမှုခံယူပါ။

- ဟိုတယ်နှင့် ခရီးသွားလုပ်ငန်းရှင်များအနေဖြင့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ(COVID-19) လတ်တလော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ သံသယရှိသူကိုတွေ့ရှိပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနများသို့ အမြန်ဆုံးသတင်းပို့၍ ကုသမှုခံယူနိုင်ရန် ကူညီပါ။
- ပြည်တွင်း၊ ပြည်ပခရီးသွားများအနေဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ ထုတ်ပြန်ထားသော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကြံပေးချက်များကိုလိုက်နာပါ။

အသေးစိတ်သိရှိလိုပါက ဤ QR CODE ကို SCAN ဖတ်ပါ။

World Health Organization

unicef