



ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ  
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

# နေ့စဉ်ဘဝမှာ ခပ် ခွာ ခွာ နေ ပါ...။

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

## COVID-19 ကူးစက်ပျံ့နှံ့နိုင်ခြေ



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

## လိုက်နာရန်အချက်များ

တတ်နိုင်သလောက်  
**အိမ်ထဲ**  
မှာသာ နေပါ။

တစ်ခြားသူများနှင့်  
**၂မီတာ (၆ပေ) အကွာ**  
မှာသာ ပြောဆိုဆက်ဆံပါ။

စားသောက်ဆိုင်များနှင့်  
အလုပ်နေရာများတွင်  
စကားဝိုင်းဖွဲ့ ပြောဆိုခြင်းကို  
**ရှောင်ကြဉ်ပါ။**

**လူစုလူဝေး**  
လုံးဝ (လုံးဝ)  
**ရှောင်ကြဉ်ပါ။**

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား  
**အားကစားလုပ်ပါ။**

အိပ်ရေးဝအောင်  
**အိပ်ပါ။**

အာဟာရ  
ပြည့်ဝအောင်  
**စားပါ။**

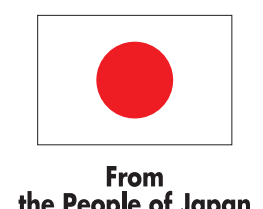
အပြင်သွားလျှင်  
**နှာခေါင်းစည်း**  
မဖြစ်မနေတပ်ဆင်ပါ

ဈေးဝယ်မည့်သူကို တစ်ယောက်သာ  
သတ်မှတ်ပြီး ဈေးဝယ်ထွက်သည့်  
အကြိမ်အရေအတွက်ကို  
**လျှော့ချပါ။**

**ကိုယ် ချင်း ခွာ နေ ပေ မယ့် နှလုံးသားချင်းနီးကာရယ် COVID-19 ကာကွယ်မယ်**



အသေးစိတ်သိရှိလိုပါက  
ဤ QR CODE ကို SCAN ဖတ်ပါ။



၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ (၂၂) ရက်