



ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) ကို မိမိကစ၍ကာကွယ်ပါ

နေ့စွဲ-၅-၅-၂၀၂၀

ကောဇာသက္ကရာဇ် (၁၃၈၂)ခုနှစ်၊ ကဆုန်လပြည့်နေ့ (ညောင်ရေသွန်းပွဲ)၊ ခရစ်သက္ကရာဇ် ၂၀၂၀ ခုနှစ် မေလ(၆)ရက်နေ့အခါသမယတွင် မိဘပြည်သူများအားလုံး COVID-19 ကပ်ရောဂါဆိုးအန္တရာယ်မှ ကင်းဝေးစေကြပါစေကြောင်းနှင့် ရောဂါကိုအထိရောက်ဆုံးကာကွယ် နိုင်ရန်အတွက် -

- (၁) လက်ကိုရေနှင့်ဆပ်ပြာအသုံးပြု၍ စက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင် စနစ်တကျမကြာခဏဆေးပါ။ ရေနှင့်ဆပ်ပြာအလွယ်တကူမရရှိနိုင်ပါက အယ်ကိုဟောလ်အနည်းဆုံး (၆၀)% ပါသော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကိုအသုံးပြု၍မကြာခဏဆေးပါ။ အထူးသဖြင့် အများသုံးပစ္စည်းများ (တံခါးလက်ကိုင်၊ လှေကားလက်ရန်း၊ ဓာတ်လှေကားခလုတ်စသည်) တို့အား မကိုင်တွယ်မီနှင့် ကိုင်တွယ်ပြီးချိန်တိုင်း၊ အပြင်မှပြန်ရောက်သည့်အခါတိုင်းလက်ဆေးပါ။
- (၂) တတ်နိုင်သလောက်အိမ်တွင်းတွင်သာနေထိုင်ပါ။ လူစုလူဝေးရှိရာနေရာသို့ မသွားပါနှင့်။
- (၃) မဖြစ်မနေအပြင်ထွက်ခဲ့ရလျှင်တခြားသူများနှင့်အနည်းဆုံး ၆ ပေ အကွာမှသာပြောဆိုဆက်ဆံပါ။
- (၄) ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(Mask)ကို အပြင်သို့ထွက်သည့်အခါတိုင်း၊ တခြားသူများနှင့် ၆ ပေ အတွင်းတွင် ပြောဆိုဆက်ဆံရသည့်အခါတိုင်း၊ စနစ်တကျ အသုံးပြုပါ။
- (၅) နှာချေ/ချောင်းဆိုးသည့်အခါတိုင်း ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို စနစ်တကျလုံခြုံစွာဖုံးအုပ်ပါ။ တစ်ရှူးအသုံးပြုပါက အသုံးပြုပြီးတစ်ရှူးကို အဖုံးပါသောအမှိုက်ပုံးထဲသို့ စွန့်ပစ်ပါ။ စက္ကန့်
- (၂၀) ကြာအောင် စနစ်တကျ လက်ပြန်ဆေးပါ။

- (၆) ဖြစ်နိုင်သရွေ့လူ (၅)ဦးအထက် စုဝေးခြင်းကို လုံးဝ(လုံးဝ)ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- (၇) နိုင်ငံခြားမှ ပြန်လည်ဝင်ရောက်လာသူများအနေဖြင့် အသွားအလာတားမြစ်ပိတ်ပင်၍ သီးသန့်ခွဲခြားနေထိုင်စေခြင်း (Quarantine) လုပ်ငန်းစဉ်များတွင် အပြည့်အဝပူးပေါင်းပါဝင်ခြင်းဖြင့် ရောဂါကူးစက်မှုကို ထိရောက်စွာကာကွယ်ပါ။
- (၈) မပြင်းထန်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားလုပ်ပါ။ အိပ်ရေးဝအောင်အိပ်ပါ။ အာဟာရ ပြည့်ဝအောင် စားသုံးပါ။
- (၉) ကိုယ်ပူခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ အားအင်ကုန်ခန်းခြင်းလက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လာပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းဆက်သွယ်၍ စောစီးစွာ ကုသမှုခံယူပါ။
- (၁၀) ကောလာဟလသတင်းမှားများကို လုံးဝမယုံပါနှင့်။ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနနှင့်နိုင်ငံပိုင်မီဒီယာများမှ သတင်းများ/လမ်းညွှန်ချက်များကိုသာ ယုံကြည်လိုက်နာပါ။

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
(၅-၅-၂၀၂၀)