



# ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) ကို မိမိကစ၍ကာကွယ်ပါ

## အဓိကသတင်းစကား(၁၀)ချက်

### (10 Key Messages)

နေ့စွဲ-၁၇-၄-၂၀၂၀

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါကို အထိရောက်ဆုံးကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် -

- (၁) လက်ကို ရေနှင့်ဆပ်ပြာ အသုံးပြု၍ စက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင် စနစ်တကျ မကြာခဏဆေးပါ။
- (၂) တတ်နိုင်သလောက် အိမ်တွင်းတွင်သာ နေထိုင်ပါ။ လူစုလူဝေးရှိရာ နေရာသို့ မသွားပါနှင့်။
- (၃) တခြားသူများနှင့် အနည်းဆုံး (၆) ပေ အကွာမှသာ ပြောဆိုဆက်ဆံပါ။
- (၄) ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(Mask)ကို အပြင်သို့ထွက်သည့်အခါတိုင်း၊ တခြားသူများနှင့် (၆)ပေ အတွင်းတွင် ပြောဆိုဆက်ဆံရသည့်အခါတိုင်း၊ စနစ်တကျ အသုံးပြုပါ။
- (၅) နှာချေ/ချောင်းဆိုးသည့်အခါတိုင်း ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို စနစ်တကျလုံခြုံစွာဖုံးအုပ်ပါ။ တစ်ရှူး အသုံးပြုပါက အသုံးပြုပြီးတစ်ရှူးကို အဖုံးပါသော အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စွန့်ပစ်ပါ။ စက္ကန့် (၂၀) ကြာအောင် စနစ်တကျ လက်ပြန်ဆေးပါ။
- (၆) ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ ထုတ်ပြန်ထားသော အခြေအနေများမှလွဲ၍ လူ(၅)ဦး အထက် စုဝေးခြင်းကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်ပါ။
- (၇) နိုင်ငံခြားမှ ပြန်လည်ဝင်ရောက်လာသူများအနေဖြင့် အသွားအလာတားမြစ်ပိတ်ပင်၍ သီးသန့် ခွဲခြားနေထိုင်စေခြင်း (Quarantine) လုပ်ငန်းစဉ်များတွင် အပြည့်အဝပူးပေါင်း ပါဝင်ခြင်းဖြင့် ရောဂါကူးစက်မှုကို ထိရောက်စွာကာကွယ်ပါ။
- (၈) မပြင်းထန်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားလုပ်ပါ။ အိပ်ရေးဝအောင်အိပ်ပါ။ အာဟာရ ပြည့်ဝအောင် စားသုံးပါ။
- (၉) ကိုယ်ပူခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ အားအင်ကုန်ခန်းခြင်းလက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လာပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းဆက်သွယ်၍ စောစီးစွာကုသမှု ခံယူပါ။
- (၁၀) ကောလာဟလသတင်းမှားများကို လုံးဝမယုံပါနှင့်။ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန နှင့် နိုင်ငံပိုင်မီဒီယာများမှ သတင်းများ/လမ်းညွှန်ချက်များကိုသာ ယုံကြည်လိုက်နာပါ။

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန  
(၁၇-၄-၂၀၂၀)