



ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနမှ  
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

CORONAVIRUS DISEASE 2019 (COVID-19)

# ယဲဂ်ရဲရ်နာဗိုဉ်ရာသ် (ဂ်ဗွေတ်-၁၉ ) ယဲမဆေင်စပ်ကုဂ်င်ဘုန်ယို (ကျာယိုလုပ်ယိုတိတ်) စဉ်နု ဇကုတု စိုဒှာညိအ်

## နယ်ကယ်ဂ်င်ဘုန် ယဲဂ်ဗွေတ် - ၁၉ မကောံ ခုမာန်ဂမိုဉ်

- ပွမကောံ ခုပြးဒေအာတိုက်ရိုက်မာန်  
နုဂ်င်ဘုန်ယို (ကျာယိုလုပ်ယိုတိတ်)
- ပွမကောံ ခုမ္ပဲအဆက်  
နုပွမလုက်ရက်ဒေစုနကိုတဲ  
မတန်ဒြပ်ဒိုင်ပဲအရာဝတ္ထုဂမိုဉ်

## သံသယယဲ မဒ်မာန်ဂမိုဉ်

- ပွမကောင်အာလပ်တရ ပဲဒှာဌာန်ဒေသ  
ယဲမကောံ ခုပြးဒေမံင် လောန်ကျင်လပ်  
ပဲ(၁၄)တုတုတေ (ဟံ့သေင်သံာ်ဂ်)  
ပွမကောင်မံင်သွန္တိလပ်မ္ပဲစွဲ ကောံညး  
မဒေဒိုင်သွဒတန်လပ် ညးဒှ်ယဲဂ်ရဲရ်နာ  
ဗိုဉ်ရာသ် ယဲမဆေင်စပ်ကုဂ်င်ဘုန်ယို
- ပွမကောံ (ဗွတ်တ္ထုမုဲတ္ထု ၃၈°C /  
၁၀၀-၄°F) ပွမခေက်၊ ပွယိုဝိတ်  
ပွဗြဟတ်အိုတ် (ချိုတ်ရိုင်ချိုတ်တဲ)



## နယ်ကယ်ဂ်င်ဘုန် မစိုဒှာမာန်ဂမိုဉ်

- သွးဝေင်ပါ နုပွမလုက်ရက်ကောံညးမုဲကုလက်  
သန်ယဲဂ်ရဲရ်နာဗိုဉ်ရာသ်၊ ယဲမဆေင်စပ်  
ကုဂ်င်ဘုန်ယို (ကျာယိုလုပ်ယိုတိတ်) ရောင်း၊
- သွးကြာတ်တဲမ္ပဲနုမ္ပဲနု ဝဲမသးသး  
ဝဲမစိုဒှာဘတ် (ဝဲမချိုတ်ပိုတ်) ရောင်း၊
- သွးကောတ်ကြပ်ကောံ ဝေင်မုဟ်၊ ပါင် ဝဲမကုက်  
ပဲကာလမခေတ်၊ ဝဲကောတ်အဲရောင်း၊  
(ဝဲမတုင် ဝေဟ်ချိုတ်ဘတ်စကာ)
- ယဲဂ်ရဲရ်စပ်တေတ်သုတအ်မုး ဩဝ်ကုဟ်  
ထဝေင်စုတ်ပဲနုထိုက်၊ ဝဲမစိုဒှာဘတ်တု၊  
သွးဇွေင်ကြာတ်တဲ ဝဲမစိုဒှာဘတ်ရောင်း၊
- သွးသွဂရုရေင်တုင်သးသးကာယဇကုရောင်  
သွးစုအာဟာရဝဲမဖဲသီရောင်း၊ သွးစု  
သွးတိုက်သွင်ဝဲမချိုတ်ပေင်ရောင်း၊
- **ပဲဒှာမိုတ်ဂိုဉ် ပွမအာကျင်ဒှ်သွးဝေင် ပါညိ**
- စိုဒှာပဲတဲဟံ့မ္ပဲသးသွးဝေင်ပါ နုပွမစိုတ်ရပ်  
တိဇ္ဈာန်တအ် တိုက်ရိုက်ရောင်း

ယဲမုဲကုသံသယ နုယဲဂ်ရဲရ်နာဗိုဉ်ရာသ် (ဂ်ဗွေတ်-၁၉)  
ယဲမဆေင်စပ်ကုဂ်င်ဘုန်ယို (ကျာယိုလုပ်ယိုတိတ်) မုး  
ဩဝ် ကို ပရိုင်ကုဌာနပရေင်ထတ်ယုက်တု ဩဝ်  
ဒုင်လွီပရာညိအ်။

အသေးစိတ်သိရိုလိုပါက  
ဤ QR CODE ကို  
SCAN ဝေင်ပါ။

၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ မတ်လ (၂၅) ရက်





ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနမှ  
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

CORONAVIRUS DISEASE 2019 (COVID-19)

# ယဲဂ်ရင်နာဗိုဗ်ရေသ် (ဂ်ဂ်ဗွေတ်-၁၉ ) ယဲမဆေင်စပ်ကုဂ်င်ဘုန်ယွီ (ကျာယိုလုပ်ယိုတိတ်) စပွံနု ဇကုတု စိုဒှာညိအ်

## နယ်ကယ်ဂ်င်ဘုန် ယဲဂ်ဗွေတ် - ၁၉ မကောံ ညမာန်ဂမိုဗ်

- ပွမကောံ ညမာန်အာတိုက်ရိုက်မာန် နုဂ်ဘုန်ယွီ (ကျာယိုလုပ်ယိုတိတ်)
- ပွမကောံညမာန်အဆက် နုပွမလုက်စုက်အစုနကိုတ် မတန်ခြပ်ဒိုင်ပဲအရာဝတ္ထုဂမိုဗ်

## သံသယယဲ မဒ်မာန်ဂမိုဗ်

- ပွမကောံအာလပ်တရ ပဲဒှာဌာန်ဒေသ ယဲမကောံညမာန်မံင် လောန်ကုဂ်လပ် ပဲ(၁၄)တုတုတေ (ဟွံသေင်သတ်) ပွမကောံမံင်သွံလပ်ပွံစွံ ကောံညး မအေဒင်သွံတန်လပ် ညးနိုယဲဂ်ရင်နာ ဗိုဗ်ရေသ် ယဲမဆေင်စပ်ကုဂ်ဘုန်ယွီ
- ပွမကောံ (ပွတ်တ္တု၊ ဖွတ်တ္တု၊ ၃၈°C / ၁၀၀-၄°F) ပွမခေက်၊ ပွယိုဝိတ် ပွဖြဟတ်အိုတ် (ချိုတ်ဒိုင်ချိုတ်တဲ)



## နယ်ကယ်ဂ်င်ဘုန် မစိုဒှာမာန်ဂမိုဗ်

- သွေးဝေင်ပါ နုပွမလုက်စုက်ကောံညးမုံကုလက် သန်ယဲဂ်ရင်နာဗိုဗ်ရေသ်၊ ယဲမဆေင်စပ် ကုဂ်ဘုန်ယွီ (ကျာယိုလုပ်ယိုတိတ်)ရေသ်။
- သွေးကြောတ်တဲပွဲနုပွဲနု ဝွဲမသးသး ဝွဲမစေံသွတ် (ဝွဲမချိုတ်ပိုတ်)ရေသ်။
- သွေးကောတ်ကြေပ်ကောံ ဇေင်မုတ်၊ ပါင် ဝွဲမကုက် ပဲကလမအေဟ်၊ ခေက်တအ်ရေသ်။ (ဝွဲတေင် ယောဒိုက်ဘာတ်စကာ)
- ယဲဂ်ရင်စပ်တေတ်သုတအ်မူး၊ ဩဂ်ကုတ် ထဝေင်စုတ်ပဲနုတိုက်၊ ဝွဲမစေံသွတ်တု၊ သွေးဇွေင်ကြောတ်တဲ ဝွဲမစေံသွတ်ရေသ်။
- သွေးသွဂရုရေင်တုင်သးသးကာယဇကုရေသ် သွေးစုအာဟာရဝွဲမဖဲသီရေသ်၊ သွေးစု သွေးတိုက်သွင်ဝွဲမချိုတ်ပေင်ရေသ်။
- ပဲဒှာမိုတ်ဂိုဗ် ပွမအာကုဂ်သွေးဝေင် ပါညိ
- စိုဒှာပဲတဲဟဲပွဲသတ်မူးသွေးဝေင်ပါ နုပွမစိတ်ရပ် တိရက္ကန်တအ် တိုက်ရိုက်ရေသ်

## ယဲမုံကုသံသယ နိုယဲဂ်ရင်နာဗိုဗ်ရေသ် (ဂ်ဂ်ဗွေတ်-၁၉) ယဲမဆေင်စပ်ကုဂ်ဘုန်ယွီ (ကျာယိုလုပ်ယိုတိတ်) မူး ဩဂ် ကို ပရိုင်ကုဌာနပရေင်ထတ်ယုက်တု ဩဂ်ဒုင်လွီပရေညိအ်။

- ဟင်တေင်ကောံ ညးတုကမုန် မအာတရဂမိုဗ် - ယဲဂ်ရေညာတ်အး ညးမုံကုသံသယ ယဲဂ်ရင်နာ ဗိုဗ်ရေသ် (ဂ်ဂ်ဗွေတ် - ၁၉) ယဲမဆေင်စပ်ကုဂ်ဘုန်ယွီ (ကျာယိုလုပ်ယိုတိတ်) မူး ဩဂ် ကို ပရိုင်ကု ဌာနပရေင်ထတ်ယုက်တု ဩဂ် ရိုဝေင်သွက်သွတ်လွီပရေညိအ်။
- ညးမအာတရ အပဲချင် မူးချင်ဂမိုဗ် - ဩဂ် သွေးဒေတ်ဝက်တင်သကပ်ဂုန် နုဌာနဝန်ဇေတ်ပရေင် ထတ်ယုက်ကောံပရေင်ဝေင်ဖြဟတ်တအ်ပပွိတ်လပ်ရေသ်။

အသေးစိတ်သိရှိလိုပါက  
ဤ QR CODE ကို  
SCAN ဇေတ်ပါ။



၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ မတ်လ (၂၅) ရက်