ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ ပြည်သူသို့ အသိပေးပန်ကြားချက်

ပြည်သူတို့အတွင်း ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ ကူးစက်ဖြစ်ပွားမှုကို ထိရောက်စွာ ကာကွယ်၊ ထိန်းချုပ်၊ ကုသရေးအတွက် **ပြည်သူများ ပူးပေါင်းပါဝင်မှုသာ လုပ်ငန်းများအချိန်တိုအတွင်း အောင်မြင်မည်ဖြစ်ပါသည်။** သို့ဖြစ်ပါ၍ အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များကို အားလုံးကိုယ်စီလိုက်နာကြပါရန် အသိပေးပန်ကြားအပ်ပါသည်-

၁။ တတ်နိုင်သမျှ အိမ်တွင်း၌သာ နေထိုင်ပါ၊

၂။ အိမ်တွင် ဧည့်သည်လက်ခံခြင်း လုံးဝမပြုပါနှင့်၊ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ဧည့်သည်အဖြစ် သွားရောက်ခြင်း လုံးဝမပြုပါနှင့်၊

၃။ အိမ်တွင် အသက်(၆၅)နှစ်နှင့်အထက် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူ (သို့မဟုတ်) ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ နှလုံး..စသည့် နာတာရှည်ရောဂါ တစ်ခုခုခံစားနေရသူရှိပါက ထိုသူအားပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(Mask)ကို တပ်ဆင်ထားစေပါ၊ လေဝင်လေထွက်ကောင်းသည့် နေရာတွင်နေစေပါ၊

၄။ မဖြစ်မနေအပြင်ထွက်ရပါက ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(Mask)ကို မဖြစ်မနေတပ်ဆင်ပါ၊ လက်ကို စနစ်တကျဆေးကြောပါ၊ အခြားသူများနှင့် (၆)ပေအကွာ ခပ်ခွာခွာနေပါ၊ လေဝင်လေထွက်မကောင်းသော အခန်းများသို့ သွားရောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၊

၅။ လူစုလူဝေး လုံးဝရှောင်ကြဉ်ပါ၊

၆။ ဖြစ်နိုင်ပါက တစ်ပတ်လျှင်တစ်ကြိမ်ခန့်သာ ဈေးဝယ်ယူပါ၊ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း စနစ်တကျတပ်ဆင်ထားခြင်း မရှိသော ဈေးရောင်းသူများထံမှ ဈေးမဝယ်ပါနှင့်၊

၇။ အပြင်ထွက်ရာမှ အိမ်ပြန်ရောက်သောအခါတွင် အိမ်သို့ရောဂါပိုးများ သယ်ဆောင်လာခြင်းမရှိစေရန် သတိပြုပါ၊ အသုံးပြုပြီးသော ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(Mask)နှင့် တစ်ခါသုံးပစ္စည်းများကို အိမ်အပြင်တွင် စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ၊ အဝတ် အစားမလဲမီ/ ကိုယ်လက်သန့်စင်ခြင်းမပြုမီ အိမ်သားများနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၊

၈။ အလှည့်ကျရရှိသော ကာကွယ်ဆေးသည် မိမိအတွက်အကောင်းဆုံးဖြစ်၍ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်းကို အကြိမ်ပြည့်ခံယူပါ၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံပြီးသော်လည်း ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများကို ဆက်လက်လိုက်နာပါ၊

၉။ ရောဂါ ကာကွယ်၊ ထိန်းချုပ်၊ ကုသရေးလုပ်ငန်းများတွင် တတ်နိုင်သည့်ဘက်မှ လူအင်အား၊ ငွေကြေး၊ ပစ္စည်း၊ ကျွမ်းကျင်မှု ပညာရပ်များဖြင့် စနစ်တကျပါဝင် ပူးပေါင်းပံ့ပိုးပေးကြပါရန် ဖြစ်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန (၂ - ၈ - ၂၀၂၁)