



ကပ်ကွပ်၊ ကပ်ကွပ်ချ၊ ရေဆိုးရေဆေး

ကိုဆော်၊ ကုဂ်ဝေအိုခါ၊ ဝေဒွတ်အိုအိုင်
မိုဝေးလိုင်မာယျုက်အိုဟိုင်။

- ဆင်သိုင့်တေဝံယုးဟံင် ကာ့ဍေန်ဝံယိုဝ်ကာဝါထင်အေစီးဝါဟဟ်။ ဆင်သိုင့်ဟံင်စာခဝံ ယယ်ယိုဝ် လိုဆဝံဗီးသိုဝ်ခဝံအိုဝ်လိုထီးဃုင်- လဝံအိုခွင်-စးစး ခွဲက်ယိုဝ်လာ-ဟဟ်။
- ကိုဆော်၊ ကုဂ်၊ ကွာ်ကာ့အော်အေဟံင်ခိုဝ်စူးဏှ်အိုခွင်-စးစးအင်းသိုယာလာ-အေဆိဂ်ပြင်ဟဟ်။ သီး ထုဂ်ကီးဍေထိုဏော်- လိုကဲဓေဝိုဝ်သားသ့ပါဓေစူးဆိဂ်ဓေဝံသီး ထိုဏှ် ဆင် သိုင့်ဓေလာ-ဟဟ်။
- တေဝံယုးဏော်-လိုကဲစးအိုဝ် ဆင်သိုင့်ကာဝါဍေစူးပိုလေဝ်-၊ စူးနွံခါဂ်ကောင်း ဏှ်ဟဟ်။ ဍေစူးယာသာဏှ် ဆင်သိုင့်စးဃုင်ဟဟ်။
- ယးချိုဝ်ဆောတ်ဍေဆိုယးကောင်သယ်ဏှ် ဆင်သိုင့်လာ-လိုဃုင်-။
- ဟိုမိုဟ်အး တင်းလင်-ကုယ်သယ်ဏှ် ဝေင်-ပွယ်လာ-ဟဟ်။

ကိုဆွေ၊ ကုဂ်ဝေအိုခါကိုင်စွင်ချေ ကော့ချေနိုင်ပယိုင်
ကာဝါထေးဖှေအေစီးဝါကုလင့် ကုသီးမောင်·
ဖေါဟ်လုံစုဂ်ချေဃှာင်·ဃှိုင်အိုင် ဟုံသးလီဖိုင်သာဝေးဆာင့်သာ
ဆုံဆာ့ခိုဝေးဟူးသယ်လုံဖးဟှိုင်· ပွင်လာ·ဟှဟ်။



အသွေ့ယူဝေးသာ
ဝေးနက်နက်စါစိုဝ်
ပပ်ဝေးလျှင် QR CODE
SCAN ကို။





ဆိုဆါ့ဝေးဟုကဲ
အဖိုင်လုံဖး

- လိုသးထင်းသးလင်အုံပိုင်ခင့်
ဟယ်ဝးဟုဏော်ကဲ။
- ဟယ်စုဂ်ဃုသာဓျေခွါဒွါသယ်
ဏှိဝးဟုဏော်ကဲ

လင်သံသယအို
ဆုံဆုံအိုမျှင့်
လို့ဖး

- ထိုလိုင့်ခွက်(၁၄)သင့်ခါဆိုဆါဟုယံ
ကဲထင်းဆိုင်လင်းဏ်လေဝ်ထါဝ်စး
(လုံ) မွဲစးချိုင်)ချေဆိုဆါ
(COVID - 19) အံဆါဏ်အံချိုင်စး
- ဆင့်ဏါင်(အံခေါင်းအံ၃၈ °C
၁၀၄ °F ချေအံဖင့်ခေါဟ်ကုက်၊
သးဃိုက်၊ ဟုင်းဈာလုက်။



ပွင့်ထကဲအုပ်စိုက်လိုဖူး

- ကိုင်ရိုက်ကာဝါင်းရပ်(စ်)သးထင်းသးလင်
ကးဆုံဆါ·ဆါ·သယ်ဏ် အ်ခိုင်လုံဃုဝ်။
- ဓေစူးမိုဆိင့်ဖှေဝ်သိုဝ် ဝးသော်ယါဖှေကွဲ
ကွဲလဝ်။
- ကုချေ့ချေ့ ကုဂ်ခါဏ် ဝးခးဝါထနိုဝ်အေ
ဝါ(ထုက်ကါ·သယ်ခါ)
- အေဖံင်းဟယ်ချေ တစ်ရှူးစါဝိုင်
ခွိက်လင်ထိုင်လုံဆုံစီးသိုဝ်ဖုံ·ဖိုင်ဏ်။
သော်ယါထိုင်စူးအေဆိင့်။
- ကါင့်ဆါ·ဆိင့်ဖှေဝ်အ်ဟင်· ဝးပါသွတ်၊
အင်းအင်လုံအဟာရအ်ဆုံအင်းဆုံအင်ဏ်။
ဝးမိုအေစုယ်။
- ဟုံမိုဟ်အ်ခိုင်းအ်လွဲသယ်ကွါဏ်
ချူးလေဝ်ဝးဏါ။
- ဆုံပုင်လုံအ်ဝးစါဝိုင် အ်ခိုင်လါ·ချေ
တိရုဏ္ဏန်သယ်ဏ် လုံဃုဝ်။

၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ(၂၀)ဆင့်

ကိုဗစ်ရောဂါ(စ်) (COVID-19) ခိုင်းဆိမ်းယိုဝ်း ဝေးဆင်း
 ချေးသားဝင်းသားလင်အုံ့ဝ်ဆုံဆုံမာသုဏ်သါဝါခိုဝ်
 လုံအုံ့ဝ်ထုက်ဆုံအုံ့ဆိမ်းခွါဝ်လင်-ဌါနိ.သယ် အုံ့ဏ်ဏ်
 လင်ဆုံပြိုင်လုံအုံ့ဃုက်ခဝ် ချိုဝ်ခေင်လါ-သာဏ်။





ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန
ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နေပါသည်။

CORONAVIRUS DISEASE 2019 (COVID-19)

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်(စ်)ဆိုး (COVID-19)

ခိုင်ကြီးယိုင်ဝေးဆင်းသက်သွားသောလူနာများနှင့်ဆိုင်ရာ

ဝေးပွင့်လင်းစီမံကိန်းကုန်ဆုံး

ဆိုးဝေးဟုကဲ အဖွင့်လှမ်း

- လိုသလောက်သွားလေအဖွင့်ခွင့်
ဟုယုံကြည်ကုန်ကုန်
- ဟုယုံစွာသွားသွားခြင်းသွား
ကုန်ကုန်ကုန်ကုန်

လင်သံသယအဖွင့် ဆိုးအဖွင့် လှမ်း

- ထိုလိုခွင့်(၁၄)သက်တမ်းဆိုးဟုယုံ
ကဲထင်ဆိုးလင်ကုန်ကုန်ကုန်
(လို) မွှေးသွားသွားဆိုး
(COVID - 19) အဖွင့်ကုန်အဖွင့်ခွင့်
- ဆင့်ကဲ(အခေါင်းအဖွင့် ၃၈ °C
၁၀၄ °F သွားအဖွင့်ခေါင်းကုန်
သွားသွား ဟုယုံကုန်



ပွင့်ထက်အဖွင့်လှမ်း

- ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်(စ်)သွားထင်သွားလင်
ကဲဆိုးဆိုးသွားကုန် အဖွင့်လှမ်းပွင့်
- ခေတ္တမိုဆိုင်ဖွင့်သွိုင် ဝေးသွားယါဖွင့်ကုန်
ကုန်လှမ်း
- ကုန်ချေသွား ကုန်ချေကုန် ဝေးခေါ်ထင်နိုင်
အခေါ်(ထုတ်ကုန်သွားသွား)
- အခေါ်ဟုယုံသွား တစ်ရှူးစီခွင့်
ခွင့်လင်ထင်လှဆိုးသွိုင်ဖွင့်ဖွင့်ကုန်
သွားယါထင်စွာအခေါ်
- ကုန်ဆိုးဆိုင်ဖွင့်အဖွင့်ဟုယုံ ဝေးပါသွား
အခေါ်အခေါ်အဟုယုံအခေါ်အခေါ်အခေါ်
ဝေးမိုအခေါ်
- ဟုယုံအဖွင့်ခွင့်အဖွင့်လှမ်းသွားကုန်
ချွေးလင်ဝေးကုန်
- ဆိုးပွင့်လှမ်းအခေါ်ခွင့် အဖွင့်လှမ်းသွား
တိရစ္ဆာန်သွားကုန် လှမ်းပွင့်

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်(စ်) (COVID-19) ခိုင်ကြီးယိုင် ဝေးဆင်းသွားထင်သွားလင်အဖွင့်ဆိုးအဖွင့်ခွင့်အဖွင့်ခွင့်
လိုအဖွင့်ထုတ်ဆိုးအခေါ်ခွင့်လင်သွားသွား အဖွင့်ဖွင့်လှမ်းအဖွင့်လှမ်းအဖွင့်လှမ်း ခွင့်ခေါ်လှမ်းသွား

- ဟုယုံတုသွား ဆိုးလင်ဆိုးထင်သွားအခေါ်ခွင့် (COVID-19) လင်ကွေ့သွားသွားအခေါ်ခွင့်
စီခွင့် လင်ပွင့်လှမ်း လှမ်းလှမ်းအခေါ်ခွင့်လင်သွား ခွင့်ခေါ်လင်လှမ်းကုန်
- ခါးခါးခါးခါးဆိုးလင်ဆိုးထင်သွားလှမ်းကုန် လှမ်းခေါ်ခွင့်လင်သွား ဆိုးလင်ကုန်အဖွင့်
မိတ်လင်သွားခွင့် ထုတ်ထင်ထင်ဆိုင်သွား ဆိုးအခေါ်ခွင့်အဖွင့်လှမ်းကုန်လင်မိတ်လှမ်း

!!

အခေါ်ယါသွား
ဝေးနက်နက်စီခွင့်
ပင်လှမ်း QR CODE
SCANကုန်

၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ (၁၀) ရက်နေ့



မြေလင့်ဆုံအုံဆင်အုံခွါလင်၌နီ၊ကါင်ဖါ
ဆုံအုံဆင်အုံခွါလင်၌ ဆုံလေါဟ်ကိုအုံမါတ်လင်၌နီ။

CORONAVIRUS DISEASE 2019 (COVID-19)

ကိုဝ်ရိုပ်ဏါဗါင်းရပ်(စ်)ဆုံဆါ ကျဆုံဆာ့ခိုဝ်သိုဝ် ယောင်မုံပုံသုင်နီင်ဟုင်•နီင်ချေဏာ့ကာဝါ

(Mask) ယိုဝ် ဓားဆာင်္ဂသာဆင်သိုဝ်ဟုင်• မြေဆုံကုံးလုံဖး

- လင်ခေါင်၊ ကုံဆုံ၊ ကုဂ်၊ သးစးကးသယံဝေ ဓားဆာင်္ဂသာဆုံသးလီဖိုင်သာ ဆုံဆာ့အုံဏာင်အုံ မှီဟ်သယံယိုဝ် ခွေဝ်ထေဖါအုံဆုံဆင်သိုဝ် နီင်ချေဏာ့ကာဝါယိုဝ် မုံစးဆင်သိုဝ်ဝေလှ်။
- ဝေအုံဖိုင်ခေါဟ် ဆုံဆာ့အုံဏာင်အုံဆာ-အိုဝ် အုံစုဂ်ထိုင်-အုံခိုဝ် ယောင်-ထိုဂ်သယံဆာ-သယံသီး ဆင်သိုဝ်ခွေဝ်ထေဖါအုံဆုံ နီင်ချေဏာ့ကာဝါ (Surgical Mask) ကုံ မုံစးဆင်သိုဝ်ဝေဆေဝ်-လှ်။
- ဝေအုံဖိုင်ခေါဟ် ဆုံဆာ့အုံဏာင်အုံဆာ-အိုဝ် ပါလုံဝီ-ဝေဝ်ဖိုင်ဝေဆုံအုံဆင်း အုံခွာင် ဟုင်-ဆုံ မာဆာ-သယံကုံ ချေဆုံကဲထင်ကဲလင် ဖိုင်ခေါဟ်အိုဝ် ဆင်သိုဝ်ခွေဝ်ထေဖါအုံဆုံ နီင်ချေဏာ့ ကာဝါ (Surgical Mask) လုံမွဲစး N95 Mask ယိုဝ် မုံစးဆင်သိုဝ်ဝေဆေဝ်-လှ်။

“အုံဖိုင်ခေါဟ်ဆုံကဲထင်ကဲလင်အုံယိုဝ် ကျိုဝ်-ပုဂ်သယံကုံ နီင်ချေဏာ့ကာဝါ (Mask) ယိုဝ် မုံဆင်သိုဝ်ဆုံအုံသာ လုံအုံဝေစး ထိုင်ဆုံအုံဆင်အုံခွာင်ကုံမွဲဗဟေဟ်ကုံ မြေထးဆုံကုံးဆုံမံင် ဆေဝ်-လှ်။”

(Mask) ယိုဝ် ဓားဆာင်္ဂသာဆင်သိုဝ်ဟုင်• မြေဆုံကုံးလုံဖး

- အေဆင်သိုဝ် Surgical Mask ဝေခိုဝ် အုံယံင်ဃာ-အုံသာခင်ကုံ ဓားအုံကုံလုံခင်ခင်ဆေဝ်-လှ်။
- နီင်ချေဏာ့ကုံမိုင်လုက်ဆိုင် မုံစီးဝါသိုဝ် ဓားကာဝါဆေဝ်-လှ်။
- Mask အုံဏာင်ဃုင်အုံထောင်လုံဖး ချေကုံဆာ-မေသးအုံဆုံကုံ ဆုံလင်-အုံထဝ် (Gap) အုံစးအေးလှ်။
- ဆင်သိုဝ်ထး Mask ခါ Mask ကုံအိုဝ် မံင်တင်စးချေစူးသီးမာစးအေးလှ်။
- အေထုဂ်ခွိုက် Mask ဝါခိုဝ် Mask အုံလင်-ခါင်ဖိုကုံလှ် ဓားမံင်ထုဂ်ခွိုက်ဆေဝ်-လှ်။
- ထုဂ်ခွိုက် Mask အေဟုင် ကုံဆာ-စူးကုံ အုံခွင်-စးစး မုံစးအင်းသိုဝ်ယာထောင်လှ်။
- ကုံဆာ-ဆင်သိုဝ်ထး Mask ယိုဝ် အေဟုယံစုံထင်ကုံချေ Mask အုံသင်လုံခါ ဓားအင်းလယ်ဆင်သိုဝ်
- ဝေလှ်။ ဆင်သိုဝ်ဟုင် Mask ယိုဝ် ဆင်သိုဝ်ကွာထောင်စးဆေဝ်-လှ်။
- Mask လုံဖးအင်းတာင်ထးချေ လူးဆုံယးကာင်သယံကုံ ဆင်သိုဝ်စးအေးဟုဟ်။



၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ (၃) ရက်

