ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ
ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန

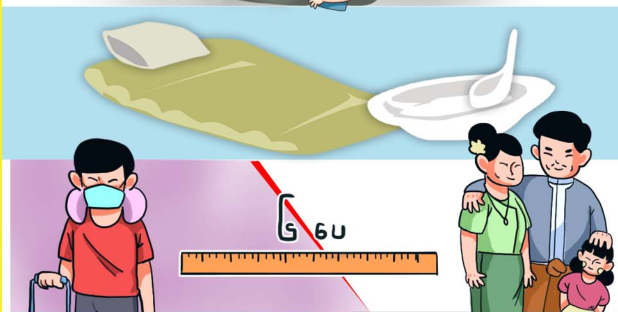
သတ်မှတ်ထားသော Quarantine Centre တွင် (၂၁) ရက်ပြည့်အောင် နေထိုင်ပြီး ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ ကာကွယ်တိုက်ဖျက်ရေးတွင် ပူးပေါင်းခဲ့သည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ဂုဏ်ပြုအပ်ပါသည်။

Quarantine ကာလ (၂၁) ရက် ပြည့်ပြီးနောက် ပိုမိုစိတ်ချရစေရန် နောက်ထပ် (၇) ရက်အတွင်း ဖော်ပြပါအချက်တွေကို သေသေချာချာလိုက်နာပါ။

အိမ်ပြန်ဖို့အတွက် လူအများကြီး လာခေါ်တာမျိုး၊ ပွေ့ဖက်နှုတ်ဆက်တာမျိုး လုံးဝမပြုလုပ်ပါနဲ့။	
နေအိမ်သို့ ပြန်သည့်လမ်းတစ်လျှောက်မှာ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) တပ်သွားပါ။	
နှာချေ ချောင်းဆိုးရာတွင် တစ်ရှူးအသုံးပြု၍ နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်ကို လုံခြုံအောင် ဖုံးအုပ်ပါ။	
အသုံးပြုပြီး တစ်ရှူးနှင့် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask)များကို အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ။ ပြီးလျှင် လက်ကို စနစ်တကျပြန်ဆေးပါ။	
မိမိနေအိမ်သို့ပြန်ရာတွင် ဖြစ်နိုင်လျှင် မှန်အလုံပိတ်ယာဉ်များ၊ အများသုံးယာဉ်များကို အသုံးမပြုပါနှင့်။ Air-Con အသုံးပြုသော ယာဉ်ဖြစ်ပါက ပြတင်းတံခါးများကို ဖွင့်ထားပါ။	
လမ်းခရီးတွင် အများသုံးယာဉ်ရပ်နားစခန်းများ၊ စားသောက်ဆိုင်များ စသည့်လူအများစုဝေးရာနေရာများတွင် ရပ်နားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။	
မိမိနေအိမ်သို့ ပြန်ရောက်ပြီး (၇) ရက်အတွင်း နေအိမ်၌သာ နေထိုင်ပါ။	

၂၀၂၀ ခုနှစ် ဇူလိုင်လ (၂၃) ရက်

တစ်ဖက်သို့ »

နေအိမ်တွင် လေဝင်လေထွက်ကောင်းမွန်စေရန် ပြတင်းပေါက်များကို ဖွင့်လှစ်ထားပါ။	
တစ်ကိုယ်ရေသုံးပစ္စည်းများ(ပန်းကန်ခွက်ယောက်၊ မျက်နှာသုတ်ပဝါ၊ အိပ်ယာခင်း၊ ခေါင်းအုံးစွပ် - စသည်များ) ကို သီးသန့်ထားရှိပါ။	
အိမ်သားများနှင့် ရောနှောနေထိုင်ခြင်းမပြုသေးဘဲ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ၂ မီတာ (၆ပေ) ခန့်အကွာတွင် နေထိုင်ပါ။	
နေအိမ်တွင် ဧည့်သည်လက်ခံခြင်း လုံးဝမပြုပါနှင့်။ မိတ်ဆွေများနှင့် မိုဘိုင်းဖုန်း / အွန်လိုင်းမှသာ ဆက်သွယ်ပြောဆိုပါ။	
မိသားစုဝင် (သို့) အခြားသူများနှင့် အနီးကပ်ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း လုံးဝရှောင်ကြဉ်ပါ။ မဖြစ်မနေဆက်ဆံပြောဆိုရပါက ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို နှာခေါင်းစည်း (Mask) ဖြင့် လုံခြုံအောင် ဖုံးအုပ်ပြီး ၆ ပေခန့် အကွာမှ ပြောဆိုပါ။	
နေအိမ်ရှိ အများသုံးပစ္စည်းတစ်ခုကို မကိုင်တွယ်မီနှင့် ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း ဆပ်ပြာနှင့်ရေအသုံးပြု၍ အနည်းဆုံး စက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင် လက်ကို စနစ်တကျဆေးကြောပါ။ အကယ်၍ ဆပ်ပြာနှင့်ရေ မရှိပါက Alcohol အနည်းဆုံး ၆၀ ရာခိုင်နှုန်း ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်အသုံးပြုပါ။	
ဖျားနာခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း၊ အားအင်ကုန်ခန်းခြင်း စသည့် လက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လာပါက ခွဲစိတ်ခန်းသုံး ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) တပ်ဆင်ပြီး နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းဆက်သွယ်အကြောင်းကြားပါ။	
လူစုလူဝေးရှိသောနေရာများသို့ လုံးဝ (လုံးဝ) သွားရောက်ခြင်းမပြုရပါ။	

၂၀၂၀ခုနှစ်၊ဧပြီလ(၂၁)ရက်

Quarantine ကာလ (၂၁) ရက် ပြီးမြောက်၍ နောက်ထပ် (၇) ရက်အတွင်း ဖော်ပြပါအချက်များကို တိကျစွာ လိုက်နာခြင်းဖြင့် သင့်မိသားစုအား **(COVID-19)** ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ ကူးစက်မှု အန္တရာယ်မှ ထိရောက်စွာ ကာကွယ်ပါ။

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE
From the People of Japan
World Health Organization
unicef