



ကျန်းမာရေးအသိပညာဖြင့်တင်ရေးဌာနခွဲ
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

CORONAVIRUS DISEASE 2019 (COVID-19)

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19)

လတ်တလောအသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ

မိမိကစ၍ကာကွယ်ပါ



ကာကွယ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများ

- ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (လတ်တလောအသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ) လက္ခဏာ ခံစားနေရသူများနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- လက်ကို စင်ကြယ်အောင် မကြာခဏ စနစ်တကျ ဆေးကြောပါ။
- နှာချေချောင်းဆိုးသည့်အခါ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို လုံခြုံအောင်ဖုံးအုပ်ပါ။
- တစ်ရှူးအသုံးပြုပါက အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။ လက်ကို စနစ်တကျ ပြန်လည်ဆေးကြောပါ။
- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု ဂရုပြုဆောင်ရွက်ပါ။ အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားသုံးပါ။ ကောင်းစွာ အိပ်စက်အနားယူပါ။
- **လူထူထပ်သည့်နေရာများသို့ သွားလာခြင်းမှ တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။**
- တိရစ္ဆာန်များနှင့် အကာအကွယ်မပါဘဲ တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

!!
အသေးစိတ် သိရှိလိုပါက
ဤ QR CODE ကို
SCAN ဖတ်ပါ။

၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ မတ်လ (၁၂) ရက်



ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19)

လတ်တလော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ

မိမိကစ၍ ကာကွယ်ပါ



ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

ရောဂါ ကူးစက်နိုင်ခြေ ရှိသည့် နည်းလမ်းများ

- အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှ တစ်ဆင့် တိုက်ရိုက်ဝင်ရောက် ကူးစက် ပျံ့နှံ့စေခြင်း
- အရာဝတ္ထုများ၌ ထိကပ်နေသော ရောဂါပိုးများအား လက်နှင့်ကိုင်တွယ် ထိတွေ့ရာမှ တစ်ဆင့်ကူးစက်ခြင်း

သံသယဖြစ်ဖွယ် ရောဂါလက္ခဏာများ

- လွန်ခဲ့သည့် (၁၄)ရက်အတွင်း ဒေသတွင်း ရောဂါကူးစက် ပြန့်ပွားလျက်ရှိသော နေရာဒေသ များသို့ ခရီးသွားခဲ့ခြင်း (သို့မဟုတ်) ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) လတ်တလော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ ဖြစ်ပွား သည်ဟု အတည်ပြုခြင်းခံရသူ နှင့်အတူ နေထိုင် ခဲ့ခြင်းတို့ရှိခဲ့ပြီး
- ဖျားခြင်း (အပူချိန် ၃၈°C / ၁၀၀.၄°F နှင့်အထက် ရှိခြင်း)၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရ ခက်ခဲခြင်း၊ အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်း

၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ မတ်လ (၁၂) ရက်

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) လတ်တလော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ ဖြစ်ပွားသည်ဟု သံသယရှိပါက

နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနများသို့ အမြန်ဆုံးသတင်းပို့၍ ကုသမှုခံယူပါ။