



# စားသောက်ဆိုင်များ၊ ဟိုတယ်စားသောက်ခန်းမများအတွက် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် COVID-19 ရောဂါ ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများ

- အသား၊ ငါး၊ ဥ အမျိုးမျိုး၊ ပင်လယ်စာအမျိုးမျိုးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို သေချာစွာကျက်အောင်ချက်ပြုတ်ပြီးမှ စားသုံးသူများထံ ရောင်းချပါ။
- အစားအသောက် ပြင်ဆင်ကိုင်တွယ်ချက်ပြုတ်သူများအနေဖြင့် ရေနံဆပ်ပြာ အသုံးပြု၍ လက်ကိုမကြာခဏ စနစ်တကျဆေးကြောပါ။



- စားသုံးသူများအား ကိုယ်ခန္ဓာအပူချိန်တိုင်းကိရိယာ (No Touch Thermometer) ဖြင့် တိုင်းတာပြီး ကိုယ်ပူချိန် ၃၈ C / ၁၀၀.၄ F အောက်တွင်ရှိမှသာ ဆိုင်သို့ဝင်ရောက်စေပါ။
- ရေ၊ ဆပ်ပြာ၊ လက်သန့်စင်ဆေးရည်တို့ကို ထားရှိရန်နှင့် လက်ဆေးရန်နေရာများ လုံလောက်အောင် ထားရှိပေးပါ။
- ဧည့်သည်များကို တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တတ်နိုင်သမျှ ၃ ပေ အကွာခွဲခြားထိုင်စေပါ။
- လူစုလူဝေးဖြင့်ရောင်းချခြင်းထက် အိမ်သို့ဝယ်ယူသွားစေခြင်း (Hand-carry) အနေဖြင့်သာ ဦးစားပေးရောင်းချပါ။
- ဝန်ထမ်းများနှင့် ဧည့်သည်များအတွက် လိုအပ်လာလျှင်အသုံးပြုနိုင်ရန် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်းများ ထားရှိပေးပါ။

- ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ်ဗိုင်းများသည် အရာဝတ္ထုများ မျက်နှာပြင်များတွင် ရှင်သန်နိုင်၍ လူအများနှင့် ထိတွေ့လေ့ရှိသောနေရာများ (ဥပမာ - တံခါးလက်ကိုင်၊ လှေကားလက်ရန်း၊ ငွေရှင်းကောင်တာ၊ စားပွဲများ၊ ထိုင်ခုံများ နှင့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ) ကို အယ်လ်ကိုဟော ၇၀% အထက်ပါသော ပိုးသန့်စင်ဆေးရည်ဖြင့် မကြာခဏ စနစ်တကျ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရန်။



- စွန့်ပစ်တစ်ရှူးနှင့် အခြားအမှိုက်များသိမ်းဆည်းရာတွင် အထူးဂရုပြု၍ လက်အိတ်ဝတ်ဆင်ပြီး အရိုးရှည်တပ်တံမြက်စည်း၊ ဂေါ်ပြားနှင့် အမှိုက်ညှပ်အသုံးပြု၍ စနစ်တကျသိမ်းဆည်းပါ။
- အမှိုက်များအား အမှိုက်အိတ်ထဲသို့ထည့်၍ လုံအောင်ပိတ်ပြီးမှ စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ။
- အမှိုက်နှင့် အညစ်အကြေးများကိုင်တွယ်ပြီးလျှင်ဆပ်ပြာနှင့်ရေတို့ကို အသုံးပြု၍ လက်ကိုစနစ်တကျ ပြန်လည်ဆေးကြောပါ။

- လုပ်ငန်းခွင်မဝင်မီ ဝန်ထမ်းများ၏ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို နေ့စဉ်အမြဲစစ်ဆေးပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်တိုင်းကိရိယာဖြင့် တိုင်းတာပါ။
- ဖျားနာခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်းများနှင့် အားအင်ကုန်ခန်းခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့သတင်းပို့၍ ဆေးကုသမှုခံယူစေပါ။



အသေးစိတ်သိရှိနိုင်ရန် ဤ QR Code ကို Scan ဖတ်ပါ

ကျန်းမာရေးအသိပညာဖြင့်တင်ရေးဌာနခွဲ  
ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန  
(၂၃.၃.၂၀၂၀)