

# အဆုတ်ရောင်ရောဂါ **coronavirus** ကူးစက်ခံခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ



လက်ကို စင်ကြယ်အောင် ရေနှင့် ဆပ်ပြာ (သို့) အရက်ပြန်ပါသော လက်ဆေးရည်တို့ဖြင့် မကြာခဏ သေချာစွာဆေးကြောပါ။

နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည့်အခါ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို တစ်သျှ (သို့) မိမိ၏ တံတောင်ဆစ်နှင့် ဖုံးအုပ်ပါ။ အသုံးပြုထားသော တစ်သျှကို ချက်ချင်းစွန့်ပစ်ပြီး လက်ကိုစင်ကြယ်စွာ ဆေးပါ။



ချောင်းဆိုး၊ ဖျားနာ လက္ခဏာခံစားနေရသူများနှင့် အနီးကပ် နေထိုင်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

အသားများနှင့် ဥများကို သေချာစွာ ကျက်အောင် စနစ်တကျ ချက်ပြုတ်ပြီးမှ စားသုံးပါ။



တောရိုင်းနှင့် အိမ်မွေး တိရစ္ဆာန်များအား အကာအကွယ် မရှိဘဲနှင့် တိုက်ရိုက် ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။



World Health  
Organization

Myanmar

မိမိနှင့် အခြားသူများ ရောဂါကူးစက်ခံရခြင်းမှ ကာကွယ်ပါ။

## လက်ဆေးခြင်းကို -



- ချောင်းဆိုးပြီးသည့်အခါ (သို့) နှာချေပြီးသည့်အခါ
  - နေထိုင်မကောင်းသူများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်သည့်အခါ
  - အစားအစာများကို မချက်ပြုတ်မီ၊ ချက်ပြုတ်နေစဉ်နှင့် ချက်ပြုတ်ပြီးချိန်
  - အစားမစားမီ
  - အိမ်သာတက်ပြီးသောအခါ
  - အညစ်အကြေးများ စွန်းထင်းပေကျနေသောအခါ
  - တိရစ္ဆာန်များနှင့် ၎င်းတို့၏ အညစ်အကြေးများကို ကိုင်တွယ်ပြီးသောအခါ
- တို့တွင် လုပ်ဆောင်သင့်သည်။



World Health  
Organization

Myanmar

# သင်၏ လက်ကို ဆေးကြောပါ။

အညစ်အကြေးများ စွန်းထင်းပေကျံ  
နေပါက ရေနှင့် ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် သေချာစွာ  
ဆေးကြောပါ။



အညစ်အကြေးများ စွန်းထင်းပေကျံခြင်း  
မရှိပါက ရေနှင့် ဆပ်ပြာ (သို့)  
အရက်ပြန်ပါသော လက်ဆေးရည်များဖြင့်  
လည်း မကြာခဏ ဆေးကြောသန့်စင်နိုင်  
ပါသည်။

# အခြားသူများအား ရောဂါကူးစက်ခံရခြင်းမှ ကာကွယ်ပါ။

နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည့်အခါ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို တစ်သျှူး၊ လက်ကိုင်ပုဝါ (သို့) မိမိ၏ တံတောင်ဆစ်တို့ဖြင့် လုံခြုံအောင် ဖုံးအုပ်ထားပါ။



နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးရာတွင် အသုံးပြုထားသော တစ်သျှူးကို အဖုံးပါသော အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ။

နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးပြီးတိုင်း၊ နေမကောင်းသောသူများကို ပြုစုပြီးတိုင်း လက်ကို ရေနှင့် ဆပ်ပြာ (သို့) အရက်ပြန်ပါသော လက်ဆေးရည်တို့ဖြင့် စနစ်တကျ ဆေးကြောပါ။



World Health  
Organization

Myanmar

# အခြားသူများအား ရောဂါကူးစက်ခံရခြင်းမှ ကာကွယ်ပါ။



ချောင်းဆိုး၊ ဖျားနာ လက္ခဏာခံစားနေရပါက တစ်ခြားသူများနှင့် အနီးကပ် နေထိုင်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

လူအများကြား တံတွေးထွေးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။



ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်းတို့ ခံစားနေရပါက ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု စောလျင်စွာခံယူပါ။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများကို မိမိသွားရောက်ခဲ့သော ခရီးစဉ်မှတ်တမ်းကို ပြောပြပါ။



World Health  
Organization

Myanmar

# လုံခြုံစိတ်ချရတဲ့ အစားအစာများကို ချက်ပြုတ်စားသောက်ပါ။

သား၊ ငါးများကို ကိုင်တွယ် အသုံးပြုသည့်  
ခါး၊ စဉ်းတီတုံးနှင့် ချက်ပြုတ်ထားသော  
အစားအစာများအတွက်သုံးသည့် ခါး၊  
စဉ်းတီတုံးတို့ကို သီးခြားစီထားပါ။



သားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းများကို  
ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း၊ အစားအစာ  
များကို ချက်ပြုတ်ပြီးတိုင်း လက်ကို  
စနစ်တကျ စင်ကြယ်စွာ  
ဆေးကြောပါ။



World Health  
Organization

Myanmar

# လုံခြုံစိတ်ချရတဲ့ အစားအစာများကို ချက်ပြုတ်စားသောက်ပါ။

ရောဂါဖြစ်နေသော တိရစ္ဆာန်  
များနှင့် ရောဂါကြောင့်  
သေဆုံးပြီး ဖြစ်သော  
တိရစ္ဆာန်များ၏ အသားကို  
စားသုံးခြင်း မပြုရ။

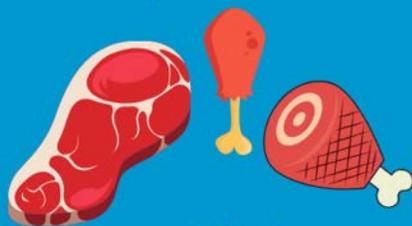


World Health  
Organization

Myanmar

# လုံခြုံစိတ်ချရတဲ့ အစားအစာများကို ချက်ပြုတ်စားသောက်ပါ။

ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပွားနေသော  
နေရာဒေသများတွင် အသား၊  
ငါးများကို စနစ်တကျ ကိုင်းတွယ်  
ပြင်ဆင်ပြီး ကျက်အောင်  
ချက်ပြုတ်ထားပါက အန္တရာယ်  
ကင်းစွာ စားသုံးနိုင်ပါသည်။



World Health  
Organization

Myanmar

# သား၊ ငါး ဈေးသွားပါက ကျန်းမာစွာ နေထိုင်နိုင်ရန်အတွက်

သားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းများကို ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း လက်ကို  
ရေနှင့် ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် သေချာစွာ ဆေးကြောပါ။



ညစ်ပေနေသော လက်ဖြင့် မျက်စိ၊ နှာခေါင်း၊  
ပါးစပ်တို့ကို ကိုင်တွယ် ထိတွေ့ခြင်း မပြုရ။

မကျန်းမာသော တိရစ္ဆာန်များနှင့် ပုပ်သိုးနေသော  
အသား၊ ငါးများကို ကိုင်တွယ်ခြင်း မပြုရ။



လမ်းဘေး တိရစ္ဆာန်များ၊ စွန့်ပစ် အညစ်အကြေး  
အမှိုက်များနှင့် အရည်များကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်  
ခြင်း မပြုရ။



World Health  
Organization

Myanmar

# သား၊ ငါး ဈေးတွင် အလုပ်လုပ်ပါက ကျန်းမာစွာ နေထိုင်နိုင်ရန်အတွက်



အသား၊ ငါးများကို ကိုင်တွယ်ရာတွင် လက်အိတ်၊  
မျက်နှာဖုံးနှင့် ခန္ဓာကိုယ် အကာအကွယ်ပစ္စည်း  
များကို စနစ်တကျ အသုံးပြုပါ။

အလုပ်လုပ်ရာတွင် ဝတ်ဆင်ထားသော အဝတ်အထည်  
များကို နေ့စဉ် လျှော်ဖွပ်သန့်စင်ပြီး ၎င်းနေရာတွင်သာ  
စနစ်တကျ သိမ်းဆည်းထားရှိပါ။



အလုပ်လုပ်ရာတွင် ဝတ်ဆင်ထားသော  
အဝတ်အစားများနှင့် ဖိနပ် အသုံးအဆောင်များ  
ကို မိသားစုဝင်များ ထိတွေ့မှုမရှိစေရန် အထူး  
ဂရုစိုက်ပါ။



World Health  
Organization

Myanmar

# သား၊ ငါး ဈေးတွင် အလုပ်လုပ်ပါက ကျန်းမာစွာ နေထိုင်နိုင်ရန်အတွက်



သားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းများနှင့် တိရစ္ဆာန်များကို  
ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း လက်ကို ရေ၊  
ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် သေချာစွာ ဆေးကြောပါ။

အသား၊ ငါးများကို ကိုင်တွယ်ရာတွင်  
အသုံးပြုသော ပစ္စည်းများနှင့် အလုပ်လုပ်  
သောနေရာကို နေ့စဉ် အနည်းဆုံး  
တစ်ကြိမ်ခန့် ပိုးသတ်ဆေးကြော သန့်စင်ပါ။



World Health  
Organization  
Myanmar