ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

# နေ့စဉ်ဘဝမှာ ၁ ပေ ခွာ ခွာ နေ ပါ . . .

## COVID-19 ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို ကာကွယ်ဖို့ လူအများနဲ့ထိတွေ့မှုကို တတ်နိုင်သမျှ လျှော့ချဖို့က အဓိက အကျဆုံးဖြစ်ပါတယ်။

**COVID-19 ကူးစက်ပျံ့နှံ့နိုင်ခြေ**

(၅) ရက် ကြာသောအခါ . . .

ရက် (၃၀) ကြာပြီးနောက် . . .

ကူးစက်ခြင်း

ရောဂါပိုးရှိသူ

(၂) ယောက်မှ (၃) ယောက်ထိ ကူးစက်ခံရနိုင်

(၄၆၆) ယောက် ကူးစက်ခံရနိုင်

ရောဂါပိုးရှိသူတစ်ယောက်ဟာ ပုံမှန်အတိုင်း လူအများနဲ့ ပြောဆိုဆက်ဆံသွားလာနေပါက (၅)ရက်အတွင်း လူ(၂)ယောက် မှ (၃)ယောက်အထိ ကူးစက်နိုင်ပြီး၊ ရက် (၃၀)အတွင်း လူ (၄၀၆)ယောက်အထိ ကူးစက်ခံရနိုင်ပါတယ်။

## လိုက်နာရန်အချက်များ

တတ်နိုင်သလောက် **အိမ် ထဲ** မှာသာ နေပါ။

၁မီတာ ၃ပေ

တစ်ခြားသူများနှင့် **၁မီတာ (၃ပေ) အကွာ** မှသာ ပြောဆိုဆက်ဆံပါ။

စားသောက်ဆိုင်များနှင့် အလုပ်နေရာများတွင် စကားပိုင်းဖွဲ့ ပြောဆိုခြင်းကို **ရှောင်ကြဉ်ပါ။**

**လူစုလူဝေး** လုံးဝ (လုံးဝ) **ရှောင်ကြဉ်ပါ။**

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား **အားကစားလုပ်ပါ။**

အိပ်ရေးဝအောင် **အိပ်ပါ။**

အာဟာရပြည့်ဝအောင် **စားပါ။**

ဈေးဝယ်မည့်သူကို တစ်ယောက်သာ သတ်မှတ်ထားပြီး ဈေးဝယ်ထွက်သည့် အကြိမ်အရေအတွက်ကို **လျှော့ချပါ။**

၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ (၁) ရက်

**ကိုယ် ချင်း ခွာ နေ ပေ မယ့် နှလုံးသားချင်းနီးကာရယ် COVID-19 ကာကွယ်မယ်**

အသေးစိတ်သိရှိလိုပါက ဤ QR CODE ကို SCAN ဖတ်ပါ။

World Health Organization

unicef