



ကျန်းမာရေးအင်အားစွမ်းဆောင်ရည်မြှင့်တင်ရေးဌာနမှ
ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန



ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ COVID-19 ကို မိမိကစ၍ ကာကွယ်ပါ အဓိကသတင်းစကား (၁၀) ချက်

၁

လက်ကို ရေနှင့်ဆပ်ပြာ အသုံးပြု၍ **စက္ကန့် ၂၀**
ကြာအောင် စနစ်တကျ ပကြာခဏသေးကြာပါ။

၂

တတ်နိုင်သမျှ ပိမိငှေအိပ်တွင်သာနေထိုင်ပါ။
လူစုလူဝေးရှိရာနေရာသို့ ပသွားပါနှင့်။

၃

အခြားသူများနှင့် အနည်းဆုံး **(၆)ပေ** အကွာမှသာ
ပြောဆိုဆက်သံပါ။



၄

ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask) ကို
အပြင်သို့ထွက်သည့်အခါတိုင်း၊ အခြားသူများနှင့် (၆)ပေအကွာအတွင်းတွင်
ပြောဆိုဆက်သံရသည့်အခါတိုင်းတွင် စနစ်တကျ အသုံးပြုပါ။



၅

နှာချေချောင်းဆိုးသည့်အခါတိုင်း ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို စနစ်တကျလုံခြုံစွာစုတ်အုပ်ပါ။

တစ်ရှူးအသုံးပြုပါက အသုံးပြုပြီးတစ်ရှူးကို အဖုံးပါသောအမှိုက်ပုံးထဲသို့ စွန့်ပစ်ပါ။
စက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင် စနစ်တကျလက်ပြည့်ဆေးပါ။

၆

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ ထုတ်ပြန်ထားသော အခြေအနေများမှလွဲ၍ လူ(၅)ဦးအထက်စုဝေးခြင်းကို **လုံးဝရှောင်ကြဉ်ပါ။**



Facility Quarantine



၇

အသွားအလာထားဖြစ်ပိတ်ဝင်၍ သီးသန့်ခွဲခြားနေထိုင်စေခြင်း (Quarantine) လုပ်ငန်းစဉ်များတွင် အပြည့်အဝပူးပေါင်းပါဝင်ခြင်းဖြင့် ဂေရာဝါတူးခတ်မှုကို ထိရောက်စွာကာကွယ်ပါ။

၈



မပြင်းထန်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားပြုလုပ်ပါ။ အိပ်ရေးဝင်အောင်အိပ်ပါ။ အာဟာရပြည့်ဝစွာစားသုံးပါ။

ကိုယ်ပူခြင်း၊ သျှောင်ဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ အားအင်ကုန်ခန်းခြင်း၊ လက္ခဏာများပေါ်ပေါက်လာပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းသက်သွယ်၍ ငစာစီးစွာတုသမှုပူပါ။

၉



၁၀

ဧကလာထလသတင်းမှားများကို **လုံးဝမယုံပါနဲ့**။ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနနှင့် နိုင်ငံပိုင်မီဒီယာများမှ သတင်းများ/လမ်းညွှန်ချက်များကိုသာ ယုံကြည်လိုက်နာပါ။



၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ (၃၀) ရက်

