

NEW NORMAL

သင်သည် မည်သည့်နေရာတွင် နေထိုင်သည် ဖြစ်စေ #COVID19 ရောဂါကို ကာကွယ်ရန် လိုအပ်နေဆဲဖြစ်ပါတယ်။

- လက်ကို စင်ကြယ်အောင် မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။
- နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးလျှင် တစ်ရှူး (သို့) တံတောင်ကွေးဖြင့် အုပ်ထားပါ။
- မျက်နှာကို လက်ဖြင့် ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- လူထူထပ်သော နေရာများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အလုံပိတ် နေရာများတွင် အချိန်အကန့်အသတ်ဖြင့်သာ နေထိုင်ပါ။
- လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းဆုံး တစ်မီတာ (၃ ပေ) အကွာ နေထိုင်ပါ။
- မကြာခဏ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ရသော အရာဝတ္ထုများနှင့် မျက်နှာပြင်များကို ပုံမှန်သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ပေးပါ။
- မိမိကိုယ်ကို နေထိုင်မကောင်းဟုခံစားရလျှင် အခြားသူ များနှင့် သီးခြားနေထိုင်ပြီး လိုအပ်ပါက ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုကို ခံယူပါ။



#StaySafe လုံခြုံစွာနေထိုင်ပါ။

THE NEW NORMAL

မိမိကိုယ်ကို ပကတိ နေထိုင်ကောင်းသည်ဟု ခံစားရပြီး
Coronavirus မရှိဟုထင်နေစေကာမူ COVID19 ရောဂါ
ကူးစက်မှုမှ ကာကွယ်ရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေရန်
နာချေ၊ချောင်းဆိုးလျှင် တံတောင်ကွေးဖြင့် ဖုံးအုပ်ပါ။

#StaySafe လုံခြုံစွာနေထိုင်ပါ။



THE NEW NORMAL

#COVID19 ကပ်ရောဂါ မတိုင်မီက ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် အခြားသူများနှင့် မည်မျှ နီးနီးကပ်ကပ် သွားလာနေထိုင်သည်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်း မပြုမိတာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ယခုအခါ #Coronavirus ကူးစက်ပျံ့ပွားမှုမှ ကာကွယ်ရန် လူတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး အနည်းဆုံး တစ်မီတာ (၃ ပေ) အကွာတွင် နေထိုင်ရန် အရေးကြီးပါတယ်။

#StaySafe လုံခြုံစွာနေထိုင်ပါ။



THE NEW NORMAL

လုပ်ငန်းခွင်၊ အိမ် (သို့) ကျောင်း မည်သည့်နေရာတွင် ဖြစ်ပါစေ သင့်အနေဖြင့် #COVID19 ရောဂါကူးစက်မှုမှ ကာကွယ်ရန် ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။

လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် မကြာခဏ ဆေးကြောပါ (သို့) alcohol အခြေခံသည့် လက်သန့်စင်ဆေးရည်ဖြင့် လက်ကို သန့်ရှင်းပါ။



#StaySafe လုံခြုံစွာနေထိုင်ပါ။

THE NEW NORMAL

မည်သည့် အခြေအနေတွင်မဆို #COVID19 ရောဂါ ကူးစက်ပြန့်ပွားမှုမှ ကာကွယ်ရန် သင့်အနေဖြင့် ကူညီပေးနိုင်ပြီး လုံခြုံစိတ်ချစွာ နေထိုင်နိုင်ဆဲ ဖြစ်ပါတယ်။

#coronavirus ကူးစက်မှုကို ကာကွယ်ရန် မကြာခဏ ထိတွေ့သော အရာဝတ္ထုများကို သန့်ရှင်းပါ။ မကြာခဏထိတွေ့သော အရာဝတ္ထုများနှင့် မျက်နှာပြင်များကို ပုံမှန်သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ပါ။ ပထမဦးစွာ ဆပ်ပြာဖြင့် ဆေးကြောပြီးလျှင် ၀.၁% ပြင်းအားရှိသော ရောစပ်ထားသည့် အရောင် ချွတ်ဆေး (သို့) alcohol အခြေပြု ပိုးသတ်ဆေးဖြင့် ပိုးသန့်ပါ။



#StaySafe လုံခြုံစွာနေထိုင်ပါ။

THE NEW NORMAL

ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်းကို ဝတ်ဆင်ထားသည်ဖြစ်စေ၊ မဝတ်ဆင်ထားသည်ဖြစ်စေ သင်၏ မျက်နှာကို မထိမီနှင့် ထိပြီးနောက် သင့် လက်များကို သန့်ရှင်းစေခြင်းဖြင့် #COVID19 ရောဂါမှ လုံခြုံစိတ်ချစွာ နေထိုင်ပါ။

သို့မဟုတ်လျှင် သင်သည် #coronavirus ကို လက်မှတ်ဆင့် သင်၏ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်နှင့် မျက်လုံးများထဲသို့ ပြန့်နှံ့ကူးစက်စေနိုင်ပါတယ်။



#StaySafe လုံခြုံစွာနေထိုင်ပါ။

THE NEW NORMAL

အချို့အခြေအနေများ၌ သင့်တွင် #coronavirus ကူးစက်မှု အန္တရာယ် ပိုများနိုင်ပါတယ်။ ကန့်သတ်ချက်များကို ဖယ်ရှားပေးသော်လည်း သင် သွားမည့်နေရာများကို စဉ်းစားချင့်ချိန်ပါ။ အောက်ပါ နေရာသုံးခုကို ရှောင်ရှားခြင်းဖြင့် လုံခြုံစိတ်ချစွာ နေထိုင်ပါ။



လေဝင်လေထွက် မကောင်းဘဲ ကန့်သတ် ပြီး အလုံပိတ်ထားသောနေရာများ

လူများစွာရှိသော လူထုထပ် သောနေရာများ



လူအများ နီးကပ်စွာရှိသော အခြေအနေ များ အထူးသဖြင့် အနီးကပ် စကားဝိုင်းဖြင့် ပြောဆိုသော နေရာများ

#StaySafe လုံခြုံစွာနေထိုင်ပါ။

THE NEW NORMAL

နေထိုင်မှု
ပုံစံအသစ်










COVID19 ပြန့်ပွားမှုကို ရပ်တန့်စေရန် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးက မိမိကဏ္ဍ အလိုက် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ပါတယ်။



အချို့လူများ (ပြင်းထန်သောရောဂါများကြောင့် COVID19 ပိုမို ကူးစက်ခံရနိုင်ခြေများသူ) သည် သူတစ်ပါး၏ လုပ်ဆောင်မှု များအပေါ် မူတည်နေပါတယ်။

ရောဂါကာကွယ်ရန် အလိုအပ်ဆုံးသူများကို ကာကွယ်ဖို့ကူညီပါ။

-  ဖျားနာလျှင် - အရေးပေါ် ဆေးကုသမှုခံယူရန် မလိုအပ်လျှင် အိမ်တွင် နေပါ။
-  မျက်နှာ - သင်၏မျက်နှာကို ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
-  တံတောင်ကွေး - တံတောင်ကွေးဖြင့်ကာပြီး ချောင်းဆိုးပါ။
-  လက်များ - လက်များကို မကြာခဏ သန့်ရှင်းပါ။
-  ခပ်ခွာခွာနေပါ - အခြားသူများနှင့် အနည်းဆုံး ၁ မီတာ (၃ပေ) ခပ်ခွာခွာပါ။
-  နေရာ - လူထူထပ်သောနေရာများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အလုံပိတ်နေရာများတွင် တတ်နိုင်သမျှ အချိန်ကြာကြာ မနေပါနှင့်။
-  သန့်ရှင်းပါ - မကြာခဏ ထိတွေ့မိသောအရာများနှင့်မျက်နှာပြင်များကို ပုံမှန်သန့်ရှင်းပါ။

NEW NORMAL

နေထိုင်မှု
ပုံစံအသစ်



Coronavirus ကူးစက်ပြန့်ပွားမှုကို တားဆီးပေးနိုင်ဖို့ မိမိတတ်နိုင်သမျှ လုပ်ဆောင်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အချို့သူများဟာ အခြေအနေ အမျိုးမျိုးကြောင့် Coronavirus ကူးစက်ပြန့်ပွားမှုကို တားဆီးပေးနိုင်မယ့် နည်းလမ်းတွေကို လိုက်နာနိုင်ခြင်း မရှိလို့ပါ။

အချို့သူများဟာ COVID19 ရောဂါကာကွယ်တားဆီးရေး နည်းလမ်းများ (ဥပမာ- မကြာခဏ လက်ဆေးခြင်း၊ အခြားသူများနှင့် အနည်းဆုံး တစ်မီတာ (၃ ပေ) အကွာအဝေးတွင် နေထိုင်ခြင်း) ကို အလွယ်တကူ လိုက်နာနိုင်ခြင်း မရှိသဖြင့် Covid19 ရောဂါကူးစက်မှု ခံရနိုင်ခြေ ပိုမို များပြားလျက်ရှိပါတယ်။



#StaySafe လုံခြုံစိတ်ချစွာနေပါ။

THE NEW NORMAL

နေထိုင်မှု
ပုံစံအသစ်

World Health
Organization
Myanmar



ရှေ့ဆောင်လမ်းပြ လုပ်ပါ။ လက်ဆေးခြင်း၊ နှာချေချောင်းဆိုးလျှင် တံတောင်ကွေးဖြင့် အုပ်ထားခြင်း၊ အခြားသူများနှင့် အနည်းဆုံး တစ်မီတာ (၃ ပေ) အကွာအဝေးတွင် နေထိုင်ခြင်း၊ မကြာခဏ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ရသော အရာဝတ္ထုများ၏ မျက်နှာပြင်များကို ပုံမှန် သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပေးခြင်းတို့က အရေးကြီးကြောင်း မိမိကိုယ်တိုင် ရှေ့ဆောင်လမ်းပြ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် အခြားသူများ သိအောင်လုပ်ပါ။

ဒါတွေလုပ်လို့
ပြောရုံသာမဟုတ်ဘဲ လုပ်ပါ။



#StaySafe လုံခြုံစိတ်ချစွာနေပါ။