



# လေကြောင်း၊ ရေကြောင်းနှင့်နယ်စပ်ဒေသများမှတစ်ဆင့် မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်လာသူများအတွက် COVID-19 ရောဂါနှင့်ပတ်သက်သော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သတိပေးအချက်အလက်များ

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ COVID-19 ဖြစ်ပွားရာဒေသမှ ပြန်လာသူများအနေဖြင့် ဒေသဆိုင်ရာ အုပ်ချုပ်ရေးဌာန (သို့မဟုတ်) ကျန်းမာရေးဌာနသို့ မဖြစ်မနေ သတင်းပို့ပါ။ ပြန်လည်ရောက်ရှိပြီး ၁၄ ရက်အတွင်း ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏ သတ်မှတ်နေရာများတွင် (သို့မဟုတ်) မိမိနေအိမ်တွင်သာ နေထိုင်ပါ။ မိသားစုများနှင့် ရင်းနှီးစွာ ပူးကပ်နေထိုင်ခြင်း မပြုရပါ။ သီးသန့်ခွဲခြားနေထိုင်ပါ။



မိမိတွင် ဖျားနာခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်းနှင့် အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်း စသည့် ရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်ဆုံး သတင်းပို့ပြီး ကုသမှုခံယူပါ။ ရောဂါရှိ / မရှိ မသေချာချိန်တွင် သတင်းပို့ခြင်း၊ သီးသန့်ခွဲခြားနေထိုင်ခြင်း၊ အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်း (Quarantine) ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် မိမိတို့ယ်တိုင် ရောဂါဖြစ်ပွားလာပါက စေတီးစွာသိရှိပြီး ထိရောက်သော ကုသမှုများ ခံယူရ၍ အသက်သေဆုံးခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်မည့်အပြင် မိသားစုဝင်များ၊ အတူနေသူများနှင့် မိမိနေထိုင်ရာရပ်ရွာသို့ ရောဂါကူးစက်မှုအား ကာကွယ်ပေးနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

နာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည့်အခါတိုင်း နှာခေါင်းနဲ့ ပါးစပ်ကို တစ်ခါသုံး တစ်ရှူး (သို့မဟုတ်) တံတောင်ကွေးဖြင့် လုံခြုံအောင် ဖုံးအုပ်ပါ။ သုံးပြီးသား တစ်ရှူးကို အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ။ လက်ကို စနစ်တကျပြန်ဆေးပါ။ မိမိတွင်ရောဂါရှိ/မရှိ မသေချာချိန်တွင် အခြားသူများအား မကူးစက်စေရန် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) ကို စနစ်တကျ အချိန်ပြည့်တပ်ဆင်ပါ။



လက်ကို ရေနဲ့ဆပ်ပြာ အသုံးပြုပြီး အနည်းဆုံး စက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင် မကြာခဏ စနစ်တကျဆေးကြောပါ (သို့မဟုတ်) Alcohol ၆၀% နှင့် အထက်ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည် ကို အသုံးပြုပါ။

လူစုလူဝေးနှင့် လူထူထပ်သောနေရာများကို သွားလာခြင်းမှ လုံးဝ (လုံးဝ) ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အတူနေသူများနှင့် အနည်းဆုံး ၃ ပေ အကွာတွင် နေထိုင်ပါ။ မိမိအသုံးပြုသော ပစ္စည်းများ (ဥပမာ - အဝတ်အထည်၊ ပန်းကန်ခွက်ယောက်များ) ကို သီးခြားထားရှိပါ။ စနစ်တကျ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပါ။



ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနအနေဖြင့် လိုအပ်ချက်အရ သင့်အားသတ်မှတ်နေရာများတွင်ထားရှိ၍ ၁၄ ရက်တာ အသွားအလာ ကန့်သတ်ခြင်း (Quarantine) ပြုလုပ်ပါက ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပေးပါ။

COVID-2019



ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ ထုတ်ပြန်သော သတင်းအချက်အလက်များနှင့် တိုက်တွန်းချက်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။

ကျန်းမာရေးအသိပညာဖြင့်တင်ရေးဌာနခွဲ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန (၂၂-၃-၂၀၂၀)

ဤနေရာကို scan ဖတ်ပါ။