



ကျန်းမာရေးအသိပညာဖြင့်တင်ရေးဌာနခွဲ
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

CORONAVIRUS DISEASE 2019 (COVID-19)

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) လတ်တလောအသက်ယူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ ကိုယ်ကိုယ်ကစလို့ ကာကွယ်ပါ

ရောဂါ ကူးစက်နိုင်ခြေ ဟိရေနည်းလမ်းတိ

- အသက်ယူလမ်းကြောင်းက တစ်ဆင့် ဒါရိုက်ဝင်ရောက် ကူးစက် ပြန့်နှံ့စီခြင်း
- အရာဝတ္ထုတို့မှာ ကပ်နီရေရောဂါပိုး တို့ကို လက်နုနုကိုင်တွယ်မိရာက တစ်ဆင့်ကူးစက်ခြင်း

သံသယဖြစ်နိုင်ရေ ရောဂါလက္ခဏာတိ

- လွန်စေ့ (၁၄)ရက်အတွင်း ဒေသတွင်း ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားနီရေ နီရာဒေသတို့ကို ခရီးလားခီခြင်း (သို့မဟုတ်) ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) လတ်တလော အသက်ယူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ ဖြစ်ပွားရေလို့ အတည်ပြုခြင်းခံရရေ လူနုနုအတူ နီထိုင်ခခြင်းရှိဟိခပြီး
- ဖျားခြင်း (အပူရှိန် $38^{\circ}\text{C}/100.4^{\circ}\text{F}$ နုနုအထက်ဟိခြင်း)၊ ခြောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ယူရခက်ခဲခြင်း၊ အားအင် ကုန်ခမ်းခြင်း



ကာကွယ်နိုင်ဖို့ နည်းလမ်းတိ

- ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (လတ်တလော အသက်ယူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ) လက္ခဏာ ခံစားနီရေလူတိနုနု ကပ်လို့ ထိတို့ခြင်းမှ ယောင်ကြဉ်ပါ။
- လက်ကို စင်ကြယ်အောင် ရက်ပြတ် ရက်ပြတ် စနစ်တကျ ဆီးကြောပါ။
- နှာချိုခြောင်းဆိုးရေအခါ နှာခေါင်းနုနု ပစပ်ကို လုံခြုံအောင်ဖုံးအုပ်ပါ။
- တစ်သျှူးအသုံးပြုပြီးကေ အမှိုက်ပုံးထဲကို စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။ လက်ကို စနစ်တကျ ပြန်လည် ဆီးကြောပါ။
- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ယှင်းမှု ဂရုပြုဆောင်ရွက်ပါ။ အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားသုံးပါ။ ကောင်းကောင်း အိပ်စက်အနားယူပါ။
- **လူထူထပ်တေနီရာတိကို လားလာခြင်းမှ တတ်နိုင်သမျှ ယောင်ကြဉ်ပါ။**
- တိရစ္ဆာန်တိနုနု အကာအကွယ်မပါဘဲ ဒါရိုက်ထိတို့ခြင်းက ယောင်ကြဉ်ပါ။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) လတ်တလော အသက်ယူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ ဖြစ်ပွားရေလို့ သံသယဟိပါက နီးစပ်တေကျန်းမာရေးဌာနတိကို အလျင်ဆုံးသတင်းပို့ပြီးကေ ကုသမှုခံယူပါ။

အသေးစိတ်သိရှိလိုပါက
ဤ QR CODE ကို
SCAN ဖတ်ပါ။

