



ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာန
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

CORONAVIRUS DISEASE 2019 (COVID-19)

ယေးဂျ၊မာဂ်၊ဂူဂ်းဂ်း(COVID-19) ဆံ့ တူဂ်ဂဝ်တေ၊ဂီတ်၊ခေ လေး

လံးယေးဂျ၊ လင်းလင်းမး

- လုဂ်းတီးဂူဂ်းလုဂ်းလုဂ်း ခမ်းလူး
သိုဝ်းသေ နေလွတ်၊စွတ်းဂျ၊။
- ကဆံတိတ်းလင်းမီးယူ၊တီးခူဂ်းခွင်
မူဂ်းမိုင်းယေးဂျ၊ဆဆံ့ကပ်မိုင်း
ယိပ်းမိုင်းသေလင်းပိခ်မး။

ကဆံထင်၊ထိုမ်ပိခ် လဂ်းခဆ၊ယေးဂျ၊

- ပူဆံမးတုင်း(14)ဝမ်းဆံ့ ပိုဆံ့တီး
ယေးဂျ၊တိတ်းလင်းခဆံ့တိုခ်းဂဆံ
ယူ၊ ပိုဆံ့တီးလုဂ်းဆဆံ့(ကမ်၊ဆဆံ)
ပိခ်ယူ၊ ယေး ဂျ၊မာဂ်၊ဂူဂ်းဂ်း
(COVID-19)ဝုးလုဂ်းလုဂ်းယဝ်းတီး
နုဂ်းဂူဂ်းပိခ်ဆဆံ့ လံးယူ၊စွမ်းလွမ်း
တိုဂ်းဂဆံ့။
- ဆာပ် (လုမ်းမံး မီး၃၈°C/၁၀၀.၄°F
တင်းပုးဆိုင်)၊ ကံ၊ ထုဂ်းလုမ်းလု
ဂ်းဝံ၊ ဂီဆံ့ဂ်းသိုင်းဂူဂ်းကွမ်၊



လံးရှေ့မဆးလံး

- တီးနုဂ်းမီးလဂ်းခဆ၊မာဂ်၊ဂူဂ်းဂ်းပိခ်ယူ၊ဆဆံ့
လုဂ်းတုဂ်းတိုဂ်းဆဆံ့ဂ်းဂိုင်းဝုး။
- ဂ်းမိုင်းမူဂ်းသိုခ်ဆဆံ့ဂမ်းဂမ်းသုဂ်းမိုင်းလွမ်း
လံးလုဂ်းလီလီ။
- မိုင်းကံ၊ခါလမ်ဆဆံ့ တီးသုဂ်းတီးခူဂ်းဆဆံ့
ဂ်းတုဂ်းရှေ့မ၊ဝံလုမ်းလုမ်း။
- မိုင်းသုဂ်းလေး တီးသုဂ်း ဂ်းကပ်ပိတ်းတုဂ်းဆဆံ့
ဂူဂ်းယိုဂ်းမိုင်းမိုင်း၊ မိုင်းဂေးဂ်းသုဂ်းခိမ်မိုင်း
ဆဆံ့မိုင်း။
- တု၊တုဆံတုဂ်းမူဂ်းသိုခ်ဆဆံ့ ဂ်းဂ်းတုဂ်းသေ၊
သေ၊ ဂိခ်ကု၊ဂု၊ရ တိမ်းထုခ်းဝံ။
ဆဆံးလီ လင်းလီ လိုဂ်းကပ်၊ကပ်၊။
- တီးဂူဂ်းသတ်းဂူဂ်းဂိုခ်းလုဂ်းဂျ၊မး
ဂုးပိခ်လံး ဂ်းဂိုင်းဝုး။
- တီးတုဂ်းသတ်း ကမ်၊မီးကဆံရှေ့ဂင်းသင်
တုဂ်းဂျ၊တိုဂ်းယိပ်းဂမ် ဆဆံ့ ဂ်းဂိုင်းဝုး။

သင်ဝုးထင်၊ထိုမ်ပိခ်ယေးဂျ၊ မာဂ်၊ဂူဂ်းဂ်းပေးဆံ
ဂ်းဂျ၊လုးတီးထု၊ဆဆံ၊ယူ၊လီ တီးလမ်သုတ်း
လတ်းပဆံသေ ဂျ၊ခမ်၊ကပ်ယုတ်းယုလေး



ပေးခံးရှေ့
တီးဂူဂ်းမဆးလိုင် ဂ်းကပ်
QR CODE ဆံ့ ဂီတ်း
SCAN တုဂ်းလေး

