

# သင့်တွင် COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာရှိနေပါက အောက်ပါ လမ်းညွှန်ချက် (၁၀)ချက်အတိုင်းလုပ်ဆောင်ပါ။



## \* COVID-19၏ အဓိက ရောဂါလက္ခဏာများ

ကိုယ်အပူချိန် (37.5°C/99.5°F နှင့် အထက်)၊ ခေါင်းဆိုးခြင်း၊  
အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ ချမ်းစိမ့်ခြင်း၊ ကြွက်သားများနာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊  
ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ အနံ့နှင့်အရသာ  
ခံစားမှုပျောက်ဆုံးခြင်း၊ အဆုတ်ရောင်ရောဂါကဲ့သို့ ခံစားရခြင်း

- ၁။ ကျောင်းသွားခြင်း၊ အလုပ်သွားခြင်းနှင့် အပြင်သွားခြင်းကို ရှောင်ကျဉ်ပြီး အိမ်တွင် အနားယူပါ။
- ၂။ ဆေးဝါးကုသမှုခံယူမည်ဆိုပါက သင့်ဆရာဝန်ထံ သင်တွင် COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများရှိနေကြောင်း ကြိုတင်အကြောင်းကြားပါ။
- ၃။ ရောဂါလက္ခဏာများ ဆက်လက်ဖြစ်နေခြင်း သို့ ပိုဆိုးလာခြင်းကို စောင့်ကြည့်ပါ။
- ၄။ ကိုယ်အပူချိန် မကျဘဲ ရောဂါလက္ခဏာများပိုဆိုးလာပါက
  - ① KCDC စင်တာ (1333, ပြည်တွင်းကုန်ပါတ် + 120)သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ (သို့ မဟုတ်)ဒေသဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးစင်တာကို ဆက်သွယ်မေးမြန်းပါ။
  - ② COVID-19 ရောဂါ စစ်ဆေးနိုင်သော ဆေးခန်းသို့ သွားပြီး စောင့်ကြည့်မှု ခံယူပါ။
- ၅။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဆေးရုံဆေးခန်းသွားပါက တတ်နိုင်လျှင် ကိုယ်ပိုင်ယာဉ်ကိုအသုံးပြုပြီး နှာခေါင်းစည်းတပ်ပါ။
- ၆။ လက်ကို အနည်းဆုံး စက္ကန့် ၃၀ခန့် ဆပ်ပြာနှင့်ရေအသုံးပြုပြီး မကြာခဏ ဆေးပါ။
- ၇။ ချောင်းဆိုးစဉ် သို့ နှာချေစဉ် အကျီလက် သို့ တစ်ရှူးဖြင့် ပါးစပ်ကို ပိတ်ပါ။
- ၈။ မိမိအတွက် သီးခြားသတ်မှတ်ထားသော နေရာတွင် နေထိုင်ပါ။ မိသားစု သို့ အခန်းဖော်များနှင့် ၂မီတာခွာ၍ နေထိုင်ပါ။
- ၉။ တစ်ကိုယ်ရည်သုံး ပစ္စည်းများ(တဘက်၊ အိုးခွက်ပန်းကန်များ နှင့် ဖုန်း)ကို သီးသန့် အသုံးပြုပါ။
- ၁၀။ မကြာခဏထိတွေ့ရသော နေရာများကို ပိုးသတ်ဆေးဖြင့် နေ့စဉ် သန့်ရှင်းပါ။

\*119 ကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပြီး ဆေးရုံကားခေါ်ထားပါက သင့်တွင် COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများရှိနေကြောင်း ကြိုတင်အကြောင်းကြားပါ။

COVID-19 နှင့် ရေရှည်တိုက်ပွဲ၊ မတုန်လှုပ်ဘဲ အတူတကွရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းလျှင် အောင်မြင်နိုင်ပါသည်။