

ချူဆော့ ပိတ်ရက်ရှည် သွားလာစဉ် အထူးဂရုပြု နေထိုင်ရမည့် စည်းကမ်းချက်

မထွက်ခွာမီ

- ၁။ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း နှင့် ဆေးစစ်ခြင်း ပြုလုပ်ပါ။
- ၂။ COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာ (အဖျား၊ အနံ့-အရသာ ပျောက်ခြင်း၊ ကြွက်သားများနာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း စသဖြင့်) ရှိပါက အလည်သွားခြင်းနှင့် ခရီးစဉ်များ ပယ်ဖျက်ခြင်း သို့မဟုတ် ရက်ရွှေ့ဆိုင်းခြင်း ပြုလုပ်ပါ။
- ၃။ အများသုံး အဆောက်အဦ ဝင်ထွက်သွားလာခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

သွားလာစဉ်အတွင်း

- ၁။ ဖြစ်နိုင်လျှင် ကိုယ်ပိုင်မော်တော်ယာဉ်ကိုသာ အသုံးပြုပါ။
- ၂။ အများသုံးယာဉ်လိုင်း အသုံးပြုစဉ် နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်ပါ။ အစားအသောက်စားခြင်းများ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ၃။ နားနေစခန်းတွင် အနားယူသည့်အချိန်ကို အတတ်နိုင်ဆုံး လျော့ချရန်နှင့် လူရှုပ်ထွေးသည့် နေရာများ ဝင်ထွက်သွားလာခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

သွားလာသည့် နေရာတွင်

- ၁။ ခေတ္တခဏသာ နေပါ။
- ၂။ နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်ပါ။
- ၃။ လက်ဆေးခြင်း၊ မကြာခဏ အခန်းအတွင်း လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင် ပြုလုပ်ခြင်း(၁ရက် အနည်းဆုံး ၃ကြိမ်) စသဖြင့် မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပါ။
- ၄။ အများသုံး အဆောက်အဦ ဝင်ထွက်သွားလာခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ပြန်လည်ရောက်ရှိပြီးနောက်

- ၁။ အချိန်အတိုင်းအတာတခုအထိ အများသုံးအဆောက်အဦ ဝင်ထွက်သွားလာခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ၂။ အဆောင်တွင် နေထိုင်စဉ် ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို အမြဲသတိပြုနေထိုင်ပါ။
- ၃။ ပုံမှန်နေထိုင်သွားလာမှုမျိုး မလုပ်မီ ဖြစ်နိုင်လျှင် PCR စစ်ဆေးမှုခံယူပါ။

* COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာ ရှိပါက ချက်ချင်း ဖုန်းခေါ်ဆိုရန်(၁၃၉၉၊ နယ်မြေနံပါတ် + ၁၂၀) ဖြစ်စေ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ဆက်သွယ်၍ ဆေးစစ်မှု ခံယူကြပါရန် မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။