

နှစ်သစ်ကူးပိတ်ရက်အတွက် ရောဂါခြေချုပ်စည်းမျဉ်းများ

① မထွက်ခွာမီ

- ①သင့်တွင် ကိုဗစ်-၁၉ ၏ သံသယလက္ခဏာများ (ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ ကြွက်သားကိုက်ခဲခြင်း စသည်) ရှိပါက ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပြီး ခရီး သို့မဟုတ် အလည်အပတ်သွားရောက်ခြင်းကို ဖျက်သိမ်း သို့မဟုတ် ရွှေ့ဆိုင်းပါ
- ②ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် တိုက်တွန်းအကြံပြုသည့်အတိုင်း ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံပါ
- ③အများသူငှာ အသုံးအဆောင်များအသုံးပြုခြင်းနှင့် 3C အခြေအနေများ (လုံပိတ်လှောင် သောနေရာ closed space၊ လူစုလူဝေး crowd၊ အနီးအကပ်ဆက်သွယ်မှု close approximation) ကို လျှော့ချပါ

② ခရီးသွားနေစဉ်

- ①ဖြစ်နိုင်ပါက ကိုယ်ပိုင်ယာဉ် ကို အသုံးပြုပါ ②အများပြည်သူသုံးသယ်ယူပို့ဆောင် ရေးယာဉ်ကိုအသုံးပြုသောအခါ နှာခေါင်းစည်းကိုတပ်ထားပါ။ အစားအစာ စား သောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ* ③ အနားယူမှတ်တိုင်များကိုအသုံးပြုရန် လျှော့ပါ
- ④3C အသုံးအဆောင်များအသုံးပြုခြင်းကိုလျှော့ပါ
- * ရှောင်လွှဲ၍မရပါက၊ လျင်မြန်စွာစားသောက်ပြီး၊ အစာစားသုံးစဉ် အတက်နိုင်ဆုံး စကားမပြောကြပါနှင့်

③ လည်ပတ်စဉ်

- ① ဖြစ်နိုင်ပါက နေထိုင်မှုကိုလျှော့ချပါ ② အသက်ကြီးပိုင်းလူကြီးဆီ အလည်သွား သောအခါ နှာခေါင်းစည်းကိုတပ်ဆင်ပါ ③မကြာခဏလက်ဆေးခြင်းနှင့် အခန်းကို လေကောင်းလေသန့်ကောင်းမွန်စွာ ဝင်ထွက်နိုင်အောင်ထားခြင်းဖြင့် တစ်ကိုယ်ရေ ရောဂါခြေချုပ်မှုအခြေအနေကို ထိန်းသိမ်းပါ* ④အများသူငှာ အသုံးအဆောင်များ

အသုံးပြုခြင်းနှင့် 3C အခြေအနေများ (လုံပိတ်လှောင် သောနေရာ closed space၊ လူစုလူဝေး crowd၊ အနီးအကပ်ဆက်သွယ်မှု close approximation) ကို လျှော့ချပါ

* တစ်နေ့လျှင် ၃ ကြိမ်နှင့်အထက် လေကောင်းလေသန့် ဝင်ထွက်နိုင်အောင်ထားပါ (တစ်ကြိမ်လျှင် ၁၀ မိနစ်ထက်ကျော်စေရမည်)။ လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင် ဖြစ်နိုင်လျှင် တံခါးနှင့် ပြတင်းပေါက်များကို တစ်ချိန်တည်းဖွင့်ထားပါ/ (လူများလျှင်၊ ပြတင်းပေါက်သေးလျှင်၊ လေတိုက်မှုနည်းလျှင် မကြာခဏ လေကောင်းလေသန့် ဝင်ထွက်နိုင်အောင်ထားပါ)

④ ပြန်ရောက်စဉ်

- အချိန်ကာလတစ်ခုအထိ **အများသူငှာအသုံးအဆောင်များ အသုံးပြုခြင်းနှင့် 3C အခြေအနေများ (လုံပိတ်လှောင် သောနေရာ closed space၊ လူစုလူဝေး crowd၊ အနီးအကပ်ဆက်သွယ်မှု close approximation) ကို လျှော့ချပါ**

- အကယ်၍ သင့်တွင် **ကိုဗစ်-၁၉ ၏ သံသယလက္ခဏာများ** (ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ ကြွက်သားကိုက်ခဲခြင်း စသည်) ရှိပါက **ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပါ* အန္တရာယ်ကြီးသည့် အခြေအနေတွင် ရှိနေပါက ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း ဆေးသောက်သုံးပါ**

* ကိုဗစ်-၁၉ (ncov.kdca.go.kr)၊ ကျန်းမာရေးအာမခံပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် အကဲဖြတ်ဝန်ဆောင်မှု (www.hira.or.kr) နှင့် ရှာဖွေရေးအင်ဂျင် (Naver, Kakao) တွင် 'One-stop Medical Institute' ကိုရှာပါ။

- သင်သည် ကိုဗစ်-၁၉ ပိုးမတွေ့အဖြေထွက်သော်လည်း **ရောဂါလက္ခဏာများ ပေါ်လာပါက အခြားသူများနှင့် ထိတွေ့ဆက်သွယ်မှုကို လျှော့ချပြီး တစ်ကိုယ်ရေ ရောဂါခြေချုပ်မှု လမ်းညွှန်ချက်များကို သေချာစွာ လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ**