



မြိုင်သန်,ရေဖေးတာ,သေပညာ; ပင်းထိုရေဌာနခွယ်,
မြိုင်သန်,ရေတွမ်း အားရိုင်,ခွမ်ပဆိုးဝွန်းတန်ဌာန

တဆုထား၊ တဟေထား၊ မိုင်,ခါတယောင်း လွောကံ,နားဟားကျင်,ဝတ်ဖုံး (Cough Etiquette)



နားမဉ်းတဆုထား၊
တဟေထား,နောင်, ကျင်,ဝတ်အလ,
လွောကံ,နားဟားနိုင်းမိုင်,ဖုံးဟောင်း

- သွံ,တစ်သျှူးဖဝါးတင် ပေ,ဗဉ်းဗဉ်းဟား နေ,ဖူတွမ်းဖြောင်း၊ ကသွံ,ထွူလဲဉ်းဒါး တစ်သျှူးဖုံးနောင်, စွဉ်,ဝေါင်းသော့,ဟား ထာ,အီးပုံ,ကို။
- တဆုထား၊ တဟေထား၊ ဟဉ်နေ,ဖူထွူ ပသေကြောင်းချာဟား စူတွမ်း သပ်ပျား၊ သပ်ပျားမဉ်းအဲဉ်ထောင်း သွံ,ဟား အရက်ပြန်ကပါဒါး တသီးထီဖုံးနောင်,သျှူ။
- တစ်သျှူးမဉ်းအဲဉ်ထောင်း နေးတွမ်းစူဒီးစူလောင်း, ပေ,ရဲးဟား၊ သွံ,ဟားတောင်းစူယာ, နောင်,သျှူ။
- ဖဝါးပေးတွမ်း ခွမ်,လာ,ဈ,ဖုံးနောင်, သွံ,အီးဟားတောင်း။
- သျှောင်းညာ,သော့,လို,အာခြာ။

တဆုထား၊ တဟေထား၊
မိုင်,ခါလဲနေ,ဖူတွမ်းဖြောင်းယိုပေ,ရဲးဗဉ်းဗဉ်းထွူတင်ထာ,သာဖွဲ,ဆင်းရာ,
ရော့ဂါးဖေးကကူ,ရဟားမျိုနီး လို,လမ်းကိုတွမ်း လို,အသောင်အရင်,ဖုံးနောင်,
ရဲးကားကွယ်းဟားနောင်,သျှူ။



မဉ်းမဉ်းသေစင်းအခရာ,နောင်,
ဟော်,ထွားသော့ SCAN
QR CODE ယိုသျှူ,သျှူ။



World Health
Organization





မြိုင်းသန်,ရေ,ဖေးထား,သေပညား ပင်းထိုရေ,ဌားနွယ်,
မြိုင်းသန်,ရေ,တွမ်း အားရင်,ချပ်ပသိုးဝွန်းတန်ဌားန

CORONAVIRUS DISEASE 2019 (COVID-19)

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ရောဂါး (COVID-19)

ယိုခါခါ အောင်းထား,သာတဖူးကို ဆင်းရာ,ရောဂါး

နမ်းတွမ်းနမ်း အွဉ်ဝင်,ကားကွယ်းလွသွော့

ရောဂါးကကူ,ရအီ ဒါးအနယ်,ဖုံးနောင်,

- အောင်းထား,သာတဖူးကိုတရန်းတင်
ရောဂါးကူ,ရစွမ်းစံးလွဉ်
- တွမ်းစူတင် ချပ်စံးဟး ရောဂါးကစွါ,
ဒါးတခြါ, တစွါးစွါး တရန်းထွါ,တွော့,
ရောဂါးကူ, ရလွဉ်ဒါး။

သံးသယကထွာအီဒါး ရောဂါးလကွထား ဖုံးနောင်,

- ကထွါထို,လဲဉ်း မျူးနီ,(၁၄)နီ,အကို
ကွပ်စွဉ်းလွေ,ဟးရောဂါး ကကူ,ရစွမ်း,
အာဒါးဝင်,ခမ်းတံ့သင် (မွေးတင်းလဲ)
အံ့ညီ,အောင်းဟေး,ဟးခါ,တွမ်း
ကိုရိုနာဗိုင်းရပ် (COVID-19)
ရောဂါးကကူ,ရဒါးလို့,ထျးသားဖုံး
- တဟိုဟး (အလျားကအောင်းဒါး
၃၈°C/၁၀၀.၄°F မာ,ကီသားဖုံး)၊
တဟေထား,သာထား,ယပ်း၊ အားရင်,
ဆေးသားဖုံး



ရဲးအီရောဂါး အနယ်,ဖုံးနောင်,

- အောင်းလိုးအံ့ဟေး,တောင်း လို့,ကမော့,ဒါး
ကိုရိုနာဗိုင်းရပ် (COVID-19)ရောဂါးသား
ထျး,အွဉ်ဝင်,သျောင်းညားလွသွော့ဝင်,ပဝါပရာ။
- မညမမျိုင် ဟွားကြောင်းကြောင်းဖေးဟးစူ
အနယ်,အတွိုင်,ဟွားဟး။
- မဉ်းတချာထား,တဟေထား,ဖုံးနောင်,
နေ,ဖူတွမ်းဖြောင်းယို ယံဒို,ခါ,ဖေး
သွော့တွမ်း ဖဝါးပေး။
- တစ်သျူးဖုံး၊ ကသို,ထျးလဲဉ်းဒါးစေးတစ်သျူး
ဝေါင်းလွဉ်,ပရီးပရားမျိုးနီး နိုင်းဝေါင်းသော့,
ဒျားသွော့ ထာ,အီးပို,ကို၊ ဟွားကြောင်း
ကြောင်းချာသွော့စူတွမ်းသပ်ပျား။
- ယံအွဉ်းရေ,သွော့ နမ်းကြောင်းစင်ရေ,ပဝါ
ပရာ။ ယံသို,ဆောင်းအံ့ဖေးသွော့အဟားရ
ကဗွေအီဒါး ထာ,အံ့မျိုး၊ ပေင်းကျိုး,ကျိုး
သွော့ထာ, ခံ့မျိုးထား,ပေင်းကိုင်။
- လို့,ကကျွန်,ဒါးအရပ်ဖုံးနောင်, အောင်းလို့လွေ,
တောင်း၊ အွဉ်ဝင်,သျောင်းလွသွော့ပဝါရာ။
- စူဆိုင်,မဉ်းတပါတင်းနောင်, တွမ်းခေါင်း
မျိုးတောင်း ထာ,သားတရိစ္ဆာန်းဖုံးသျောင်း
လ,လ,သွော့နော့။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ရောဂါး (COVID-19) ယိုခါခါအောင်းထား,သာတဖူးကို
ဆင်းရာ,ရောဂါး မဉ်းထွာလွဉ်နောင်,
သံးသယမဉ်းအောင်းနောင်, ဟေး,ရာ,မြိုင်းသန်,ရေ,ဌားနကို အမျိုင်သွတ်,
ပသာဟးသတင်,၊ နောင်,မဉ်းထွါနောင်,ခံ့ထူး လွံ,လာ,ဟးထား,ဆာ



မဉ်းမဉ်းသေစင်းအခရားနောင်,
ဟော်,ထွားသွော့ SCAN
QR CODE ယိုသျူး။





မြိုင်းသန်,ရေ,ဖေးတာ,သေပညား ပင်းထိုရေ,ဌားနွယ်,
မြိုင်းသန်,ရေ,တွမ်း အားရင်,ချမ်ပဆိုးဝွန်းတန်ဌားန

CORONAVIRUS DISEASE 2019 (COVID-19)

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ရောဂါး (COVID-19)

ယိုခါခါ အောင်းထာ,သာတဖူ,ကို ဆင်းရာ,ရောဂါး

နမ်းတွမ်းနမ်း အွဉ်ဝင်,ကားကွယ်းလွသွော့

ရောဂါးကကူ,ရအီ ဒါးအနယ်,ဖုံးနောင်,

- အောင်းထာ,သာတဖူ,ကိုတရန်းတင်
ရောဂါးကူ,ရစွမ်းစစ်,လွဉ်
- တွမ်းစူတင် ချမ်းစံးဟး ရောဂါးကဗျီ,
ဒါးတမြို့, တစိုးစိုး တရန်းထွူ,တွော့,
ရောဂါးကူ, ရလွဉ်ဒါး။

သံးသယကထွာအီဒါး ရောဂါးလကွထား ဖုံးနောင်,

- ကထွူထို,လဲဉ်း မျိုးနီ,(၁၄)နီ,အကို
ကွပ်စွဉ်းလွေ,ဟးရောဂါး ကကူ,ရစွမ်း,
အာဒါးဝင်,ခမ်းတဲသင် (မွေးတင်းလဲ)
အံ့ညီ,အောင်းဟေး,ဟးခါ,တွမ်း
ကိုရိုနာဗိုင်းရပ် (COVID-19)
ရောဂါးကကူ,ရဒါးလို့,ထျးသားဖုံး
- တဟိုဟး (အလျားကအောင်းဒါး
၃၈°C/၁၀၀.၄°F ဟးကီသားဖုံး)၊
တဟေထာ,သာထာ,ယပ်,၊ အားရင်,
ဆေးသားဖုံး



ရဲးအီရောဂါး အနယ်,ဖုံးနောင်,

- အောင်းလိုးအံ့ဟေး,တောင်း လို့,ကမေး,ဒါး
ကိုရိုနာဗိုင်းရပ် (COVID-19) ရောဂါးသား
ထျး၊ အွဉ်ဝင်,သျောင်းညာ,လွသွော့ဝင်,ပငါပရာ။
- မညမမြိုင် ဟားကြောင်းကြောင်းဖေးဟးစူအနယ်,
အတွိုင်,ဟားဟး။
- မဉ်းတဆူထာ,၊တဟေထာ,ဖုံးနောင်,
နေး,ဖူတွမ်းဖြောင်းယို ယံဒို့,ခါ,ဖေးသွော့တွမ်း
ဖါးပေး။
- တစ်သျူးဖုံး၊ ကသုံ,ထွူလဲဉ်းဒါးစေးတစ်သျူး
ဝေါင်းလွင်,ပရီးပရားမျိုး နှင်းဝေါင်းသော့,ချာ
သော့ထာ,အီးဗို,ကို၊ ဟားကြောင်းကြောင်းချာ
သော့စူတွမ်းသပ်ပျား။
- ယံအွဉ်းရေးသော့ နမ်းကြောင်းစင်ရေ,ပငါပရာ,၊
ယံသုံ,ဆောင်းအီးဖေးသော့အဟားရကဗွေအီဒါး
ထာ,အီးမျိုး၊ ဗေင်းကျိုး,ကျိုး,သော့ထာ, ခံးမျိုး
ထာ,ဗေင်းကျိုး။
- လို့,ကကျွန်းဒါးအရပ်ဖုံးနောင်, အောင်းလိုးလွေ,
တောင်း၊ အွဉ်ဝင်,သျောင်းလွသွော့ပငါရာ,။
- စူဆိုင်,မဉ်းတပါတင်းနောင်, တွမ်းခေါင်းမျိုး
တောင်းထာ,သားတရိစ္ဆာန်းဖုံးသျောင်းလေး,
သော့နေး။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ရောဂါး (COVID-19) ယိုခါခါအောင်းထာ,သာတဖူ,ကို ဆင်းရာ,ရောဂါး မဉ်းထွာလွဉ်နောင်,
သံးသယမဉ်းအောင်းနောင်, ဟေး,ရာ,မြိုင်းသန်,ရေ,ဌားနကို အမြိုင်သွတ်,ပသာဟးသတင်,၊
နောင်,မဉ်းထွူနောင်,ခံးထူး လွံ,လာ,ဟေးထာ,ဆာ

- ဟိုတယ်တွမ်း တဖူ,လွေ,အစို့,ဖုံးနောင်, ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ရောဂါး (COVID-19) ယိုခါခါအောင်းထာ,သာ
တဖူ,ကိုဆင်းရာ,ရောဂါးသံးသယမဉ်းအောင်းနောင်,ဟေး,ရာ, မြိုင်းသန်,ရေ,ဌားနကိုအမြိုင်သွတ်,တဟး
ပသာဟးသတင်,၊ နောင်,မဉ်းထွူနောင်,ခံး ထူး လွံ,လာ,လွေ,ဟေးထာ,ဆာ ယံကူးညီးလွဝင်,။
- ခမ်းကိုခမ်းထန်း လွေ,တဖူ,သားဖုံး ယံကလောက,နားလွဉ်,သော့မြိုင်းသန်,ရေ,တွမ်း
အားရင်,ချမ်ပဆိုးဝွန်းတန်ဌားနကထေပြန်းဒါးဆင်းရာ,မြိုင်းသန်,ရေကဖေးကျဲးညာထီး ဒါးတွိုင်,နောင်,သွူ။

!!
မဉ်းမဉ်းသေစင်းအရောဂါးနောင်,
ဟေး,ထွားသော့ SCAN
QR CODE ယံသွူထျး။



မြိုင်းသန်,ရေ,ဖေးတာ,သေပညာ; ပင်းထိုရေ,ဌာနခွယ်,
မြိုင်းသန်,ရေ,တွမ်း အားရိုင်း,ချပ်ပဆိုးဝွန်းတန်ဌာန

CORONAVIRUS DISEASE 2019 (COVID-19)

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ရောဂါ (COVID-19)

အသွန်းသိုးရောဂါးဖေးကရ်းနွောင်,နောင်,

ဖြောင်းတွမ်းနေး,ဖူဒို, (Mask) ယိုနောင်, သုံ,ဟးနိုင်းမိုင်းဆင်းရာ, ဖေးကျုံး ဉာဏ်း
အတိုင်းနောင်,

- တဟိုဟး၊ တချုထာ,တဟေထာ,ဖုံး၊ သာထာ,ယပ်,ခိုင်းဖုံး စတင်ထာ,သာတဖူ,ဆင်းရာ, ရောဂါးလကွဏာ; ကအောင်းဒါးသားဖုံးနောင်, ဖြူး,လို,ဆာချမ်,ခန်,သုံ, ဖြောင်း တွမ်း နေး,ဖူဒို, (Surgical Mask) ယို ယံသုံ,ဟးနောင်,သွ။
- ရောဂါးလကွဏာ;နိုင်းဆ,ကီ ကအောင်းဒါးလို,ဖုံးယို အဟေ,သွတ်, ကေားလွံ,လာ,ဖေးသားဖုံးနောင်, ဖြူး,လို,ဆာချမ်,ခန်,သုံ, ဖြောင်းတွမ်းနေး,ဖူဒို, (Surgical Mask) ယို ယံသုံ,ဟးနောင်,သွ။
- ရောဂါးလကွဏာ;နိုင်းဆ,ကီ ကအောင်းဒါးလို,ဖုံးယို ကေားလွံ,လာ, ဖေးဒါး မြိုင်းသန်,ရေ,ဝွန်းထံ,သားဖုံးနောင်, ထွားအဆေးနေးတင်, ဖြူး,လို,ဆာချမ်,ခန်,သုံ, ဖြောင်းတွမ်းနေး,ဖူဒို,(Surgical Mask) နောင်, တောင်းလွံ N95Mask ယို ရော,သုံ,တုံ သုံ,ဟးနောင်,သွ။

“
အဆေးနေးနိုင်းကီဖုံးယိုတမွေးတောင်း
လို,ရို,ရို,ဖုံးနောင်,
ဖြောင်းတွမ်းနေး,ဖူဒို, Mask ယို
သုံ,ခရားတလို; အပ်တောင်းအကျောင်,
ကမ္ဘားမြိုင်းသန်,ရေ,အစို,သီး
ဖေးခါ,အကျုံးဉာဏ်းနိုင်းနောင်,သွ။
”

မဉ်းသုံ, ဖြောင်းတွမ်းနေး,ဖူဒို, (Mask) ယို လွော့က်,နားဟး အချက်ဖုံးနောင်,

- Surgical Mask ယိုမဉ်းသုံ,အီနောင်,သုံ,ဖုံးသုံ,နယ်,အတိုင်း, သုံ,တပန်းနေးလ,တောင်း အွဉ်းရော,နေးဟးနောင်,သွ။
- ဖြောင်းတွမ်းနေး,ဖူ ယိုနီစိုးနောင်, လွံးလွံးကွံးကွံး ဒို,ဗဉ်းဗဉ်းသေ,ခါ,ဟး။
- Mask ယိုအသောင်အရင်,ဖုံးတွမ်းနီနာ,မဲ့ငါအခါးနောင်, အွဉ်းလွပ်ခါ, (Grap) တလ,တင်း။
- ကအောင်းသုံ,ဒါး Mask တွင်, ဂူယိုခိုင်းစမ်းချာငါ Mask လ,တင်းသွ။
- Mask ယို မဉ်းမဉ်းထူးတရွို,နောင်, ချပ်ဒျားသွော Mask ဖြို,တင် ထူးတရွို,ဟးသွ။
- Mask ယိုမဉ်းထူးတရွို,ထွူနောင်, နီဂူယို တွမ်းအနယ်,မဉ်းမဉ်း ပသေတေးတေးဝါးဟးသွ။
- နီကအောင်းသုံ,အီဒါး Mask ယို မဉ်းစိုးလွဉ်နောင်, လိုင်းတသာယင်း Mask တဟးတွေ့, သုံ,ဟးယင်းသွ။
- ကသုံ,အီလဲဉ်းဒျား Mask ယိုနောင်, သုံ,ချာထင်းယင်းလ,တင်းသွ။
- တွမ်း လူးယား၊ ပိတ်ယားဖုံးကမာ,အီဒါး Mask ဖုံးနောင်,သုံ,အီလ,တောင်းသွ။



27 MARCH 2020



World Health Organization



မဉ်းမဉ်းသေမင်အဆေးနောင်,
ဟေ,ထွားသွော SCAN
QR CODE ယိုသွ။