မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းသို့ဝင်ရောက်လာသူများအတွက် COVID-19 ရောဂါနှင့်ပတ်သက်သော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သတိပေးအချက်အလက်များ

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ **COVID-19** ဖြစ်ပွားရာဒေသမှ ပြန်လာသူများအနေဖြင့် -

- ဒေသဆိုင်ရာအုပ်ချုပ်ရေးဌာန (သို့မဟုတ်) ကျန်းမာရေးဌာနသို့ **မဖြစ်မနေ သတင်းပို့ပါ။**
- ပြန်လည်ရောက်ရှိပြီး **၂၁ ရက်**အတွင်း အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းခံရသူများနေထိုင်ရန်အတွက် သီးခြားသတ်မှတ်နေရာဖြစ်သော(**Quarantine Center**) တွင်သာ နေထိုင်ပါ။ ထို့နောက် ပိုမိုစိတ်ချရစေရန် နောက်ထပ်(၇)ရက် မိမိအိမ်တွင်သာနေပါ။
- အခြားသူများနှင့် ရင်းနှီးစွာ ပူးကပ်နေထိုင်ခြင်း မပြုရပါ။ **သီးသန့်ခွဲခြားနေထိုင်ပါ။**

မိမိတွင် ဖျားနာခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်းနှင့် အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်း စသည့်ရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက -

- တာဝန်ရှိသူ (သို့မဟုတ်) နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ **အမြန်ဆုံး** သတင်းပို့ပြီး **ကုသမှုခံယူပါ။**
- ရောဂါရှိ /မရှိ မသေချာချိန်တွင် သတင်းပို့ခြင်း၊ သီးသန့်ခွဲခြားနေထိုင်ခြင်း၊ အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်း (Quarantine) အား ခံယူခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်တိုင် ရောဂါဖြစ်ပွားလာပါက စောစီးစွာသိရှိပြီး ထိရောက်သော ကုသမှုများ ခံယူရရှိ၍ အသက်သေဆုံးခြင်းနှင့် မိသားစုဝင်များသို့ ရောဂါကူးစက်မှုအား ကာကွယ်ပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

- နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည့်အခါတိုင်း နှာခေါင်းနဲ့ ပါးစပ်ကို တစ်ခါသုံး တစ်ရှူး (သို့မဟုတ်) တံတောင်ကွေးဖြင့် လုံခြုံအောင် ဖုံးအုပ်ပါ။ သုံးပြီးသား **တစ်ရှူးကို အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ။**
- **လက်ကို စနစ်တကျ ပြန်ဆေးပါ။**
- ရောဂါရှိ/မရှိ မသေချာချိန်တွင် အခြားသူများအား မကူးစက်စေရန် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(**Surgical Mask**) ကို စနစ်တကျ အချိန်ပြည့်တပ်ပါ။

- လက်ကို ရေနှဲ့ဆပ်ပြာ အသုံးပြုပြီး အနည်းဆုံး **စက္ကန့် ၂၀** ကြာအောင် မကြာခဏ စနစ်တကျ ဆေးကြောပါ။
- (သို့မဟုတ်) **Alcohol ၆၀%** နှင့် အထက်ပါဝင်သော **လက်သန့်စင်ဆေးရည်** ကို အသုံးပြုပါ။

- သီးခြားသတ်မှတ်ထားသော (၂၁)ရက်တာကာလအတွင်း ပြင်ပသို့ လုံးဝ(လုံးဝ) သွားလာခြင်းမပြုရ။
- လူစုလူဝေးနှင့် လူထူထပ်သောနေရာများသို့ လုံးဝ(လုံးဝ) သွားလာခြင်းမပြုရ။
- **အတူနေထိုင်သူများနှင့်** အနည်းဆုံး ၆ ပေ အကွာတွင် နေထိုင်ပါ။ စုပေါင်းစားသောက်ခြင်းအား လုံးဝရှောင်ကြဉ်ပါ။
- မိမိ၏**အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ** (ဥပမာ - အဝတ်အထည်၊ပန်းကန်ခွက်ယောက်များ) ကို **သီးခြားထားရှိအသုံးပြုပါ။**

သင့်အားသီးခြားသတ်မှတ်နေရာများ(Quarantine Center)တွင်ထားရှိ၍ (၂၁) ရက်တာ အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းနှင့် ပိုမိုစိတ်ချရစေရန် နောက်ထပ်(၇)ရက် အိမ်တွင်နေထိုင်စေခြင်းလုပ်ငန်းများကို အပြည့်အဝ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါ။

COVID-2019

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ ထုတ်ပြန်သော သတင်းအချက်အလက်များနှင့် တိုက်တွန်းချက်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။

ဤနေရာကို scan ဖတ်ပါ။

ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
(၂၄-၄-၂၀၂၀)