



ကျန်းမာရေးအသိပညာဖြင့်တင်ရေးဌာနခွဲ  
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန



# ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) ခုတလောလေလမ်းကြောင်းဟနေ လာတဲ့ရောဂါဟနောင်

## ကိုယ့်ကိုကိုယ်ကစပင်း ကာကွယ်ကြမန့်ရရီး

### အေးလိုရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိရလှလမ်း ညောင်းလေဟနောင်

- လေဝင်တဲ့ လမ်းညောင်းဟနေပင်း ခဏထဲဝင်လာပြီးတော့ ကူးစက် ပြန့်ကြဲတတ်တယ်ရီး။
- ပစ္စည်းလေမှာကပ်နေရတဲ့ ရောဂါပိုး လေဟ လက်နဲ့ထိမိရတဲ့ နေရာကနေ စပင်းပြန့်ပွား တတ်တယ်ရီး။

### သံသယဖြစ်ဖွယ် ရောဂါလက္ခဏာများ

- ပီးခွဲရဲ့ ၁၄ ရက်လောက်ဟ ရပ်ရွာအုပ်စု တွင်းရောဂါပြန့်ကြဲနေတဲ့ ရပ်ရွာထဲဝင် သွားလာခွဲရယ်။ (အေးလိုမှဟုတ်ပူး ဆင်) ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (COVID-19) ခုတလောလေဝင်တဲ့လမ်းညောင်းနဲ့ ဆိုင်ရလှရောဂါ ဟုတ်တတ်ဖြစ်နေ အယ်လို ယူဆခံရတဲ့လူနဲ့ အနီးကပ် နေခွဲပင်း နေကောင်းပူးဆင် (အပူချိန် ၃၈°C / ၁၀၀.၄°F)နဲ့ အပေါ်ရှိနေဆင် ခေါင်းဆိုးရယ်။ လေရှူရခက်ရယ်။ အားကုန်နေစာလေ ဖြစ်တတ်ရယ်။



### ရောဂါဖြစ်ပွားအောင် ကာကွယ်နည်းလေ ဟလောက်အောင်

- ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (ခုတလောလေဝင်တဲ့လမ်း ညောင်းနဲ့ဆိုင်ရလှရောဂါ) အကြောင်းအချက် လေ ခံစားနေရသူလေနဲ့ အနီးကပ်နေပူးနဲ့ ရှောင်နေရဟယ်ရီး။
- လက်ဝိုနည်းလမ်းတကျနဲ့ တာတာချင်း စင်စင်ဆေးပေးရဟယ်ရီး။
- ဟတ်ချိုးချို၊ ခေါင်းဆိုးဆင် နံခေါင်းနှင့် စလောင်းဝိုလှအောင် ပိတ်ထားရဟယ်ရီး။
- တခါသုံးစက္ကူပို သုံးပီးဆင် အပူပေးတောင်းထဲဝို နည်းလမ်းတကျလောရဟယ်ရီး။ အေးခါ ပြီးဆင် လက်ဝိုနည်းလမ်းတကျ ပြန်ပင်း ဆေးပေးရဟယ်ရီး။
- **လူရမ်းဆများရလှနေရာလေဆင် လျှောက်သွာ စာလေပို အတတ်နိုင်ဆုံး ရှောင်နေရဟယ် ရီး။**
- အိမ်မှာမွေးထားရလှအိမ်မွေးကောင်လေပို ကိုယ်တိုင်ကာကွယ်ထားပူးဆင် ကိုင်ပူးနဲ့နေ ရဟယ်ရီး။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) လတ်တလော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ ဖြစ်ပွားသည်ဟု သံသယရှိပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနများသို့ အမြန်ဆုံးသတင်းပို့၍ ကုသမှုခံယူပါ။

အသေးစိတ်သိရှိလိုပါက  
ဤ QR CODE ကို  
SCAN ဖတ်ပါ။

