



ရုတ်တရက် ပြင်းထန်သည့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါ COVID 19



ကူးစက်ပြန့်ပွားခြင်းမရှိအောင် တိုက်ဖျက်ရေးသည် နိုင်ငံသားအားလုံး၏ တာဝန်ဖြစ်သည်။

သင်ရောဂါမကူးအောင်နေပါ။ သင်ကူးစက်ခံရသည်နှင့်သင့်မိသားစု ကူးစက်ခံရနိုင်ပါသည်။

ဗိုင်းဂျစ် မပြန့်ပွားအောင် ဘယ်လို့နေရမလဲ?



လက်ကို စင်ကြယ်အောင် ဆပ်ပြာနှင့် ရေကို အသုံးပြုပြီး မကြာခင် ဆေးပါ။



လူထုထင်သောနေရာများကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး အိမ်မှာ အလုပ်လုပ်ပါ။



နာရေ၊ ရောင်းဆိုးတဲ့အခါတိုင်း နှာခေါင်းနံ့ ပါးစင်ကို လုံအောင်ဖုံးအုပ်ပါ။ သုံးပြီးသား တစ်ရှူးကို စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။



တစ်ရှူးမရနိုင်ပါက တံတောင်ကွေးကို အသုံးပြု၍ ဖုံးအုပ်ပါ။



လက်မဆေးဘဲ မိမိမျက်စိ၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစင်ကို မကိုင်ပါနဲ့။



နေမကောင်းဖြစ်နေသည့် အနီးကပ် ထိတွေ့ဆက်ဆံမှု မပြုပါနဲ့။



ပါးစပ၊ သွားခေါင်း၊ မိတ္တူကို သင့်လွှဲလုံးစ ထိမိအောင်နေပါ။ ထိမိတ္တူရှင် လကဆေးပါ။

N.tsen ai Ana a lamit kumla ni.

- Machyi ai (Kahtet shadang 38 degrees centigreat hte 100.4 degrees Fahrenheit).
- Ja hkru ai.
- N-sa sa yak ai.
- N-gun yawm wa ai.

MAKAWP MAGA RA AI LAM NI

- Corona virus ana lamit kumla hkam sha taw ai ni hte rau htep ai hte ahtawk hkra ai lam hta na koi yeng ra ai.
- Lata hpe san seng hkra jahkring hkring atsawn sha kashin ra ai.
- Ja hti ai, Jakhru ai shaloi nadi hte n-gup hpe shim Lum hkra magap da ra ai.
- Tissu (တစ်သျှူး) Kalang lang lata katsut mai sau lang ngut jang baza kabai shara de atsawn sha bang ra ai.
- Hkum hkrang jasan jaseng lam hpe sadi nna gawlajang ra ai.
- Masha U hpung U hpawng zup ai de hkawm sa ai lam nmai galaw ai. Tinang a makau grupyin kaw ana lamit kumla hkrum sha taw ai ni hpe mu hkrup jang ni htep ai hkam kaja dap Seng ang ai Salang ni hpe shiga sha na ra ai

Ana Zingli byin na matu byin mai ai masha ni

- Lai wa sai (14) Ya laman hta shawng ning nan ana Chyam bra wa ai shara de hkawm sa hkawm wa ai ni Shing nrai corona virus ana hkam sha taw ai ngu masat da hkrum ai ni htep ni hkra nga wa ai ni.

အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရန်။

ဦးဇနည်သွေး (၀၉၂၅၀၀၄၅၇၃၀)၊ ဒေါ်နန်းချယ်ရီသန်း (၀၉၂၆၀၁၂၈၁၇၉)၊ ဒေါ်ခင်ချိုဦး (၀၉၂၅၆၀၄၆၇၉၃)၊

ဒေါ်လဇိန်ထုရှန် (၀၉၂၆၂၈၃၀၀၁၃)၊ ဒေါ်ငြိမ်းငြိမ်းဦး (၀၉၄၂၇၅၄၃၈၇၁)၊ ဒေါ်ခိုင်ယဉ်မွန် (၀၉၂၅၀၄၄၇၄၅၉)၊ ဒေါက်တာ ထက်ထက်ဇော် (၀၉၇၆၀၅၂၇၈၁၃)။