



ရုတ်တရက်ပြင်းထန်သည့်အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ COVID 19

မိမိပါတ်ဝန်းကျင်တွင် ကူးစက်ခံရနိုင်သွယ်ရှိသူတွေ့ရှိပါက



ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းအကြောင်းကြားပါ။ ကျန်းမာရေးဌာနမှ မိမိနေအိမ်တွင် စောင့်ကြည့် စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ပါက -

- ၁။ အိမ်တွင်သီးခြားအခန်းရှိပါက သီးသန့်ခွဲ နေပါ။ မရှိပါက မိသားစုနှင့် ရောနှောနေထိုင်ခြင်းမပြုပါနှင့်။ အနည်းဆုံး ၆ပေ (၂မီတာ) ခန့် အကွာအဝေးမှ သွားလာ နေထိုင်ဆက်ဆံပါ။ မိသားစုနှင့် ရင်းနှီးစွာ ပူးကပ် နေထိုင်ခြင်း မပြုရ။
- ၂။ နေအိမ်တွင်နေထိုင်စဉ် ခွဲစိတ်ခန်းသုံး ပါးစပ်နှင့်နာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) အား အချိန်ပြည့်တပ်ဆင်ထားရမည်။ တကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးကို ဂရုစိုက်ပါ။ လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့် မကြာခဏ စနစ်တကျ ဆေးကြောပါ။
- ၃။ အစားအသောက်စားချိန်တွင် မိသားစုနှင့် အတူတကွ စားသောက်ခြင်း မပြုပဲ မိမိ အတွက်သီးသန့်စီစဉ်ပေးရန် တောင်းဆိုပါ။ မိမိသုံးစွဲထားသောပန်းကန်၊ခွက်များအား ဆပ်ပြာဖြင့် သေချာဆေးကြောပါ။
- ၄။ နှာချေချောင်းဆိုးလျှင် တခါသုံးတစ်သျှူးကို အသုံးပြုရမည်။ အသုံးပြုပြီး တစ်သျှူးကို စနစ်တကျ ပြန်လည် စွန့်ပစ်ရမည်။ ပြီးလျှင်နောက်တကြိမ်လက်ဆေးပါ။
- ၅။ မိမိ၏အသုံးအဆောင် (အင်္ကျီ၊ ဘောင်းဘီ၊ ပုဆိုး၊ အိပ်ယာ၊ ခြင်ထောင် စသည်) တို့ကို နေ့စဉ် ဆပ်ပြာနှင့်လျှော်ဖွပ် နေလှမ်းပြီးမှ ပြန်သုံးပါ။ ထူထဲပြီးလုံခြုံသောအဝတ်အစားများ (လက်ရှည်၊ ဘောင်းဘီရှည်)ကို စနစ်တကျ လျှော်ဖွပ် အခြောက်ခံပြီးမှ ဝတ်ဆင်ပါ။ မလျော်ခင် Dettol ဆေးရည်ဖြင့် (၁၅) မိနစ်ခန့် စိမ်ထားပေးပါ။
- ၆။ စောင့်ကြည့်ကာလ (၁၄)ရက်အတွင်း လူစုလူဝေးရှိသောနေရာသို့ သွားရောက်ခြင်းမပြုရ။
- ၇။ မိမိတွင် Covid-19 သံသယလက္ခဏာရှိပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းအကြောင်းကြားပါ။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင် ပညာရှင်များမှ မိမိအိမ်သို့ လာရောက်ပြီး ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ထိန်းချုပ်ခြင်း လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ပါက ပါဝင်ကူညီပါ။

အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရန်။ ဦးဇော်ညွှန်သွေး (၀၉၂၅၀၀၄၅၇၃၀)၊ ဒေါ်နန်းချယ်ရီသန်း (၀၉၂၆၀၁၂၈၁၇၉)၊ ဒေါ်ခင်ချိုဦး (၀၉၂၅၆၀၄၆၇၉၃)၊ ဒေါ်လဇိန်ထုရှန် (၀၉၂၆၂၈၃၀၀၁၃)၊ ဒေါ်ငြိမ်းငြိမ်းဦး (၀၉၄၂၇၅၄၃၈၇၁)၊ ဒေါ်ခိုင်ယဉ်မွန် (၀၉၂၅၀၄၄၇၄၅၉)၊ ဒေါက်တာ ထက်ထက်ဇော် (၀၉၇၆၀၅၂၇၈၁၃)။