

အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရန်၊ ဦးစားနည်းသွေး၊ ၀၉၂၅၀၀၄၅၇၇၀၊ ဒေါ်နန်းချယ်ရီသန်း ၀၉၂၆၀၂၂၈၇၉၊ ဒေါ်ငြိမ်းငြိမ်းဦး ၀၉၄၂၇၅၄၃၈၇၁၊ ဒေါ်ခိုင်ယဉ်မွန်၊ ၀၉၂၅၀၄၄၇၄၅၉၊ ဒေါက်တာထက်ထက်ဇော် ၀၉၇၆၀၅၂၇၈၁၃ သို့ ဆက်သွယ်ပါ။

ရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ခြေရှိသူများ -

လွန်ခဲ့သည့်(၁၄)ရက်အတွင်း ရောဂါကူးစက် ပြန့်ပွားလျက်ရှိသောနေရာဒေသများသို့ ခရီးသွားခဲ့ခြင်း (သို့) ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ ဖြစ်ပွားသည်ဟု အတည်ပြုခြင်း ခံရသူနှင့်အတူ နေထိုင်ခဲ့ခြင်းတို့ ရှိခဲ့ခြင်း၊

သံသယဖြစ်ဖွယ် ရောဂါလက္ခဏာများ

- ဖျားခြင်း(အပူချိန် ၃၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်/ ၁၀၀.၄ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်) နှင့်အထက်ရှိခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်း
- အသက်ရှူရ ခက်ခဲခြင်း
- အားအင် ကုန်ခမ်းခြင်း

ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါလက္ခဏာ ခံစားနေရသူများနှင့်အနီးကပ်ထိတွေ့မှုမှရှောင်ကြဉ်ပါ
- လက်ကိုစင်ကြယ်အောင် မကြာခဏ စနစ်တကျ ဆေးကြောပါ။
- နှာချေ ချောင်းဆိုးသည့်အခါ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို လုံခြုံအောင်ဖုံးအုပ်ပါ။
- တစ်သျှူး အသုံးပြုပါက အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။ လက်ကို စနစ်တကျ ပြန်လည်ဆေးကြောပါ။

- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု ရပြုဆောင်ရွက်ပါ။ အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားသုံးပါ။ ကောင်းစွာ အိပ်စက် အနားယူပါ။
- လူထူထပ်သည့် နေရာများသို့ သွားလာခြင်း မှ တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- တိရိစ္ဆာန်များနှင့် အကာအကွယ် မပါပဲ တိုက်ရိုက် ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- မိမိပါတ်ဝန်းကျင်တွင် သံသယဖြစ်ဖွယ်ရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားနေရသူကို တွေ့ရှိပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာန၊ သက်ဆိုင်ရာ အာဏာပိုင်များအား အကြောင်းကြားပါ။

ဗိုင်းရပ်စ်မကူးစက်အောင်၊ မပျံ့နှံ့အောင် သင်ဘာတွေလုပ်သင့်သလဲ

လက်အကြိမ်ကြိမ်ဆေးပါ။ ဆပ်ပြာနဲ့ ရေ သို့မဟုတ်ဂျယ်ကိုအသုံးပြုပါ။

ချောင်းဆိုးနှာချေလျှင် တခါသုံးတခါရှူး အသုံးပြုပါ။

သုံးပြီးတစ်ရှူးစွန့်ပစ်ပါ။ ပြီးလျှင်လက်ဆေးပါ။

တစ်ရှူးမရှိလျှင် အင်္ကျီလက်ကိုအသုံးပြုပါ။

မျက်လုံး၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်တို့ကို မဆေးရသေးသည့်လက်နှင့်မကိုင်ပါနှင့်။

မကျန်းမာသူနှင့်နီးကပ်စွာ မနေပါနှင့်။

စနစ်တကျ အဆင့်ဆင့် လက်ဆေးနည်း

စနစ်တကျ အဆင့်ဆင့် လက်ဆေးနည်း

၁ လက်ကိုရေလောင်းပါ။

၂ ဆပ်ပြာတိုက်ပါ။

၃ လက်ဖျံကိုဖွတ်တိုက်ပါ။

၄ လက်ဖျံနဲ့ လက်ချောင်းခါး ဝေ့ကြား ဖွတ်တိုက်ပါ။

၅ လက်မထွေကို ဖွတ်တိုက်ပါ။

၆ လက်ချောင်းထိပ်နဲ့ လက်သည်း ကြားတွင်းကျန် နေရာအနံ့ ဝေ့ခါးများ ဖွတ်တိုက်ပါ။

ရေနှင့် ဆပ်ပြာများ စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောပါ။

unicef

ရောဂါ ဖြစ်ပွားလာပြီလို့ ထင်လျှင် ဘာလုပ်သင့်သလဲ

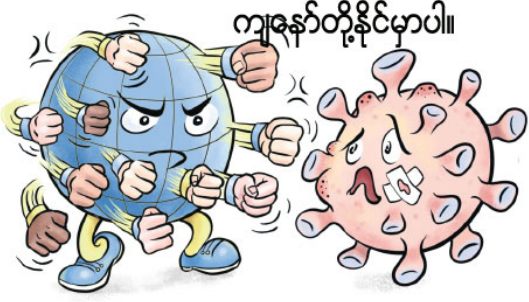
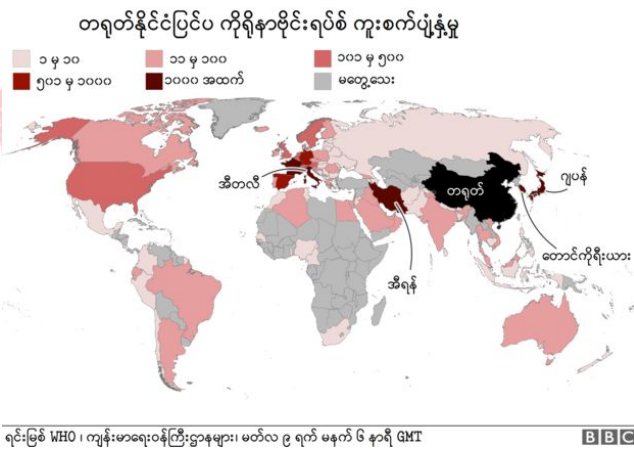
မိမိနေထိုင်ရာ ဒေသ၏ အရေးပေါ် ကျန်းမာရေး ဌာနများကို ဆက်သွယ် ပြီး လိုအပ်သည့် ညွှန်ကြား ချက်များကို လိုက်နာ သင့်ပါတယ်။

အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရန်၊ ဦးစားနည်းသွေး၊ ၀၉၂၅၀၀၄၅၇၇၀၊ ဒေါ်နန်းချယ်ရီသန်း ၀၉၂၆၀၀၂၈၁၇၉၊ ဒေါ်ငြိမ်းငြိမ်းဦး ၀၉၄၂၇၅၄၃၈၇၁၊ ဒေါ်ခိုင်ယဉ်မွန်၊ ၀၉၂၅၀၄၄၄၅၅၉၊ ဒေါက်တာထက်ထက်ဇော် ၀၉၇၆၀၅၂၇၈၁၃ သို့ ဆက်သွယ်ပါ။

အခြေခံ တစ်ကိုယ်ရည် သန့်ရှင်းရေး

- ခြေဖျားမှဆံဖျားထိ သန့်ရှင်းနေရန် လိုအပ်ပါသည်။
- မျက်နှာသစ်ခြင်း၊ ခေါင်းဖြိုးခြင်း၊ သနပ်ခါးလိမ်းခြင်း၊ အုန်းဆီလိမ်းခြင်းပြုလုပ်ပါ။
- သွားတိုက်ပါ။ (မနက်မိုးလင်း အိပ်ယာထနှင့် ညအိပ်ရာ ဝင်ခါနီး အချိန်)
- ရေချိုးပါ။ (အနည်းဆုံး တစ်နေ့(၁)ကြိမ်)
- သန့်ရှင်းသောအဝတ်အထည် ဝတ်ဆင်ပါ။
- ခေါင်းလျှော်ပါ။ (အနည်းဆုံး တစ်ပါတ် (၁)ကြိမ်)
- လက်သည်းညှပ်ပါ။ (တစ်ပါတ်(၁)ကြိမ်)
- ဖိနပ်စီးပါ။ (နေအိမ်ပြင်ပထွက်လျှင် ခြေအိတ် စွပ်ပါ။)
- လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့်ဆေးပါ။ (တစ်နေရာမှ တစ်နေရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းလိုက်သည့် အခါ တိုင်း)
- အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် လစဉ် ဓမ္မတာ လာချိန်တွင် တစ်ကိုယ်ရည် သန့်ရှင်းမှုကို ပိုမို ဂရုစိုက်ရမည်။
- ချောင်းဆိုးနာချေလျှင် လက်ကိုင်ပုဝါ၊ တစ်ရှူး စသည်တို့ဖြင့် အကာအကွယ် ယူ၍ဆိုးပါ။ ထိုကဲ့သို့နေထိုင်ပြုမူပါက

အသက်ရှူ လမ်းကြောင်းမှ တစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်သော ပြင်းထန်သည့် ရောဂါများကို ကာကွယ် တားဆီးနိုင်ပါသည်။



AFFM & Food Allied Workers

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19)

လတ်တလော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ

မိမိမှစ၍ ကာကွယ်ပါ



ရောဂါကူးစက်နိုင်ခြေရှိသည့် နည်းလမ်းများ

- အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှ တစ်ဆင့် တိုက်ရိုက် ဝင်ရောက်ကူးစက်ခြင်း၊
- ရောဂါပိုးများအသက်ရှင်နေနိုင်သည့် အရာဝတ္ထုများနှင့်ကိုင်တွယ်ထိတွေ့ ရာမှတစ်ဆင့် ကိုယ်တွင်းဝင်၍ကူးစက်ခြင်း၊