

ကိုယ်တိုင်၊ မိမိသားစု၊ မိမိဒေသနှင့်မိမိ နိုင်ငံကို Covid-19 ကူးစက်မှုမှ ကာကွယ်ပေးရန် ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ နိုင်ငံတော်အစိုးရ၏လမ်းညွှန်ချက်နှင့်အညီ ပူးပေါင်းပါဝင် ဆောင်ရွက်ခြင်း ဖြစ်ကြောင်း နှလုံးသွင်းပါ။

နိုင်ငံရပ်ခြား (သို့) ရောဂါဖြစ်ပွားရာ ဒေသမှ ပြန်လာပြီး (၁၄)ရက်အတွင်း

၁။ အိမ်တွင်သီးခြားအခန်းရှိပါက သီးသန့်ခွဲ နေပါ။ မရှိပါက မိသားစုနှင့် ရောနှော နေထိုင်ခြင်းမပြုပါနှင့်။ အနည်းဆုံး ၆ပေ (၂မီတာ) ခန့် အကွာအဝေးမှ သွားလာ နေထိုင်၏ဆက်ဆံပါ။ မိသားစုနှင့် ရင်းနှီးစွာ ပူးကပ် နေထိုင်ခြင်း မပြုရ။

၂။ နေအိမ်တွင်နေထိုင်စဉ် ခွဲစိတ်ခန်းသုံး ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) အား အချိန်ပြည့် တပ်ဆင်ထား ရမည်။ တကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးကို ဂရု စိုက်ပါ။ လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့် မကြာခဏ စနစ်တကျ ဆေးကြောပါ။

၃။ အစားအသောက်စားချိန်တွင် မိသားစုနှင့် အတူတကွ စားသောက်ခြင်း မပြုပဲ မိမိ အတွက်သီးသန့်စီစဉ်ပေးရန် တောင်းဆို ပါ။ မိမိသုံးစွဲထားသောပန်းကန်၊ခွက်များ အား ဆပ်ပြာဖြင့် သေချာ ဆေးကြောပါ။

၄။ နှာချေ ချောင်းဆိုးလျှင် တခါသုံးတစ်သျှူး ကို အသုံးပြုရမည်။အသုံးပြုပြီး တစ်သျှူးကို စနစ် တကျ ပြန်လည်စွန့်ပစ်ရမည်။ လက်ဆေးပါ။

၅။ မိမိ၏အသုံးအဆောင် (အင်္ကျီ၊ ဘောင်းဘီ၊ ပုဆိုး၊ အိပ်ယာ၊ ခြင်ထောင် စသည်) တို့ကို နေ့စဉ် ဆပ်ပြာနှင့်လျှော်ဖွတ် နေလှမ်းပြီး မှ ပြန်သုံးပါ။ ထူထဲပြီး လုံခြုံသောအဝတ်အစား များ (လက်ရှည်၊ ဘောင်းဘီရှည်)ကို စနစ် တကျ လျှော်ဖွတ် အခြောက်ခံပြီးမှ ဝတ်ဆင်ပါ။ မလျော်ခင် Dettol ဆေးရည်ဖြင့် (၁၅) မိနစ်ခန့် စိမ်ထား ပေးပါ။

၆။ စောင့်ကြည့်ကာလ (၁၄)ရက်အတွင်း လူစု လူဝေးရှိသောနေရာသို့ သွားရောက်ခြင်း မပြုရ။

၇။ မိမိတွင် Covid-19 သံသယ လက္ခဏာ ရှိပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်း အကြောင်းကြားရမည်။ ကျန်းမာရေး ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင် များမှ မိမိအိမ်သို့ လာရောက်ပြီး ကူးစက် ရောဂါကာကွယ်ထိန်းချုပ်ခြင်း လုပ်ငန်း များ ဆောင်ရွက်ပါက ပါဝင် ကူညီပါ။

အရေးအကြီးဆုံးက မိသားစုဧည့်သည်ကို အပြစ် မပြောနှင့်၊ နွေးထွေးပါ။ ဂရုစိုက်ပါ။ ဒီယာယီပြဿနာ ကို အတူကျော်လွှားမှာ ဖြစ်ကြောင်းပြောပါ။

Covid – 19 ဖြစ်ပွားရာ ဒေသမှ ပြန်လာ သူများ၏ အတူနေ မိသားစုဝင်များ လိုက်နာရန်

မိသားစုဝင်များအနေဖြင့်စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုရန် သတ်မှတ်ခြင်းခံထားရသူအား အားပေး ဂရုစိုက်ခြင်းအားဖြင့်မိသားစုဧည့်သည် ကိုယ်တိုင် Covid-19 ကာကွယ်ရေးအတွက် ပူးပေါင်း ပါဝင်လိုစိတ် ထက်သန်လာစေရန် ဆောင်ရွက်ပါ။ စောင့်ကြပ် ကြည့်ရှုခြင်းသည် ရောဂါရှိသည်ဟု သတ်မှတ်ထားခြင်းမဟုတ်ပဲ ဖြစ်လာနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်း ရှိသဖြင့် မိမိကိုယ်တိုင်၊ မိမိ မိသားစု၊မိမိဒေသနှင့် နိုင်ငံအတွင်းရှိ ပြည်သူများ ၏ ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ် စောင့်ရှောက်ရန် အတွက် နိုင်ငံတော်အစိုးရ၏ လမ်းညွှန်ချက်များ နှင့်အညီ ပူးပေါင်းပါဝင်ရန် ပြောပြပါ။

၁။ မိသားစုဧည့်သည်အား အိမ်တွင်သီးသန့် ခွဲခြားထားရှိရမည်။ ထိုသူနှင့် အနီးကပ် နေထိုင် ခြင်း (သို့) ရင်းနှီးစွာပူးကပ် နေထိုင်ခြင်း မပြု လုပ်ရ။

၂။ မိသားစုဧည့်သည်နေထိုင်သော အခန်း အား လေဝင် လေထွက် ကောင်းမွန်စေရန်နှင့် နေရောင်ခြည် ကောင်းစွာ ဝင်ရောက်နိုင်စေရန် ဆောင်ရွက်ပါ။

၃။ လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့် မကြာခဏ စနစ် တကျ စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပါ။

ပြည်သူများမှ အကြံဉာဏ် တောင်းခံလိုခြင်း၊ အကူအညီ ရယူလိုခြင်းနှင့် ထူးခြားသော အခြေအနေများအား သတင်းပေးပို့လိုပါက - ၁။ ဦးဇော်စည်သွေး၊ ဖုန်း - ၀၉ ၂၅၀ ၀၄၅ ၇၃၀၊ ၂။ ဒေါ်နန်းချယ်ရီသန်း၊ ဖုန်း - ၀၉ ၂၆၀ ၁၂၈ ၁၇၉၊ ၃။ ဒေါ်ခိုင်ယဉ်မွန်၊ ဖုန်း - ၀၉ ၂၅၀ ၄၄၇ ၄၅၉၊ ၄။ ဒေါ်ငြိမ်းငြိမ်းဦး၊ ဖုန်း - ၀၉ ၄၂၇ ၅၄၃ ၈၇၁၊ ၅။ ဒေါက်တာထက်ထက်ထေ၊ ဖုန်း - ၀၉ ၇၆၀ ၅၂၇ ၈၁၃

မြန်မာနိုင်ငံ တောင်သူလယ်သမား၊ စိုက်ပျိုးရေးနှင့် စားသောက်ကုန်ထုတ် လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ အလုပ်သမား သမဂ္ဂများ အဖွဲ့ချုပ် (AFFM & Food Allied Workers) (Organize, Fight, Win)

၄။ မိသားစုဧည့်သည်အနီးသို့ သွားရောက် ပြုစု စောင့်ရှောက်ရန်ရှိပါက ခွဲစိတ် ခန်းသုံး ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) နှင့်လိုအပ်ပါက တခါသုံး ရာဘာ လက်အိတ် ဝတ်ဆင်ရမည်။

၅။ မိသားစုဧည့်သည် သွားလာနေထိုင် လှုပ်ရှားခဲ့သော ထိတွေ့ရာနေရာ (ကြမ်းပြင်၊ ထိုင်ခုံ၊ ကုတင်စသည်)များကို Dettol ဆေးရည်ဖြင့် သေချာ ဆေးကြောလိုက်ပါ။ Dettol မရရှိပါက ဆပ်ပြာရည်ဖြင့် သေချာ ဆေးကြောပြီး နေရောင်ခြည် ကောင်းစွာရရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ပါ။

၆။ မိသားစုဧည့်သည် အစားအသောက် စားသောက်ရန် သီးသန့်ပြင်ဆင်ပေးရမည်။ သုံးစွဲထားသော အသုံးအဆောင်များ၊ အဝတ်အစားများနှင့်နေရာထိုင်ခင်း အိပ်ယာများကို စနစ်တကျသန့်ရှင်း ပေးရမည်။

၇။ မိသားစုဝင်များအနေနှင့် ထူထဲပြီး လုံခြုံသော အဝတ်အစားများ (လက်ရှည်၊ ဘောင်းဘီ ရှည်စသည်) တို့ကို ဝတ်ဆင်ပါ။ အဝတ်အစားများကို တရက်လျှင် တစ်စုံ အနည်းဆုံး လဲလှယ်

ဝတ်ဆင်ပါ။ ဆပ်ပြာဖြင့် သေချာ လျှော်ဖွပ်ပြီး နေရောင်နှင့် အခြောက်ခံပါ။

၈။ မိသားစုဧည့်သည် နေအိမ်ပြင်ပသို့ သွားလာ ခြင်းမရှိစေရန် စောင့်ကြပ် ကြည့်ရှုရမည်။

၉။ မိသားစုဧည့်သည်၏ ကျန်းမာရေး အခြေအနေအား ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ပုံမှန်သတင်းပို့ ရမည်။ ထိုသူတွင် သံသယ လက္ခဏာများ တွေ့ရှိပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်း အကြောင်းကြားရမည်။

**၁၄ ရက် တိတိသည်းခံပေးပါ။
အားလုံး ပုံမှန်ပြန်ဖြစ်မှာပါ။**



AFFM & Food Allied Workers

**ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ
(COVID-19)**

လတ်တလော

အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ဆိုင်ရာရောဂါ

ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ရင်ဆိုင်ပါ။ တည်ငြိမ်မှုရှိပါ



ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပွားနေသော ဒေသမှ ပြန်လာသူများ အနေဖြင့် မိမိထံမှတစ်ဆင့် မိသားစုသို့ ရောဂါကူးစက်ခြင်းမရှိစေရန် လိုက်နာဆောင်ရွက် ရမည့် အချက်များ

ပထမဦးစွာ မိမိသည် ရောဂါသည်မဟုတ်၊ ရောဂါ ကူးစက်နိုင်ရန် အလားအလာ ရှိသူအနေဖြင့် မိမိ

ပြည်သူများမှ အကြံဉာဏ် တောင်းခံလိုခြင်း၊ အကူအညီ ရယူလိုခြင်းနှင့် ထူးခြားသော အခြေအနေအထား သတင်းပေးပို့လိုပါက - ၁။ ဦးဇော်စည်သွေး၊ ဖုန်း - ၀၉ ၂၅၀ ၀၄၅ ၇၃၀၊ ၂။ ဒေါ်နန်းချယ်ရီသန်း၊ ဖုန်း - ၀၉ ၂၆၀ ၁၂၈ ၁၇၉၊ ၃။ ဒေါ်ခိုင်ယဉ်မွန်၊ ဖုန်း - ၀၉ ၂၅၀ ၄၄၇ ၄၅၉၊ ၄။ ဒေါ်ငြိမ်းငြိမ်းဦး၊ ဖုန်း - ၀၉ ၄၂၇ ၅၄၃ ၈၇၁၊ ၅။ ဒေါက်တာထက်ထက်ထေ၊ ဖုန်း - ၀၉ ၇၆၀ ၅၂၇ ၈၁၃