ရုတ်တရက် ပြင်းထန်သည့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါ COVID 19

ကူးစက်ပြန့်ပွားခြင်းမရှိအောင် တိုက်ဖျက်ရေးသည် နိုင်ငံသားအားလုံး၏ တာဝန်ဖြစ်သည် ။

သင်ရောဂါမကူးအောင်နေပါ။ သင်ကူးစက်ခံရသည်နှင့်သင့်မိသားစု ကူးစက်ခံရနိုင်ပါသည်။

သံသယဖြစ်ဖွယ် ရောဂါ လက္ခဏာများ

- ဖျားခြင်း(အပူချိန် ၃၈ ဒီဂရီ စင်တီဂရိတ်/ ၁၀၀.၄ ဒီဂရီ ဖာရင်ဟိုက်) နှင့် အထက် ရှိခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်း
- အသက်ရှူရ ခက်ခဲခြင်း
- အားအင် ကုန်ခမ်းခြင်း

ရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ခြေရှိသူများ၊ -

လွန်ခဲ့သည့်(၁၄)ရက်အတွင်း ရောဂါကူးစက် ပြန့်ပွားလျှက်ရှိသောနေရာဒေသများသို့ ခရီးသွားခဲ့ခြင်း (သို့) ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ ဖြစ်ပွားသည်ဟု အတည်ပြုခြင်း ခံရသူနှင့်အတူ အနီးကပ် နေထိုင်ခဲ့ခြင်း၊

ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

-ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါလက္ခဏာ ခံစားနေရသူများနှင့်အနီးကပ်ထိတွေ့မှုရှောင်ကြဉ်ပါ။

- လက်ကိုစင်ကြယ်အောင် မကြာခဏ စနစ်တကျ ဆေးကြောပါ။

- နှာချေ ချောင်းဆိုးသည့်အခါ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို လုံခြုံအောင်ဖုံးအုပ်ပါ။

- တစ်သျှူး အသုံးပြုပါက အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။ လက်ကို စနစ်တကျ ပြန်လည်ဆေးကြောပါ။

- **တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု ဂရုပြုဆောင်ရွက်ပါ။** အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားသုံးပါ။ ကောင်းစွာ အိပ်စက် အနားယူပါ။

- လူထူထပ်သည့် နေရာများသို့ သွားလာခြင်း မှတတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၊ မိမိ ပါတ်ဝန်းကျင်တွင် သံသယဖြစ်ဖွယ် ရောဂါ လက္ခဏာများ ခံစားနေရသူကိုတွေ့ရှိပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာန၊ သက်ဆိုင်ရာ အာဏာပိုင်များအား အကြောင်းကြားပါ။

အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရန်။ ဦးဇာနည်သွေး (၀၉၂၅၀၀၄၅၇၃၀)၊ ဒေါ်နန်းချယ်ရီသန်း (၀၉၂၆၀၁၂၈၁၇၉)၊ ဒေါ်ခင်ချိုဦး (၀၉ ၂၅၆၀၄၆၇၉၃)၊

ဒေါ်လဖိန်ထုရှန် (၀၉ ၂၆၂၈၃၀၀၁၃) ဒေါ်ငြိမ်းငြိမ်းဦး (၀၉၄၂၇၅၄၃၈၇၁)၊ ဒေါ်ခိုင်ယဉ်မွန် (၀၉၂၅၀၄၄၇၄၅၉)၊ ဒေါက်တာ ထက်ထက်ဇော် (၀၉၇၆၀၅၂၇၈၁၃)၊