



ရုတ်တရက်ပြင်းထန်သည့်အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ COVID 19

လွယ်လွယ်နဲ့ ထွက်ခွာသွားမှာမဟုတ်ဘူး။ လူသားတွေလည်း ရေရှည် အိမ်တွင်းပုန်း ရပ်တန့်နေနိုင်မှာမဟုတ်ဘူး။ လုပ်ကိုင်စားသောက်ရင်း ကိုယ့်တကိုယ်စာမကူးစက်အောင်နေမှရမယ်။ ဒါကြောင့် -

- ၁။ ဘယ်ပဲသွားသွား ဘာပဲလုပ်လုပ် နှာခေါင်းစည်းအမြဲတပ်ပါ။
- ၂။ လမ်းမှာဖြစ်ဖြစ်၊ ကားပေါ်မှာဖြစ်ဖြစ်၊ ဈေးမှာဖြစ်ဖြစ်၊ အိမ်မှာ ဖြစ်ဖြစ် တယောက်နဲ့ တယောက် အနည်းဆုံး ၃ ပေ အကွာမှာ နေပါ။
- ၃။ ဘယ်ထိတွေ့မှုမှာမဆို ထိတွေ့ပြီးတာနဲ့ လက်ဆေးပါ။ ဆပ်ပြာ နိုင်နိုင်နဲ့ ဆေးပါ။
- ၄။ နှာချေ - ချောင်းဆိုးလျှင် တခါသုံးတစ်သျှူးကို အသုံးပြုပါ။ အသုံးပြုပြီးတစ်သျှူးကိုစနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ။ လက်ဆေးဘို့ မမေ့ပါနှင့်။
- ၅။ မလိုအပ်ပဲ အပြင်မထွက်ပါနှင့်။ လိုအပ်လို့ သွားတဲ့ အခါတိုင်း သတ်မှတ် အကွာအဝေးမှာနေဘို့ သတိမလွတ်ပါနှင့်။
- ၆။ အပြင်ထွက်သည့်အခါတိုင်း အပေါ်ရုံအင်္ကျီရှည်၊ ဘောင်းဘီရှည် ၊ ခြေစွပ်၊ လက်အိတ်၊ နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ဆင်ပါ။ အိမ်ကို ပြန်ရောက်သည်နှင့် စံနစ်တကျလျှော်ဖွပ်ပါ။

ကိုပစ် ၁၉ ကို အသေသတ်စို့၊



သူ့ကိုမိအောင်ဖမ်း



ကောင်းကောင်း စွန့်ပစ်



ဆပ်ပြာများများနဲ့ အသေသတ်

မမေ့ပါနှင့်!
 သင်ကူးစက်ခံရသည်နှင့်တပြိုင်နက် သင့်မိသားစုအပါအဝင် သင်ချစ်ခင်နှစ်သက်သူများ အကာအကွယ်မဲ့သွားပြီဆိုတာ အမြဲသတိရပေးပါ။။

အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရန် - ဦးဇာနည်သွေး (၀၉၂၅၀၀၄၅၇၃၀)၊ ဒေါ်နန်းချယ်ရီသန်း (၀၉၂၆၀၁၂၈၁၇၉)၊ ဒေါ်ခင်ချိုဦး (၀၉၂၅၆၀၄၆၇၉၃)
 ဒေါ်လဇိန်ထုရှန် (၀၉၂၆၂၈၃၀၀၁၃)၊ ဒေါ်ငြိမ်းငြိမ်းဦး (၀၉၄၂၇၅၄၃၈၇၁)၊ ဒေါ်ခိုင်ယဉ်မွန် (၀၉၂၅၀၄၄၇၄၅၉)၊ ဒေါက်တာထက်ထက်ဇော် (၀၉၇၆၀၅၂၇၈၁၃)