ကျန်းမာရေးအသိပညာဖြင့်တင်ရေးဌာန
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

နေ့စဉ်ဘဝမှာ ၁ ပေ ခွာ ခွာ နေ ပါ . . .

COVID-19 ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို တားဆီးဖို့
လူအများနဲ့ထိတွေ့မှုကို တတ်နိုင်သမျှ လျော့ချဖို့က အဓိက အကျဆုံးဖြစ်ပါတယ်။

COVID-19 ကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်း

ရောဂါပိုးရှိသူ

ကူးစက်ခြင်း

(၂) ယောက်မှ (၃) ယောက်ထိ ကူးစက်စေနိုင်

(၅) ရက် ကြာသောအခါ . . .

ရက် (၃၀) ကြာပြီးနောက် . . .

၅၀၀ ယောက် ကူးစက်စေနိုင်

ရောဂါပိုးရှိသူတစ်ယောက်ဟာ ပုံမှန်အတိုင်း လူအများနဲ့ ပြောဆိုဆက်ဆံသွားလာနေပါက (၅)ရက်အတွင်း လူ (၂)ယောက် မှ (၃)ယောက်အထိ ကူးစက်နိုင်ပြီး၊ ရက် (၃၀) အတွင်း လူ (၄၀၆)ယောက်အထိ ကူးစက်ခံရနိုင်ပါတယ်။

လုံတံနာရန်အချက်များ

ရှုစုလုံးပေး

လုံးဝ (လုံးဝ)

လျှော့ချပါ။

စားသောက်ဆိုင်များနှင့် အလုပ်နေရာများတွင် စကားပိုင်းဖွဲ့ ပြောဆိုခြင်းကို

ရှောင်ကြဉ်ပါ။

၂မီတာ ၆ပေ

တစ်ခြားသူများနှင့် ၂မီတာ (၆ပေ) အကွာ

မှသာ ပြောဆိုဆက်ဆံပါ။

တတ်နိုင်သလောက်

အိမ်ထဲ

မှာသာ နေပါ။

ရေချိုးခြင်း

အိမ်ရှေ့ဝအောင်

သိမ်းပါ။

အာဟာရ ပြည့်ဝအောင်

စားပါ။

အပြင်သွားလျှင်

နှာခေါင်းစည်း

ဖြစ်မနေတပ်ဆင်ပါ

ဈေးဝယ်မည့်သူကို တစ်ယောက်သာ သတ်မှတ်ပြီး ဈေးဝယ်ထွက်သည့် အကြိမ်အရေအတွက်ကို

လျှော့ချပါ။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား

အားတစားလုပ်ပါ။

ကိုယ်ချင်းစာနေပေးမယ့် နှလုံးသားချင်းနီးတာရယ် COVID-19 တာတွယ်မယ်

အရေးပေါ်သိန်းလိမ်းက

၅၂ QR CODE ကို SCAN ဖတ်ပါ