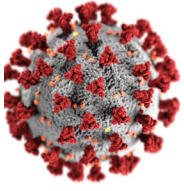


# သင့်ကိုယ်သင်နှင့် အခြားသူများအား ကာကွယ်ရန်အတွက် COVID-19 ရောဂါအကြောင်း သင်သိထားသင့်သည့်အရာများ



## COVID-19 ရောဂါအကြောင်း သိရှိရန်

- ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (COVID-19) သည် လူမှုလူသို့ ကူးစက်နိုင်သည့် ဗိုင်းရပ်စ်တစ်မျိုးကြောင့် ဖြစ်ရသည့် နာမကျန်းမှုတစ်ခု ဖြစ်သည်။
- COVID-19 ရောဂါကို ဖြစ်ပွားစေသည့် ဗိုင်းရပ်စ်သည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အသစ်တစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ၎င်းသည် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းတွင် ကူးစက်ပျံ့နှံ့ လျက်ရှိသည်။
- COVID-19 ဝေဒနာလက္ခဏာများသည် အနည်းငယ် (သို့မဟုတ် ဝေဒနာလက္ခဏာများ မရှိခြင်း) မှသည် ပြင်းထန်သည်အထိ အတိုင်းအတာရှိနိုင်သည်။



## လူအများနှင့် ဝေးဝေးရှောင်ကြဉ်ခြင်းကို ကျင့်သုံးရန်

- စားသောက်ကုန်များနှင့် ဆေးဝါးများကို ဝယ်ယူခြင်း၊ ဆရာဝန်ထံ ပြသခြင်းနှင့် ဘဏ်လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ခြင်းများအား ဖြစ်နိုင်ပါက အွန်လိုင်းမှ ပြီးမြောက်အောင်လုပ်ဆောင်ပါ။
- လူကိုယ်တိုင်သွားရမည်ဆိုပါက အခြားသူများနှင့် အနည်းဆုံး ၆ပေအကွာတွင်နေပြီး သင်ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ရမည့် ပစ္စည်းများကို ပိုးသတ်ပါ။
- ပစ္စည်းပို့ဝန်ဆောင်ပေးမှုများနှင့် အထုပ်ထုပ်၍ ယူဆောင်မှုများကို ရယူပြီး တက်နိုင်သမျှ လူချင်းထိတွေ့မှုကို ကန့်သတ်ပါ။



## COVID-19 ကူးစက်ပျံ့နှံ့ပုံအကြောင်း သိရှိရန်

- သင်သည် COVID-19 ရောဂါရှိသူနှင့် နီးကပ်စွာထိတွေ့မှု (၆ ပေခန့် သို့မဟုတ် လက် နှစ်ပြန်စာအကွာအဝေးခန့်)သို့ ဝင်ရောက်ခြင်းဖြင့် ရောဂါကူးစက်လာနိုင်သည်။ COVID-19 ရောဂါသည် မူလအားဖြင့် လူမှုလူသို့ ကူးစက်ပျံ့နှံ့သည်။
- ရောဂါကူးစက်ခံထားရသည့်သူတစ်ဦး ချောင်းဆိုး၊ နှာချေ သို့မဟုတ် စကားပြောဆိုသည့် အခါတွင် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှ ထွက်ရှိသည့် အမှုန်များမှတစ်ဆင့် သင်သည် ရောဂါကူးစက်ခံရနိုင်သည်။
- ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရှိနေသည့် မျက်နှာပြင် သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထုတစ်ခုအား ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ပြီးနောက် သင့်ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းနှင့် မျက်စိများကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်းဖြင့်လည်း သင့်ကို ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရနိုင်ပါသည်။



## သင်နေမကောင်းလျှင် COVID-19 ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုမှ ကာကွယ်ရန်

- နေမကောင်းပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ရယူရန်မှလွဲပြီး အိမ်တွင် နေထိုင်ပါ။
- အများပြည်သူသုံးသယ်ယူပို့ဆောင်ရေး၊ ယာဉ်တစ်ခုကို အခြားသူနှင့် မျှဝေစီးနင်းခြင်း သို့မဟုတ် တက္ကစီစီးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- သင့်အိမ်ရှိ အခြားသူများ၊ တိရိစ္ဆာန်များနှင့် သင့်ကိုယ်သင် သီးသန့်ခွဲခြားနေထိုင်ပါ။
- COVID-19 ရောဂါအတွက် တိကျသောကုထုံး မရှိပါ။ သို့သော် သင်ခံစားနေရသော ဝေဒနာ လက္ခဏာများကို သက်သာအောင်ကူညီရန် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာစောင့်ရှောက်မှုကို ခံယူနိုင်ပါသည်။
- ဆေးကုသမှု ခံယူလိုပါက ဆက်သွယ်လိုက်ပါ။



## သင့်ကိုယ်သင်နှင့် အခြားသူများအား COVID-19 ရောဂါမှ ကာကွယ်ရန်

- လက်ရှိတွင် COVID-19 ရောဂါအတွက် ကာကွယ်ရန် ကာကွယ်ဆေးမရှိပါ။ သင့်ကိုယ်သင်ကာကွယ်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ COVID-19 ရောဂါ ဖြစ်စေသည့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးနှင့် ထိတွေ့ခံရခြင်းမှ ရှောင်ရှားရန်ဖြစ်သည်။
- တက်နိုင်သမျှ အိမ်တွင်သာနေပြီး အခြားသူများနှင့် နီးကပ်စွာထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ရှားပါ။
- အများလူထုနှင့်ဆိုင်သည့် နေရာများတွင် သင့် နှာခေါင်း နှင့် ပါးစပ်တို့အား ဖုံးအုပ်ပေးနိုင်သည့် အဝတ်စ မျက်နှာဖုံးအား ဝတ်ဆင်ပါ။
- မကြာခဏထိတွေ့နေရသော မျက်နှာပြင်များကို သန့်စင်ပြီး ပိုးသတ်ပါ။
- သင့်လက်ကို အနည်းဆုံး စက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင် ဆပ်ပြာနှင့်ရေကို အသုံးပြု၍ မကြာခဏ ဆေးကြောပါ သို့မဟုတ် အယ်လ်ကိုဟော အနည်းဆုံး ၆၀% ပါဝင်သည့် အယ်လ်ကိုဟောအခြေပြု လက်သန့်ဆေးရည်တစ်ခုကို အသုံးပြုပါ။



## ပြင်းထန်သော မကျန်းမာမှုအတွက် သင်၏ ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေကို သိရှိရန်

- လူတိုင်းသည် COVID-19 ရောဂါဖြစ်နိုင်သည့် ဘေးအန္တရာယ်ရှိသည်။
- သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် ဆိုးဝါးသော ကျန်းမာရေး အခြေအနေ နောက်ခံရှိသည့် မည်သည့် အသက်အရွယ်ရှိသူမဆိုသည် ပိုမိုပြင်းထန်သောမ ကျန်းမာမှု ဖြစ်နိုင်သည့် ဘေးအန္တရာယ် ပိုမိုမြင့်မားနိုင်သည်။

