

8



၈။ ပူနွေးသောအစားအစာနှင့် ကျက်နပ်ပြီးသောအစားအစာများကိုသာစားပါ သီးခြားစားပါ အတူစားပါက ကိုယ်ပိုင်ဟင်းခပ်ဇွန်းဖြင့်စားပါ

ကိုယ့်ကိုယ်ကို သံသယရှိပါက



ဥပမာ- ရောဂါပိုးရှိသူ သို့မဟုတ် ရောဂါလက္ခဏာများရှိပါက ATK စစ်သင့်သည် သို့မဟုတ် သင်နှင့်နီးသော ဆေးရုံသို့ သွားစစ်ဆေးပါ



9



၉။ လက်ကိုမကြာခဏဆေးကြောပါ အစဉ်အမြဲဆပ်ပြာ သို့မဟုတ် အယ်လ်ကိုဟောဂျယ်ဖြင့် အစာမစားမီနှင့် အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း ချောင်းဆိုး၊ နှာချေ သို့မဟုတ် အများသုံး အရာဝတ္ထုများထိတွေ့မိပြီးတိုင်း



ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကူးစက်မှု



ဘက်စုံကာကွယ်ခြင်း

Universal prevention for Covid-19



1

၁။ လိုအပ်မှသာ အိမ်မှထွက်



2



၂။ လူ ၂ ယောက်ထက်ပိုရှိသောအခါ အိမ်တွင်းဖြစ်စေ အိမ်ပြင်ဖြစ်စေ တစ်ခါသုံးမျက်နှာဖုံးအပေါ် အဝတ်မျက်နှာဖုံးဖြင့်ထပ်၍ တပ်ပေးပါ



၃။ မည်သည့်နေရာမဆို ၁-၂ မီတာ ခပ်ခွာခွာနေ

3

4



၄။ မျက်နှာဖုံးနှင့် မျက်နှာကို မလိုအပ်ဘဲ လက်ဖြင့် ထိတွေ့ခြင်းမှာရှောင်ကြဉ်ပါ

5

၅။ တစ်ကိုယ်ရည်သုံးပစ္စည်းများ ကိုခွဲထားပါ တခြားသူများနှင့် မျှဝေမသုံးသင့်ပါ



6

၆။ မကြာခဏထိတွေ့သော မျက်နှာပြင်များကို သန့်ရှင်းပေးပါ



7

၇။ အသက် ၆၀ အထက်လူကြီးများနှင့် နာတာရှည်ရောဂါရှိသူများ လိုအပ်မှသာ အိမ်မှထွက်ပါ (အကြိမ်ရေ အနည်းဆုံးနှင့် အချိန်အတိုဆုံး)

