

# ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်အသစ် (COVID-19)

COVID-19 လက်ရှိ ကူးစက်နေသည့်နေရာသို့ လတ်တလော ခရီးသွားထားပါက သို့မဟုတ် COVID-19 ကူးစက်နေသည့် တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် ထိတွေ့ထားပါက၊ မသွားရောက်မီ သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူထံ ဖုန်းခေါ်ဆိုပြီး သင်၏ ရောဂါလက္ခဏာများနှင့် ထိတွေ့မှုအကြောင်းကို ပြောပြပါ။

## ဘယ်သူ

က အန္တရာယ်ရှိနေလဲ။

- COVID-19 လက်ရှိ ကူးစက်နေသည့် နေရာတွင် နေထိုင်သူ သို့မဟုတ် ယင်းနေရာမှ ပြန်လာသူများ
- COVID-19 ဖြစ်နေသူနှင့် အနီးကပ် ထိတွေ့နေသူ လူများ

## ဘယ်လို

ကူးစက်ပျံ့နှံ့တာလဲ။

- ချောင်းဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် နှာချေခြင်း ဖြစ်ပြီးနောက် လေမှတစ်ဆင့်
- ကူးစက်ခံရသူနှင့် အနီးကပ် တစ်ကိုယ်ရေ ထိတွေ့မှု
- ဗိုင်းရပ်စ် ရှိနေသည့် အရာဝတ္ထုကို ထိကိုင်ပြီးနောက် သင့်ပါးစပ်၊ နှာခေါင်း သို့မဟုတ် မျက်လုံးများကို ထိကိုင်ခြင်း

## ဘယ်အရာ

က ရောဂါလက္ခဏာတွေလဲ။

- ကိုယ်ပူခြင်း
  - ချောင်းဆိုးခြင်း
  - အသက်ရှူရခက်ခြင်း
- ပိုးနှင့်ထိတွေ့ပြီးနောက် ရောဂါလက္ခဏာများသည် 2 ရက် သို့မဟုတ် 14 ရက်တွင် ပေါ်လာပါသည်။

## ဖျားနာမှုကို တားဆီးရန်



သင့်လက်ကို မကြာခဏ ဆေးကြောပါ



ဖျားနေသူနှင့် ထိတွေ့မှုကို ရှောင်ပါ



သင့်ပါးစပ်၊ နှာခေါင်း သို့မဟုတ် မျက်လုံးများကို ထိကိုင်ခြင်း မပြုရ