

# အားလပ်ရက်များတွင် COVID-19 အန္တရာယ်မှကင်းဝေးရန် အကြံပြုချက်များ

တွေ့ဆုံပွဲတွင် အခြားသောမိသားစုများထံမှ လူအများ နှင့်ထိတွေ့ပြောဆိုခြင်း၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ပိုမိုနီးကပ်စွာ ရှိနေခြင်း နှင့် အချိန် ပိုကြာမြင့်အောင် ထိတွေ့ပြောဆိုခြင်းသည် COVID-19 ရောဂါရှိသောသူထံမှ အခြားသူများထံသို့ ရောဂါလက္ခဏာမပြသော်လည်း ကူစက်မှုနှုန်း ပိုမြင့်နိုင်ပါသည်။

အန္တရာယ်ကင်းသော အားလပ်ရက်တွေ့ဆုံပွဲသည် သင့်အိမ်သူအိမ်သားများနှင့်သာတွေ့ဆုံခြင်းဖြစ်သည်။ တွေ့ဆုံပွဲကိုဆက်လုပ်မည်ဆိုပါက၊ သင်နှင့်တစ်အိမ်ထဲမနေသော သင်ချစ်ရသော သူများအား COVID-19 ကူးစက်မှုလျော့နည်းအောင်မည်ကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်မည်ကို စဉ်းစားပါ။ အချို့သောအကြံဉာဏ်များမှာ -



## တွေ့ဆုံပွဲကိုစီစဉ်ခြင်း -

- ပွဲသေးသာစီစဉ်ရန်။ ဧည့်သည်အရေအတွက်သတ်မှတ်ထားပြီး၊ အွန်လိုင်းမှပါဝင်ရန် တိုက်တွန်းပါ။
- ဖျားနာသောသူ၊ ရောဂါရှိသောကြောင့် သီးခြားခွဲထားသောသူ၊ ကွာရင်တင်း ဝင်နေသောသူ သို့မဟုတ် ဆေးစစ်ချက်အဖြေစောင့်နေသောသူများ တွေ့ဆုံပွဲသို့မလာရန် သတိပြုပါ။
- တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခပ်ခွာခွာနေရန် မဖြစ်နိုင်ပါက၊ အထူးသဖြင့်အိမ်ထဲတွင်ရှိနေပါက၊ ဧည့်သည်များအား နှာခေါင်းစည်း တပ်ခိုင်းပါ။
- တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခပ်ခွာခွာထိုင်နိုင်ရန် ထိုင်ခုံများအား ပြင်ဆင်ထားပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက၊ မိသားစုအလိုက် စားပွဲတစ်ဝိုင်းထဲတွင် ထိုင်နိုင်ရန် စဉ်းစားပေးပါ။
- တွေ့ဆုံပွဲကို အချိန်တိုတွင်းပြုလုပ်ရန် စီစဉ်ပါ။
- သင့်အဖွဲ့ထဲတွင် ရောဂါပိုးရှိသောသူနှင့် ထိတွေ့မိသူတစ်ယောက်ယောက်ကို အကြောင်းကြားနိုင်ရန်အတွက်၊ ဧည့်သည်အမည်နှင့် ဆက်သွယ်ရမည့် ဖုန်းနံပါတ်များကို မှတ်သားထားပါ။



## သင့်တွေ့ဆုံပွဲတွင် -

- ဧည့်သည်များ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခပ်ခွာခွာနေခိုင်းပြီး နှာခေါင်းစည်း တပ်ခိုင်းပါ။
- ဖြစ်နိုင်ပါက အပြင်ဘက်တွင် တွေ့ဆုံပါ။
- အိမ်ထဲတွင်ရှိသောအချိန်၊ အထူးသဖြင့် အစားအသောက် စားနေချိန်တွင် လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင် (တံခါးများဖွင့်ခြင်း၊ လေအေးစက်ဖွင့်ခြင်း၊ အခြားသောအရာများ...) ပြုလုပ်ပါ။
- လက်ကိုခဏခဏဆေးပြီး၊ မျက်နှာပြင်အများအပြားကို ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကျဉ်ပါ။
- သင့်ဧည့်သည်များအတွက် လက်သန့်ဆေးအမြောက်အများ ထားပေးပါ။



## အစားအသောက်ပြင်ဆင်ချိန်/ဝေမျှချိန် -

- အစားအသောက်ပြင်ဆင်သူအားလုံးသည် နှာခေါင်းစည်း တပ်ရမည်။
- အစားအသောက်ပြင်ဆင်သောနေရာတွင် လူအရေအတွက် သတ်မှတ်ပါ။
- အစားအသောက်ဝေမျှစားသောက်ခြင်း (potluck-style) သို့မဟုတ် ဧည့်သည်များအား သူတို့အိမ်မှ ပြင်ဆင်ထားသော အစားအစာများ ယူလာစေခြင်းကို ရှောင်ကျဉ်ပါ။
- ကိုယ့်အတွက်အစားအစာကို ကိုယ်တိုင်ခူးခပ်စားစေမည့်အစား၊ လူတစ်ဦးသာ အစားအသောက်အားလုံးကို ခူးခပ်စေပါ။
- တစ်ခါသုံး အသုံးအဆောင်များကို ကြိုးစားအသုံးပြုပါ။



## သင့်တွေ့ဆုံပွဲပြီးနောက် -

- နာမကျန်းဖြစ်သူ မည်သူမဆို သီးခြားခွဲနေသင့်ပြီး ရောဂါစစ်ဆေးသင့်ပါသည်။
- ဧည့်သည်မည်သူမဆို ရောဂါရှိသည်ဟု စစ်ဆေးတွေ့ရှိပါက၊ ဧည့်သည်အားလုံးကို ဆက်သွယ် အကြောင်းကြားရမည်မည်ဖြစ်ပြီး၊ သီးခြားခွဲနေခြင်း၊ ရောဂါလက္ခဏာများကို စစ်ဆေးခြင်း၊ နှင့် ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိလာပါက ရောဂါစစ်ဆေးခိုင်းပါ။