

「မြို့နယ်အတွင်းတွင်နေထိုင်သောသူအယောက်စီတိုင်းကိုရောဂါကူးစက်ခြင်းမှကာကွယ်ရန်အတွက်။※ဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုင်သောတယ်လီဖုန်းနံပါတ်ကိုကျောက်တွင်ဖော်ပြထားပါသည်။」

ရောဂါကူးစက်မှုအန္တရာယ်မှကာကွယ်ရေးနှင့်ပတ်သက်၍။

(ရှင်းရှုစာစောင်)အန္တရာယ်ကင်းစွာနေထိုင်နိုင်သောနေ့စဉ်နေထိုင်မှုဘဝကိုအကောင်အထည်ဖော်ကြရအောင်။

ရောဂါကူးစက်ခြင်းအန္တရာယ်မှကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက်သတိပြုရမည့်အခြေခံအချက်သုံးချက်။

①တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်အကွာအဝေး

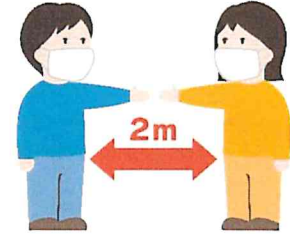
◆တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်အကွာအဝေးကိုအတတ်နိုင်ဆုံးနှစ်မီတာအကွာအဝေး

(အနည်းဆုံးတစ်မီတာ)ကိုထားရှိရန်။

◆သူငယ်ချင်းနဲ့ပျော်ပျော်ပါးပါးအချိန်ဖြုန်းချင်ပါကအခန်းအတွင်းတွင်အချိန်ဖြုန်းခြင်းမဟုတ်ပဲအပြင်

(ပန်းခြံကစားကွင်းအစရှိသောလေဟာပြင်နေရာ)သို့ထွက်ပြီးအချိန်ဖြုန်းရန်။

◆စကားပြောဆိုဆက်ဆံသောအခါ၌အတတ်နိုင်ဆုံးမျက်နှာချင်းဆိုင်ဖြင့်စကားပြောဆိုခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ရန်။



Maskကိုတပ်ဆင်အသုံးပြုသော
အခါနှာခေါင်းမှမေးစေ့အထိ
သေချာလုံခြုံစွာတပ်ဆင်ရန်။

②MASK ကိုသေချာစွာတပ်ဆင်ခြင်း • MASK ,တစ်ရှူး,လက်ကိုင်ပုဝါ,လက်ကိုအုပ်၍ချောင်းဆိုးခြင်းအားဖြင့်

လုပ်ဆောင်ရန် (အဝတ်စဖြင့်လုပ်ထားသော MASK လည်းအသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။)

◆အပြင်ထွက်သောအခါလူသွားလူလာများပြားသောနေရာနှင့်အများသုံးလမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေးနေရာ

(ရထား,ဘတ်စ်ကား,သင်္ဘောအများပြည်သူသွားလမ်း)တွင်MASK ကိုတပ်ဆင်ရန်။

◆စကားပြောဆိုဆက်ဆံသောအခါနဲ့လူအများအပြားရှိသောနေရာ၌တယ်လီဖုန်းပြောသည့်အခါတွင်MASK ကိုတပ်ဆင်ရန်။

တစ်ကြိမ်ချောင်းဆိုးခြင်းသည်ငါးမိနစ်စကားပြောခြင်းနှင့်ညီမျှသည်။



Maskမရှိခဲ့ပါကလက်ကိုင်ပုဝါ,
တစ်ရှူးဖြင့်နှာခေါင်း,ပါးစပ်ကို
အုပ်ထားရန်။

ရုတ်တရက်ချောင်းဆိုးဖြစ်ခဲ့
ပါကတံတောင်ဆစ်ကိုကွေး၍
နှာခေါင်း,ပါးစပ်ကိုဖုံးအုပ်ရန်။

③သေချာစွာလက်ကိုဆေးခြင်း။လက်ချောင်းလေးများကိုပိုးသတ်ဆေးဖြင့်ဆေးကြောရန်။

◆အိမ်ပြန်ရောက်သောအခါအရင်ဦးဆုံးလက်ကိုဆေးပြီးမှမျက်နှာကိုသစ်ရန်။

◆အိမ်သို့ရောက်သောအခါအမြန်ဆုံးအဝတ်အစားကိုလဲပြီးရေချိုးရန်။

◆လက်ဆေးသောအခါစက္ကန့်သုံးဆယ်ကြာဆပ်ပြာဖြင့်လက်ကိုစင်ကြယ်စွာဆေးရန်။



ချောင်းဆိုးသောအခါသတိထားရန်အချက်သုံးချက်။

လက်မဆေးခင်။

မှန်ကန်သောလက်ဆေးပုံဆေးနည်း။

• လက်သည်းကိုတိုတိုလေးညှပ်ပါ။

• လက်ပတ်နှာရီနဲ့လက်စွပ်ကိုချွတ်ထားပါ။



လက်ကိုရေလောင်း၍ဆပ်ပြာဖြင့်လက်ဖဝါးကိုသေချာစွာ
တိုက်ပြီးဆေးကြောရန်။



လက်ဖဝါးအထိသေချာစွာတိုက်ပြီးဆေးကြောရန်။



လက်ဖျားလက်သည်းကြားကိုသေချာစွာတိုက်ပြီးဆေးကြောရန်။



လက်ချောင်းကြားကိုစင်ကြယ်စွာဆေးကြောရန်။



လက်မနှင့်လက်ဖဝါးကိုလိမ်ပြီးဆေးကြောရန်။



လက်ကောက်ဝတ်အထိမေ့လျော့ပဲဆေးကြောရန်။

ကျဉ်းကျပ်သောနေရာသုံးနေရာကိုရှောင်ကျဉ်ရအောင်။

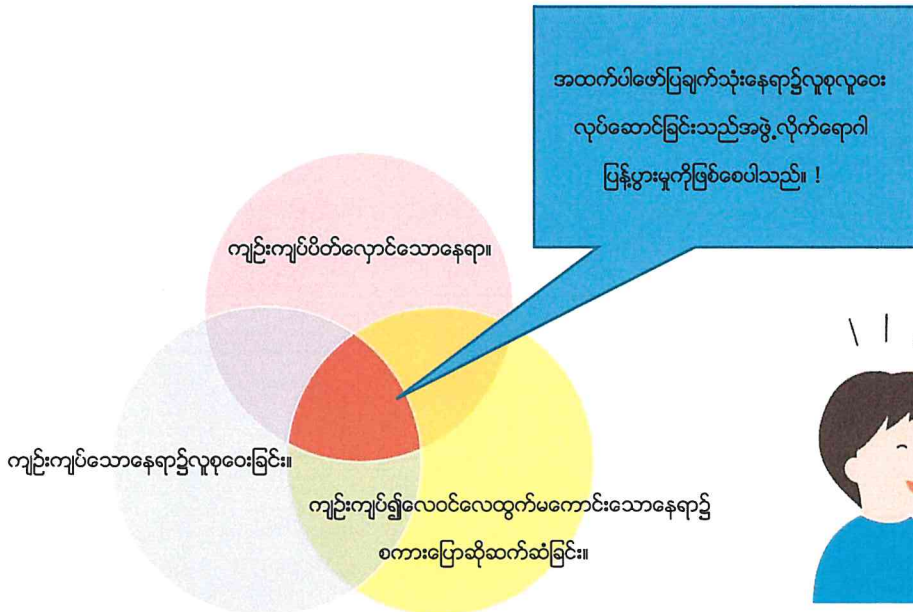
- လေဝင်လေထွက်မှုဆိုးဝါး၍ကျဉ်းကျပ်သောနေရာ။
 - ◆ ပြတင်းပေါက်တံခါးကိုဖွင့်၍လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင်ပြုလုပ်ရန်။
- လူအများအပြားစုဝေးပြီးကျဉ်းကျပ်သောနေရာ။
 - ◆ အပြင်ထွက်ပြီးလူအများအပြားစုဝေးသောနေရာ၌အားကစားလုပ်ခြင်းကိုရှောင်ကျဉ်ရန်။
(လူအနည်းစုရှိသောနေရာ၌လမ်းလျှောက်ခြင်းပြေးလွှားခြင်းသည်ပြဿနာမရှိပါ။)
 - ◆ စားသောက်ဆိုင်အရက်ဆိုင်ထဲတွင်တစ်ဦးနှင့်အတူအကွာအဝေးကိုထားရန်။
- ကျဉ်းကျပ်သောနေရာ၌စကားပြောဆိုဆက်ဆံသောအခါသတိထားရမည့်အချက်အလက်။
 - ◆ လူအများအပြားစုဝေးသောစားပွဲသောက်ပွဲကိုရှောင်ကျဉ်ရန်။
 - ◆ အနီးအနားကလူနှင့်တစ်ခုကြားဆန့်ကျင်ဘက်ထိုင်ရန်။
 - ◆ ရထား၊စက်လှေကားတွင်စကားပြောဆိုခြင်းကိုမပြုလုပ်ရန်။



လေဝင်လေထွက်မှုဆိုးဝါး၍ကျဉ်းကျပ်သောနေရာ။



လူအများအပြားစုဝေးပြီးကျဉ်းကျပ်သောနေရာ။



ကျဉ်းကျပ်သောနေရာ၌စကားပြောဆိုဆက်ဆံသောအခါသတိထားရမည့်အချက်အလက်။

©စိတ်ကြောင့်ကြစရာစိုးရိမ်စရာရှိခဲ့ပါကအမြန်ဆုံးကျန်းမာရေးဌာနသို့ဆက်သွယ်အကြောင်းကြားရအောင်။

①ချောင်းဆိုးခြင်း၊လည်ချောင်းနာခြင်း၊ကိုယ်ခန္ဓာထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ကိုယ်ခန္ဓာအပူချိန်မြင့်တက်လာသောအချိန်။

②မိသားစု၊မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းအထဲ၌coronaရောဂါကူးစက်လာသောအချိန်။

ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်းကိုခံခဲ့သောအချိန်။ အစရှိသည်ဖြင့်။

မိမိနဲ့ရောဂါလက္ခဏာပေါ်ပေါက်ခဲ့သူတစ်ပါးနှင့်စကားပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းကိုမပြုလုပ်ရန်။ !

ဆက်သွယ်အကြောင်းကြားရန်။(အုအဲကျန်းမာရေးရုံး) (ဂျပန်စကားပြောဆိုနိုင်သောသူနှစ်ဆယ့်လေးနာရီဆက်သွယ်နိုင်သည်။) 0268-25-7135

(ဂျပန်စကားမပြောနိုင်ခဲ့ပါကမနက်ရှစ်နာရီခွဲမှညင်းနာရီဆယ့်ငါးအထိ။) 0268-25-7135

※သင့်ရဲ့ Privacy ကိုကာကွယ်ပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။

※အကယ်၍ရောဂါကူးစက်ခြင်းခံခဲ့ရပါကသင့်ရဲ့ဆေးဝါးကုသမှုကိုကျန်းမာရေးဌာနကကူညီထောက်ပံ့ပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။