

ကိုဗစ်-၁၉ ဗိုင်းရပ်စ်ကို ဘယ်လိုကာကွယ်ထိန်းချုပ်ကြမလဲ

ကိုဗစ်-၁၉ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် တကမ္ဘာလုံးအတိုင်းအတာဖြင့် ယနေ့အထိ ပြန့်နှံ့နေဆဲပင်။ လူသားများအား နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ဒုက္ခပေး ကူးစက်ခံနေရဆဲဖြစ်သည်။ မိမိဘဝရပ်တည် နိုင်ရေးအတွက် သုံးဖို့ပိုက်ဆံနှင့် ထမင်းနှပ်မှန်ဖို့ အိမ်ပြင်ထွက်ပြီး အလုပ်လုပ်ကြရသည်။ အိမ်ပြင်ထွက်တာနှင့် လူသူတွေနှင့် တွေ့ဆုံရခြင်းဖြစ်သည်။ ဒီအခြေအနေနှင့်အတူ လှုပ်ရှား ရုန်းကန်နေရသည့်ကြားမှာ မည်သူမည်ဝါက ရောဂါပိုးရှိနေနိုင်သည် မရှိနိုင်ဘူးဆိုတာ တပ်အပ်မပြောနိုင်ပါ။ မိမိကိုယ်၌က ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရှိရာအရပ်သို့ ရောက်သွားခဲ့သည်ဟု သိလျင်သိခြင်း ကိုယ့်အိမ်၌ကွာရန်တင်း ၁၄ ရက်ဝင်နေသင့်သည်။ အခြားသူများအိမ် သားများနှင့်လည်း ခပ်ခါခါနေထိုင်သင့်သည်။ ၁၄ ရက်ပြည့်ပြီးနောက်ပိုင်း ရောဂါပိုးကင်း စင်ကြောင်းသေချာမှ အိမ်သားများနှင့်ရောနှောနေထိုင်သင့်သည်။



ကွာရန်တင်းကာလ ၁၄ ရက်အတွင်း ဆောင်ရန်/ရှောင်ရန်

ရှောင်ကြဉ်ပါ

1 ကိုယ်ခံရောဂါရှိသူ သက်ကြီးရွယ်အိုတို့နှင့် အနီးကပ်နေခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။



ရပ်ပါ

2 အလုပ်ဝင်ခြင်း၊ ကျောင်းတက်ခြင်း၊ လူစုလူဝေးနှင့် ပတ်သက်သည့် လှုပ်ရှားမှုများ ပါဝင်ခြင်းရပ်နားပါ။



ပိတ်ထားပါ

3 ချောင်းဆိုး၊ နှာချေသည့်အခါတိုင်း တစ်သျှူးစက္ကူ သုံး၍ ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းပိတ်ထားပေးပါ။



သတိထားပါ

4 မိမိအသုံးပြုသည့်ပစ္စည်းများ သီးသန့်ထားပါ။ သူတပါးနှင့်ထမင်းခင်းအတူ ထိုင်မစားပါနှင့်။



တပ်ဆင်ပါ

5 ပါးစပ်၊ နှာခေါင်း မျက်နှာဖုံး (မက်စ်) တပ်ပေးပါ။ သူတပါးနှင့် ၁/၂ မီတာခန့် ခွာနေပါ။



ခွဲနေပါ

6 တယောက်တည်းခွဲအိပ်ပါ။



ဆောင်ရွက်ပါ

7 အိပ်ခန်း၊ အိမ်တွင်းနှင့် မိမိအသုံးအဆောင် ပစ္စည်းများ သန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။



လက်ဆေးပါ

8 ဆပ်ပြာ၊ လက်ဆေးရည်ဖြင့် မကြာခဏ လက်ဆေးပေးပါ။



စွန့်ပစ်ပါ

9 အသုံးပြုပြီး တစ်သျှူးစက္ကူနှင့်မက်စ်များ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။ (ကျွတ်ကျွတ်အိတ်တခုထဲတွင် သေချာ ထည့်ပြီးမှ အမှိုက်ပုံးထဲစွန့်ပစ်ပါ။ ချက်ချင်းလက်ကို စင်ကြယ်အောင်ဆေးပါ။)



မှတ်ချက် / အရပ်ဒေသတခုသို့ ခရီးသွားရန်ရှိပါက သက်ဆိုင်ရာအုပ်ချုပ်ရေးမှူး၏ ခွင့်ပြုချက်ဖြင့်သွားရန်။



နေ့စဉ်အပူချိန်တိုင်းပါ။



မိမိအခြေအနေ နေ့စဉ်မှတ်တမ်းမှတ်ပါ။



အပူချိန် ၃၇.၅ ဒီဂရီရှိခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း စသည်တို့။

အထက်ပါလက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်လျှင် ဆရာဝန်နှင့် ချက်ချင်းပြသ၍စစ်ဆေးမှုခံယူပါ။



9/34 Moo 1 Baan Ingdoi T.Chang Phueak, A.Chiang Mai 50300 ☎ 053 328 134

1/5 Ameena Uthit Road. Mae Sot, Tak, 63110 ☎ 055 536 685



@MICMAPBURMESE / @mapradiocmms



MAPFOUNDATION



www.mapfoundationcm.org

Supported by:



June 2021