

2019

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်  
သို့မဟုတ်

COVID - 19

# COVID-19

## ကူးစက်နိုင်သောနည်းလမ်းများ

- 1 ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်မှထွက်သည့် အရည်များ ဥပမာ နှာရည် ၊ တံတွေးတို့မှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်ပါသည်။
- 2 ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် နို့တိုက်သတ္တဝါမှတစ်ဆင့်လည်း ကူးစက်နိုင်သောကြောင့်ဝက်သား၊ အမဲသားများကို ကျက်အောင်ချက်ပြုတ်ပြီးမှ စားသုံးသင့်ပါသည်။

## ကာကွယ်သည့်နည်းလမ်း



နှာခေါင်းပိတ်မျက်နှာဖုံးကို ကာကွယ်မှုပေးနိုင်ရန်အတွက် တပ်ဆင်ထားပါ



ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာစေးခြင်းနှင့် တုပ်ကွေးလက္ခဏာ ရှိသောသူများနှင့် နီးနီးကပ်ကပ်မနေခြင်း



ဆပ်ပြာဖြင့် မကြာခဏ လက်ဆေးပေးခြင်း သို့မဟုတ် အယ်လ်ကိုဟောဖြင့် လက်ဆေးခြင်း



လူနေထူထပ်သောနေရာများကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းနှင့် ရောဂါပိုးပြန့်နှံ့နေသော နေရာဒေသများသို့ ခရီးထွက်ခြင်းများကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း



ကျက်အောင်ချက်ပြုတ်ထားသောအစားအစာများ စားသုံးခြင်း၊ အသားစိမ်း ငါးစိမ်းများနှင့် တောရဲတိရိစ္ဆာန်အသားများ စားသုံးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းအပြင် ဟင်းခတ်ဖွန်းပေါင်းမသုံးခြင်း



မျက်လုံး၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်များကို လက်ဖြင့်ထိတွေ့ခြင်းများ မပြုလုပ်ခြင်း



မျက်နှာသုတ်ပဝါ ၊ သောက်ရေခွက်အစရှိသည်များကို အများနှင့်အတူ ပေါင်းမသုံးခြင်း

## စိုးရိမ်ရသောလူအုပ်စုများ

- 1 ၁၄ ရက်အတောအတွင်း ရောဂါပြန့်ပွားနေသော နေရာဒေသမှ ပြန်လာသောသူ
- 2 စိုးရိမ်ရသောနေရာဒေသတွင် နေထိုင်သောသူ သို့မဟုတ် ရောဂါပြန့်ပွားနေသော နိုင်ငံရှိဆေးရုံတွင် ဆေးရုံတက်ဖူးသောသူ
- 3 ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရသောသူ နှင့် ထိတွေ့မှုရှိဖူးသောသူ
- 4 ရောဂါပိုးဇစ်မြစ်ဖြစ်သည့် တိရိစ္ဆာန်များနှင့် ထိတွေ့မှုရှိသောသူ



[www.mapfoundationcm.org](http://www.mapfoundationcm.org)

[www.mapradio.org](http://www.mapradio.org)



63/30 ม.8 ซอย 4 ถ.สุเทพ ต.สุเทพ อ.เมือง

จ.เชียงใหม่ 50200 ☎ 035 328 134