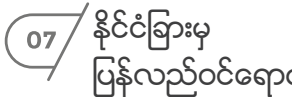




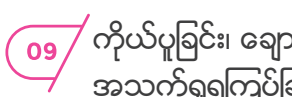
06 ဖြစ်နိုင်သရွေ့ လူ (၅)ဦးအထက် စုဝေးခြင်းကို လုံးဝ (လုံးဝ) ရှောင်ကြဉ်ပါ။



07 နိုင်ငံခြားမှ ပြန်လည်ဝင်ရောက်လာသူများအနေဖြင့် အသွားအလာတားမြစ်ပိတ်ပင်၍ သီးသန့်ခွဲခြားနေထိုင်စေခြင်း (Quarantine) လုပ်ငန်းစဉ်များတွင် အပြည့်အဝပူးပေါင်းပါဝင်ခြင်းဖြင့် ရောဂါကူးစက်မှုကို ထိရောက်စွာ ကာကွယ်ပါ။



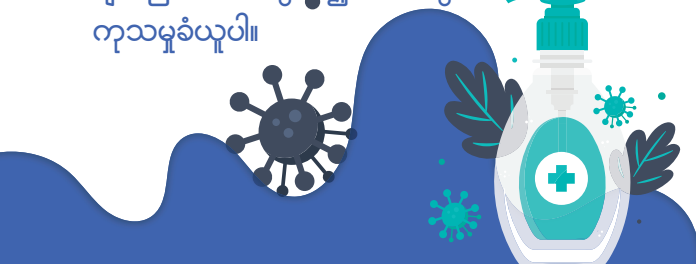
08 မပြင်းထန်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားလုပ်ပါ။ အိပ်ရေးဝအောင်အိပ်ပါ။ အာဟာရ ပြည့်ဝအောင် စားသုံးပါ။



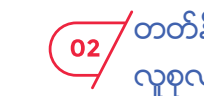
09 ကိုယ်ပူခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ အားအင်ကုန်ခန်းခြင်း လက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လာပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ခြင်းဆက်သွယ်၍ စောစီးစွာ ကုသမှုခံယူပါ။



10 ကိုယ်ပူခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ အားအင်ကုန်ခန်းခြင်း လက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လာပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ခြင်းဆက်သွယ်၍ စောစီးစွာ ကုသမှုခံယူပါ။



01 လက်ကို ရေနှင့်ဆပ်ပြာအသုံးပြု၍ စက္ကန့် (၂၀)ကြာအောင် စနစ်တကျမကြာခဏဆေးပါ။ ရေနှင့် ဆပ်ပြာ အလွယ်တကူ မရရှိနိုင်ပါက အယ်ကိုဟောလ် အနည်းဆုံး (၆၀)%ပါသော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြု၍မကြာခဏဆေးပါ။ အထူးသဖြင့် အများသုံးပစ္စည်းများ (တံခါးလက်ကိုင်၊ လှေကားလက်ရန်း၊ ဓာတ်လှေကားခလုတ် စသည်)တို့အား မကိုင်တွယ်မီနှင့် ကိုင်တွယ်ပြီးချိန်တိုင်း၊ အပြင်မှပြန်ရောက်သည့်အခါတိုင်းလက်ဆေးပါ။



02 တတ်နိုင်သလောက် အိမ်တွင်းတွင်သာနေထိုင်ပါ။ လူစုလူဝေးရှိရာနေရာသို့ မသွားပါနှင့်။



03 မဖြစ်မနေ အပြင်ထွက်ခဲ့ရလျှင် တခြားသူများနှင့် အနည်းဆုံး ၆ ပေ အကွာမှသာ ပြောဆိုဆက်ဆံပါ။



04 ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Mask)ကို အပြင်သို့ ထွက်သည့်အခါတိုင်း၊ တခြားသူများနှင့် ၆ ပေ အတွင်းတွင် ပြောဆိုဆက်ဆံရသည့်အခါတိုင်း၊ စနစ်တကျအသုံးပြုပါ။



05 နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည့်အခါတိုင်း ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို စနစ်တကျလုံခြုံစွာ ဖုံးအုပ်ပါ။ တစ်ရှူးအသုံးပြုပါက အသုံးပြုပြီးတစ်ရှူးကို အဖုံးပါသော အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စွန့်ပစ်ပါ။ စက္ကန့် (၂၀)ကြာအောင် စနစ်တကျ လက်ပြန်ဆေးပါ။



မိဘပြည်သူများအားလုံး COVID-19 ကပ်ရောဂါဆိုးအန္တရာယ်မှ ကင်းဝေးကြစေဖို့နှင့် ရောဂါကို အထိရောက်ဆုံးကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက်

MAP Radio FM 102.5 MHz Maesot



MAP FOUNDATION  
 MAP FOUNDATION MAE SOT OFFICE  
 1/5 Aameena Uthit Rd, T.Mae Sot  
 A.Mae Sot, Tak 63110  
 Tel/Fax: +66 (0) 55 536 685

# Time Table

of MAP Radio FM 102.5 MHz Broadcasting

Phone: 055536381

Time	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
07:30 - 08:00	RFA လွတ်လပ်သောအာရှအသံ မြန်မာသတင်း: Radio Free Asia (Myanmar)				
08:00 - 10:00	နံနက်ခင်းတရားတော်				
10:00 - 10:30	အလုပ်သမားသတင်း				JACBA
10:30 - 11:00	အလုပ်သမားသတင်း				တစ်ပတ်စာပေဒင်
11:00 - 12:00	လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်း လုံခြုံရေး	စာပေဟောပြောပွဲ	ရောင်ခြည်ဦး	ကတ်ဆက်ဇာတ်လမ်း	လုံခြုံစွာ ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်း
12:00 - 13:00	လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်း လုံခြုံရေး	ရသစာပေ	ရှင်သန်ခြင်းနှင့် ရွှေ့ပြောင်းများ	မျှဝေခံစား ရွှေ့ပြောင်းများ	ကတ်ဆက်ဇာတ်လမ်း
13:00 - 14:00	ကျန်းမာရေးအင်တာဗျူး	ကျန်းမာရေးအင်တာဗျူး	မိသားစုကျန်းမာရေး	လူငယ်ကျန်းမာရေး	စာပေဟောပြောပွဲ
14:00 - 15:00	ထိုင်း (ယဉ်ကျေးမှု၊ ဗဟုသုတ နှင့် သီချင်းများ)				ကျန်းမာရေးပဒေသာပင်
15:00 - 16:00	အထွေထွေဗဟုသုတနှင့် သီချင်းများ				
16:00 - 17:00	အားကစားသတင်း	၁၀၂.၅ စာအုပ်စင်	ထိုင်း-မြန်မာ စကားပြော	သုတကမ္ဘာအဖြာဖြာ	ရင်သွေးငယ်ပြုစုရေး
17:00 - 18:00	VOA မြန်မာ့သတင်းများ: Voice Of America Burmese News (Myanmar)				