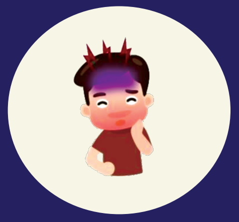
วิธีสังเกตอาการและการป้องกันตัวเองจากโควิด-19

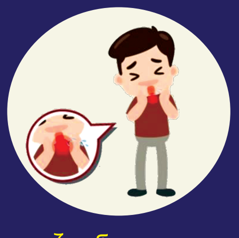
လွၵ်းလၢႆးႁူႉႁၢင်ႈ ၶႂၢင်ႉၵိုဝ်တေႃၵၢမ်ႉလပ်း တၢင်းပဵၼ်ၶူဝ်းဝိတ်ႉ – 19

- ทำความสะอาดร่างกาย เช่น อาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้า เมื่อกลับมาบ้าน หมั่นตัดเล็บให้สั้นอยู่เสมอ และทำความสะอาดที่อยู่อาศัยเป็นประจำ
- เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล / หลีกเลี่ยงพื้นที่ที่มีคนแออัด
- ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์เจล
- ใส่หน้ากากอนามัยให้ถูกต้องเมื่อไปในที่สาธารณะ
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้า ดวงตา
- หลีกเลี่ยงการขากเสมหะหรือ ถุยน้ำลายลงในพื้นที่สาธารณะ
- ไอ จาม ให้ถูกวิธี
- ไปพบแพทย์เมื่อมีอาการป่วย หรือ โทร 1422 (กรมควบคุมโรค)
- ติดตามข้อมูลข่าวสารอยู่เสมอ



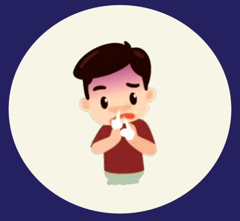
อ่อนเพลีย ปวดเมื่อย กล้ามเนื้อ

ဢူၼ်ႈဢူၼ်ႈဢွၼ်ႇဢွၼ်ႇ ၵိူဝ်းတွမ်းတူဝ်ၼိူဝ်



ไอ เจ็บคอ

ဢႆ ဢမ်ႇၼၼ် ၸဵပ်းၶေႃး

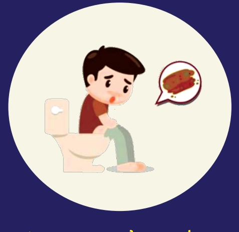


หายใจหอบเหนื่อย

ထုမ်ႈၸႂ်ၵပ်ႉ

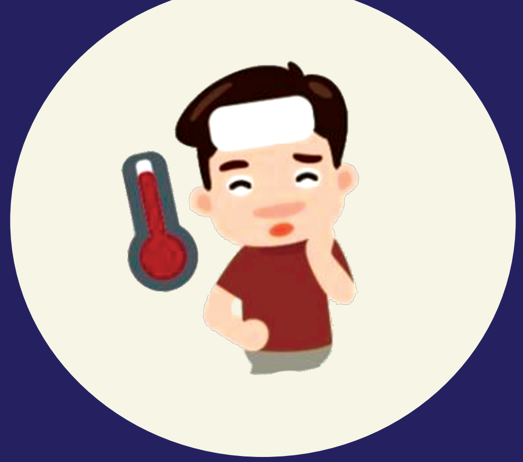
มีไข้สูงมากกว่า 37.5 องศา

မီးလူမ်းၼၢဝ်ၼမ်လိူဝ် 37.5



ถ่ายเหลวท้องเสีย

တွင်ႉႁူႇ ၶီႈပိၼ်ၶွင်ႉ



วิธีสังเกตอาการ COVID-19

ႁၢင်ႉတူၺ်း ႁၢင်ႈၸၢင်ႈတၢင်းပဵၼ်ၶူဝ်းဝိတ်ႉ – ၁၉

- ယူႇသဝ်းႁႂ်ႈမီးလွင်ႈမူတ်းသႂ်ႇ၊ ဢမ်ႇႁႂ်ႈၶဵပ်ႉတိၼ်ၶဵပ်ႉမိုဝ်းယၢဝ်း ၊ ႁႂ်ႈႁဵတ်ႉႁဵတ်ႉၸွတ်းလွင်ႈမူတ်းသႂ်ႇ ပတ်းၽဵဝ်ႈတီႈယူႇတီႈၼွၼ်း ၊ မိူဝ်ႈမႃးႁူဝ်ႇတၢင်းၵႂႃႇပွၵ်ႈမႃးႁိူၼ်း လၢင်ႉမိုဝ်းႁႂ်ႈမူတ်းသႂ်ႇ ၸလႈ ႁႂ်ႈဢၢပ်ႇၼမ်ႉလႅၵ်ႈသိူဝ်ႈၶူဝ်း။
- ႁႂ်ႈယူႇႁၢင်ႈႁဵတ်တၢင်းၵူၼ်းတၢင်ႇၵေႃႉ / ဢမ်ႇႁူႇၼႂ်းပိုၼ်ႉတီႈ တီႈမီးၵူၼ်းႁိုၼ်းၼမ်ႈ။
- ႁႂ်ႈႁဵတ်ႉလၢင်ႉမိုဝ်း လူလွႆႈသပ်ႇပူႇၸလႈ ဢႄၵႁေႃႇလ်ၵျႄႇ။
- မိူဝ်ႈဢွၵ်ႇၵႂႃႇတၢင်းၼွၵ်ႈ ႁႂ်ႈသႂ်ႇၽႃႈဢုမ်းသူပ်း ထုၵ်ႇမၼ်ႈလႅးမၼ်း။
- ဝႆႉၸဝ်ႈလွင်ႈဢၢၼ်မိုဝ်းလုပ်ႈႁၼ်းၼႃႈ ႁၼ်းတႃ။
- ဢမ်ႇထုၵ်ႇလီသင်ႇၶီႈမုၵ်ႈ ထုမ်ႇၶီႈၼႃၵ်ႇ ၼမ်ႉလၢႆးၼိူဝ်ႈပိုၼ်ႉတီႈၵူၼ်းၼမ်။
- မိူဝ်ႈဢႆ ဢမ်ႇၼၼ် ၶီႈလၢမ်ၼၼ်ႉ ႁႂ်ႈဢဝ်ၶေႃႈထိတ်ႉသျူး ဢမ်ႇၼၼ် ၵွၵ်းသွၵ်ႇၶႄႉတူမ်းသေဢႆ/ လၢမ်။
- မိူဝ်ႈမီးလွင်ႈထၢင်ႇထိုမ်တူဝ်ႁဝ်ႇၼၼ်ႉ ႁႂ်ႈၸိပ်ႈၼဵတ်ႈႁူႇ ၵူးမေႃယႃ၊ ႁူႇႁွင်ႈယႃ ၊ ႁူႇႁွင်ႈယႃ ၼႂ်းပိုၼ်ႉတီႈ ဢၼ်လမ်တီႈသုတ်းႁမ်းလိူဝ်။ ဢမ်ႇၼၼ်သိုပ်ႇ ၵူးတီႈမၢႆၽူၼ်း 1422 (သုၼ်ႁုမ်းႁမ်တၢင်းပဵၼ်)။
- ႁႂ်ႈထွမ်ႇၶၢဝ်ႇတူၺ်းၶၢဝ်ႇယူႇတႃႇသေႇ တႃႇလႆႈႁပ်ႉႁူႉၶေႃႈမုၼ်းၶၢဝ်ႇသၢၼ်ၸိုတ်းတၼ်း။

สำนักงานเชียงใหม่
9/34 หมู่ 1 หมู่บ้านอิงดอย ถ.เลียบคลองชลประทาน
ต.ช้างเผือก อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50300
☎ 053 328 134

สำนักงานแม่สอด
No. 1/5 Amina Uthit Road, Mae Sot, Tak 63110
☎/📠 055 536 685
✉ map@mapfoundationcm.org

🌐 Website :
www.mapfoundationcm.org
listen online radio at
www.mapradio.org