

ဘယ်လောက်အထိ ခပ် ခွာခွာနေရပါမလဲ။။

COVID-19 အရှိန်နှေးကွေးအောင် ကူညီဖို့အတွက် ခပ်ခွာခွာနေပါ

နိုင်ငံတကာသို့ ခရီးသွားပြီးနောက် သင်သည်
အနီးကပ်ထိတွေ့မိသူဖြစ်ပါက သို့မဟုတ် အိမ်သို့
ပြန်လာပါက သင်လုပ်ဆောင်ရန်လိုအပ်သည်မှာ

ရောဂါခြေချုပ်

- ကျောင်းသို့ သို့မဟုတ် အလုပ်သို့ မသွားပါနှင့်။
- အများသုံးသယ်ယူပို့ဆောင်ရေးကို မသုံးပါနှင့်။
- လည်ပတ်မှုများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ခဏတာလမ်းလျှောက်နိုင်သော်လည်း၊ အခြားသူများနှင့် 2 မီတာခွာ၍နေပါ။
- အခြားလူများကို သင့်အတွက်ဈေးဝယ်ခိုင်းပါ။
- ထိုသို့လုပ်ရန်မဖြစ်နိုင်ပါက၊ သင်သည် မဖြစ်မနေလိုအပ်သောအရာများကို လုပ်ဆောင်နိုင်သော်လည်း ခပ်ခွာခွာနေကာ နှာခေါင်းစည်းဝတ်ဆင်ထားပါ။
- အိမ်ထောင်စုရှိ အခြားလူကြီးများနှင့် အသက်ကြီးပိုကြီးသောကလေးများနှင့် ခွာ၍နေပါ။ ပုံမှန်အားဖြင့် သင်နှင့်အတူနေထိုင်သူများသည် ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့် နေထိုင်နေခြင်းမဟုတ်ပါ။
- 7 ရက်ကြာပြီးနောက် ချက်ခြင်းစစ်ဆေးမှုခံယူပါ။
- အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပိုးကူးစက်မှုလက္ခဏာများ ရှိလာပါက၊ သင့်ဘာသာ သီးခြားခွဲနေကာ စစ်ဆေးမှုခံယူပါ။
- ပေါ့စတစ်ရလဒ်သည် သင့်အနေဖြင့် အိမ်တွင် ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့်နေရမည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

လူတိုင်းအတွက် အကြံပြုချက်

- ကောင်းမွန်သော ချောင်းဆိုးသည် ကျင့်ဝတ်နှင့် ကောင်းမွန်သော လက်သန့်ရှင်းရေးကို လိုက်နာပါ။
- သင်နှင့် သင်၏ အနီးကပ်ဆုံးအဝန်းအဝိုင်းသည် ပုံမှန်အတိုင်း အတူရှိနေနိုင်ပါသည်။
- သင်၏ အနီးကပ်ဆုံးအဝန်းအဝိုင်းမှလွဲ၍ လူတိုင်းနှင့် အနည်းဆုံး 1 မီတာခွာ၍နေပါ။
- သင့်တွင် COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများရှိနေပါက အိမ်တွင်နေကာ စစ်ဆေးမှုခံယူရပါမည်။

သင်သည် COVID-19 ဖြစ်နေပြီး သို့မဟုတ် ဖြစ် နိုင်ခြေရှိပြီး သင်သည် ဖော်ပြပါအတိုင်းဆိုပါက အိမ်တွင်သီးသန့်ခွဲနေခြင်း

- အိမ်တွင်နေပါ။
- အိမ်ထောင်စုဝင်များနှင့် ဝေးဝေးတွင်နေပါ။
- ဖြစ်နိုင်ပါက၊ ကိုယ်ပိုင်အခန်းနှင့် ရေချိုးခန်းကိုသုံးပါ။
- မျက်နှာပြင်များကို မကြာခဏ သန့်စင်ပါ။
- အစားအစာဝယ်ယူရာတွင် သင့်ကိုကူညီပေးရန် တစ်စုံတစ်ဦးကို ပြောကြားပါ။
- သင့်ကျန်းမာရေးကို စောင့်ကြည့်သင့်သည့်ပုံစံနှင့်ပတ်သက် ၍ သင့်ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။
- သင်၏အိမ်ထောင်စုဝင်များသည် ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့် နေထိုင်နေပါသည်။