အခြားလူများနှင့် ဘေးကင်းစိတ်ချရသော အကွာအဝေးဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

အခြားလူများနှင့် ဘေးကင်းစိတ်ချရသောအကွာအဝေးကို စောင့်ထိန်းခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (COVID-19) ပြန့်ပွားမှုကို နှေးကွေးစေရန် အထောက်အကူပြုသည်။

လူတိုင်းအတွက် အကြံပြုချက်

- လက်များကို သန့်သန့်ရှင်းရှင်းထားခြင်းနှင့် နည်းစနစ်တကျ ချောင်းဆိုးခြင်းကို လိုက်နာပါ။
- သင်သည် သင့်အနီးစပ်ဆုံး မိသားစုဝင်များ၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် ပုံမှန်အတိုင်း ရင်းရင်းနှီးနှီး ရောနှောဆက်ဆံနိုင်ပါသည်။
- သင့်အနီးစပ်ဆုံး မိသားစုဝင်များနှင့် သူငယ်များမှအပ လူတိုင်းနှင့် အနည်းဆုံး ၁ မီတာခြားပြီး ဘေးကင်းစိတ်ချရသော အကွာအဝေးတွင်နေပါ။
- အကယ်၍ သင့်တွင် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါလက္ခဏာများရှိခဲ့လျှင် အိမ်တွင် နေရမည်။
- အကယ်၍ သင့်တွင် COVID-၁၉ ရောဂါလက္ခဏာများရှိလျှင် သင်ကိုယ်တိုင် ဆေးစစ်ခံသင့်ပါသည်။

သင်သည် ရောဂါလက္ခဏာရှိသူနှင့် အနီးကပ်နေဖူးလျှင် သို့မဟုတ် ခရီးမှ အိမ်ပြန်ရောက်လျှင် ကွာရန်တင်းနေရမည်

- ကလေးများသည် တစ်အိမ်တည်းနေ အခြားကလေးများနှင့် ပုံမှန်အတိုင်း ရင်းရင်းနှီးနှီးဆက်ဆံနိုင်သော်လည်း လူကြီးများအကြားတွင် အသင့်အတင့် အကွာအဝေးကို စောင့်ထိန်းသင့်သည်။
- ကျောင်းမသွားပါနှင့် သို့မဟုတ် အလုပ် မဆင်းပါနှင့်။
- အများပြည်သူသုံး သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး ယာဉ်များကို မသုံးပါနဲ့။
- အခြားသူများထံ အလည်သွားခြင်း၊ မိမိအိမ်တွင် ဧည့်သည်များလက်ခံခြင်း ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- လမ်းလျှောက်ထွက်နိုင်ပါသည်၊ သို့သော် အခြားသူများနှင့် ၁ မီတာထက်ပို၍ ခပ်ခွာခွာနေရမည်။
- တကယ်လိုအပ်မှသာ ကုန်စုံဆိုင် သို့မဟုတ် ဆေးဆိုင်သို့ သွားနိုင်ပါသည်။
- သင်နှင့် အတူနေသော သူများသည် ကွာရန်တင်းနေသူများ မဖြစ်ရ။
- အကယ်၍ သင့်တွင် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါလက္ခဏာများတွေ့ရှိပါက သင်သည် သီးခြားနေရမည်ဖြစ်ပြီး သင်ကိုယ်တိုင် ဆေးစစ်ခံသင့်ပါသည်။
- ရောဂါအတည်ပြုလူနာဖြစ်လျှင် သင်သည် အိမ်တွင် သီးခြားနေကိုနေရပါမည်။

သင်သည် COVID-19 အတည်ပြုလူနာဖြစ်ပြီး အိမ်တွင် သီးခြားနေရပါက

- အိမ်တွင်နေပါ။
- အိမ်တွင် ရှိသော အခြားသူများနှင့် ဘေးကင်းစိတ်ချရသော အကွာအဝေးကို စောင့်ထိန်းပါ။
- ဖြစ်နိုင်လျှင် သီးခြားအခန်းနှင့် ရေချိုးခန်းကို အသုံးပြုပါ။
- မျက်နှာပြင်များကို မကြာခဏ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။
- သင့်အတွက် ဈေးဝယ်ရန် အခြားတစ်ယောက်ကို ခိုင်းပါ။
- သင့်ကျန်းမာရေးကို ဆရာဝန်၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးပါ။
- သင့်နှင့်အတူ နေသာသူများသည် ကွာရန်တင်းနေရမည်။

2020-11-05