

## Smittestopp (စမစွေတော့) ဆိုတာဘာလဲ။

Smittestopp (စမစွေတော့) ဆိုသည့် ဝေ့နာဝေဝဝးဂ်ဝီးယနဝဝး ဝျပညျအ်ကနဝဝးမာဝေရး တကူသိုလဝ (အန္တီဂီအိတ်ဝံ) မှ အကွဝ တစွပုဖစွါသညဝ။ လူမးအသိုဝဝးအဝဝိုဝဝးအတြဝဝး ကိုရိုနာဝိုဝဝးရပွါး ဝံဝံးဝံးဝျခဝဝးကို ကာကြယဝရနဝ ရညဝရိယျအ်ပွါသညဝ။ အက္ခါ အသုံးပျီမုဝီ သန္တီးပုဖတဝးဝိုဝိုဝသညဝ။

သဝဝဝဆးစစွံယူပီး သဝဝဝတြဝဝ ကိုရိုနာဝိုဝဝးရပွဝ ရှိနေပါက အကွတစွဝဝဝ အျခားသူမားကို အသိဝေပးဝိုဝိုဝသညဝ။ ငဝဝဝတိုဝ အား ဝေရာဂါဝိုးဝဝဝထိဝေတြါမး ရှိဝိုဝဝပီး ဘာဆက္ကပဝရမလဲ အဆကံဝွတက္ကား ဝေပးပါလိမဝဝမညဝ။ ဤသိုဝအားပုဖဝဝဝ အက္ခ လူအမားထံသိုဝ ဝေရာဂါဝိုးကူးစက္ခရခဝဝးကို ကာကြယဝးဝိုဝိုဝလိမဝဝမညဝ။ သဝဝဝေရာဂါဝိုးကူးစက္ခရေနကာဝဝဝကို အက္ခ မညျအ်ကို မွဲ ပျေဟပုပလိမဝဝမညဝ မဟုတ့။

## ကကြေဝပုဖ၏ ပုနဝဝးထဲတြဝဝ Smittestopp (စမစွေတော့) အက္ခါ ဘယျိထညဝဝရမလဲ။

- App Store (အကွဝ စတိုး) သိုဝမဟုတဝ Google Play (ဂူဂဲလဝ ပေလး) မှ အက္ခါ ဝေဒါဝဝးလူပုပွါ။
- အက္ခဝဝဝပီး စေရဝဝေပဝတြဝဝေပဝလာသညဝဝ လမဝဝးညးနွံက္ကားကို လိုက္ခပါ။
- ဝေရးထားသညျားကို နားမလညါက တစဝေယာကဝေယာက္ကား သဝဝဝကို ရွခဝဝးပုပခိုဝဝးပါ။

## Smittestopp (စမစွေတော့) အကွဝ က ဘယျိ အလူပုပွါ။

သန္တညဝ ပုနဝဝးထဲတြဝဝ အက္ခါ ထညဝဝတြဝဝးထားဝေသာ အျခားသူတစဝေယာကဝေယာကဝးဝဝဝ နီးနီးကပ္ပပဝရ်နေခိဝိန္ဒဝ ပုနဝဝးမားအခိဝဝးခိဝဝး သေကါတမား ဝေပးဝိုဝိုဝလိမဝဝမညဝ။

အျခားတစဝေယာတြဝဝ ကိုရိုနာဝိုဝဝးရပွဝရှိနေကာဝဝဝ စစဝေဆးဝေတြါရှိရပါက အက္ခ သဝဝဝပုနဝဝးသညဝ ဝေရာဂါဝိုးကူးစက္ခရသူနားတြဝဝ ရှိခဲဖူးဝေနကာဝဝဝ မွတ္တားထားပါလိမဝဝမညဝ။ ထိုဝေနာကဝ သဝဝဝအား ဘာလူပုပဝသညျားကို ပျေဟပုပသညဝဝ မကဝေဆန္ဒစဝေစက္ခါ အကွတစွဝဝဝ ရရှိပါလိမဝဝမညဝ။ သဝဝဝေရာဂါဝိုး ကူးစက္ခရပါက အျခားသူမားကို အေနကာဝဝးနကားမနကား သွ ခိုးပုဖတဝးဝိုဝိုဝသညဝ။

အကွတစွဝဝဝ မကဝေဆန္ဒစဝေစက္ခါရရှိပါက သန္တညဝ ဝေရာဂါဝိုးဝဝဝထိဝေတြါမိခဲဖူးသန္တိသာ သိရှိဝိုဝိုဝပီး ဘယျိထံမှ ဘယဝေနရာမှာ ထိဝေတြါမိခဲဝေနကာဝဝဝ သီးဝိုဝိုဝမဝဝမညဝ မဟုတ့။ အစိုးရအာဏာဝိုဝိုဝ သိုဝမဟုတဝ မညျအ်ဝ တစွါတစဝေယာက္က မွ သန္တယျါလဲ ဘယဝေနရာဝေတြါကွဲဖူးလဲဆိုတာကို ဝေဖျါတဝးဝိုဝိုဝမဝဝမညဝ မဟုတ့။

## ကိုယဝေရးကိုယျာ လုံပခိမး

- Smittestopp (စမစွေတော့) ကို အသုံးပျီရနဝ သန္တညဝ အသကဝ ဝါးဝစဝပုပညဝဝပီး ပုဖစဝရပါမညဝ။
- သဝဝဝအေနကာဝဝဝ အခိက္ခလက္ကားသညဝ သန္တမွလုပုရမလိုဘဲ ၁၄ ရကဝနကာလို့ဝ အလိုအလာကဝ ဝိကြားပါလိမဝဝမညဝ။
- အက္ခါ သဝဝဝအေနကာဝဝဝ အခိက္ခလက္ကားကို မညျအ်အခိဝိန္ဒဆို သွဂ်ယျါဝ ဖ်ကစဝးဝိုဝိုဝသညဝ။
- အက္ခါ မညျအ်အခိဝိန္ဒဆို သွဂ်ယျါဝ ဖ်ကစဝးဝိုဝိုဝသညဝ။

## ေနါစန္ဒဝကို ပုပနဝရဖိုဝ လကြိလိုကနကစိုဝ

