

COVID-19 မှ ဘေးကင်းလုံခြုံသော နွေရာသီပိတ်ရက်ရှည်အတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ

◆ **အလုံပိတ်ထားသော လူထုထပ်သော နီးကပ်သော ခရီးသွားနေရာများနှင့် အပန်းဖြေနေရာများတွင် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးစည်းမျဉ်းများအား မိမိကိုယ်တိုင် လိုက်နာခြင်း**

① တကိုယ်ရေ သီသန့်ခွဲခြားနေထိုင်ခြင်း စည်းမျဉ်းများအား တင်းကြပ်စွာ လိုက်နာခြင်း

- အစာမစားခင်နှင့် အပြင်ထွက်သည့်အခါတွင် စီးဆင်းနေသော ရေဖြင့် စက္ကန့် ၃၀ နှင့်အထက် လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် ဆင်ကြယ်စွာဆေးခြင်း (သို့မဟုတ်) လက်သန့်ဆေးရည် အသုံးပြုခြင်း၊ ချောင်းဆိုးသည့်အခါနှင့် နှာချေသည့်အခါတွင် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို တစ်ရှူး (သို့မဟုတ်) အင်္ကျီလက်ဖြင့် လုံခြုံအောင် အုပ်ခြင်း
- အလုံပိတ်နေရာ၊ လူနေထူထပ်သောနေရာနှင့် နီးကပ်သောနေရာများတွင် နှာခေါင်းကို Mask ဖြင့် အလုံအုပ်၍ တပ်ဆင်ခြင်း

② ဘေးကင်းလုံခြုံသော အပန်းဖြေနေရာ၊ အပန်းဖြေ စင်တာများအား အသုံးပြုခြင်း

- အများသုံးနေရာများတွင် Mask ကို မဖြစ်မနေ တပ်ဆင်ရန်၊ အပြင်ဘက်တွင် ရှိနေလျှင်ပင် အခြားသူနှင့် အကွာအဝေးကန့်သန့်နေထိုင်ခြင်း (အနည်းဆုံး ၁ မီတာနှင့်အထက်)အား အဆက်မပြတ် (၁၅ မိနစ်အထက်) ထိန်းသိမ်းရန် ခက်ခဲပါက Mask အသုံးပြုရန် အကြံပြုပါသည်။
- အပန်းဖြေနေရာ တစ်ခုခြင်းစီအတွက် လူထုထပ်ခြင်းအဆင့်အား အချိန်နှင့်တပြေးညီ သတင်းအချက်အလက်ပေးသည့် လူထုထပ်ခြင်းအဆင့် မီးပွိုင့်အချက်ပေး စနစ်*ကို အသုံးပြုကာ အပန်းဖြေ နေရာကို အသုံးပြုခြင်း

* ပင်လယ်အပန်းခြေခရီး အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း Website (<https://www.tourmmaster.com>, ဇူလိုင်လအတွင်း ဖွင့်လှစ်သည်)

③ Covid-19 ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းနှင့် ရောဂါလက္ခဏာ စီမံခန့်ခွဲမှုများကို တင်းကြပ်စွာ ဆောင်ရွက်ခြင်း

- အားလပ်ရက်မတိုင်မီ ကာကွယ်ဆေးထိုးရသေးများအနေဖြင့် တတိယအကြိမ်အထိ ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် အကြံပြုထားသည်။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ (အဖျားနှင့် ချောင်းဆိုးခြင်း၊ သလိပ်၊ လည်ချောင်းနာ၊ နှာစေးခြင်း စသည်) ပေါ်ပေါက်လာပါက နီးစပ်ရာ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကုသရေးစင်တာများနှင့် ဆေးရုံများတွင် ရောဂါစမ်းသပ်ရေး လုပ်ဆောင်ရမည်။
- * Covid-19 ရောဂါလက္ခဏာရှိသူများနှင့် အတည်ပြုလူနာများ ရောဂါကုသမှုရရှိနိုင်သည့် ဆေးကုသရေးစင်တာများအား ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်-19ကူးစက်ရောဂါ Homepage (ncov.mohw.go.kr) နှင့် ကျန်းမာရေးအာမခံပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် အကဲဖြတ်ခြင်း ဝန်ဆောင်မှု Homepage (www.hira.or.kr) များတွင် အတည်ပြု ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။
- ရောဂါလက္ခဏာရှိသူများနှင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးရသေးသူများသည် အနီးကပ်အများသုံးနေရာများသို့ သွားလာခြင်း အား ရှောင်ကြဉ်ရန်နှင့် အတူတကွနေထိုင်သော မိသားစုများနှင့်ပင် Mask တပ်ဆင်ကာ၊ စကားပြောခြင်း၊ အစားအစာစားသောက်ခြင်း ကဲ့သို့သော ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုများကို လျော့ချပါ။