ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (COVID-19)

လွန်ခဲ့သည့် ၁၄ ရက်အတွင်း ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားနေသည့်နိုင်ငံများသို့ ခရီးသွားခဲ့ခြင်း (သို့မဟုတ်) ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) ဖြစ်ပွားသည်ဟုအတည်ပြုခြင်းခံရသူနှင့်အတူနေထိုင်ခဲ့ခြင်းတို့ရှိခဲ့ပြီး အောက်ဖော်ပြပါရောဂါလက္ခဏာများရှိခြင်း

ရောဂါလက္ခဏာများ

ဖျားခြင်း

ချောင်းဆိုးခြင်း

လည်ချောင်းနာခြင်း

အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း

သတိပေးချက်

အကယ်၍ သင်သည် လွန်ခဲ့သည့် ၁၄ရက်အတွင်း တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံနှင့် အခြားလတ်တလော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ (၂၀၁၉ ကိုရိုနာရောဂါ) ဖြစ်ပွား နေသည့် နိုင်ငံတစ်ခုခုသို့ ခရီးသွားခဲ့ပြီးသည့်နောက် သင့်တွင် ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်းစသည့် ရောဂါလက္ခဏာတစ်ခုခု (သို့မဟုတ်) တစ်ခုထက်ပို၍ရှိပါက သူနာပြု (သို့မဟုတ်) ဆေးရုံဝန်ထမ်းများကို ချက်ချင်းအကြောင်းကြားပေးပါ။

ဆောင်ရန်၊ရှောင်ရန်များ

အစားအစာများကို ချက်ပြုတ်ပြီးမှ စားသောက်ပါ။

အခြားသူများနှင့်အတူတကွ စားသောက်ကြသည့်အခါ ဟင်းကိုခတ်ရန်ဇွန်းအား သီးသန့်ထားပါ။

အခြားသူများနှင့် ဇွန်းများ၊ခက်ရင်းများ၊ ပန်းကန်များ၊ ဖန်ခွက်များ၊ ပိုက်များအားအတူတကွ မျှဝေသုံးစွဲခြင်းမပြုလုပ်ပါနှင့်။

တစ်ခုခုအားကိုင်တွယ်ပြီးနောက် နှင့် အစာမစားမီ သင်၏လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေသုံးပြီးအမြဲဆေးပါ (သို့မဟုတ်) လက်သန့်စင်ဆေးရည်ဖြင့်ဆေးကြောပါ။

လူထူထပ်သောနေရာများသို့ သွားခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ပါ။

လူထူထပ်သည့်နေရာသို့သွားပါက နှာခေါင်းစည်း (mask) ကိုအမြဲအသုံးပြုပါ။

နှာချေ၊ချောင်းဆိုးသည့်အခါ နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်ကို တစ်ရှူးဖြင့် လုံခြုံအောင်ဖုံးအုပ်ပါ။

By Dr. Shoon Lei Nyan Wai Tun & Mr. Alfrison Paloga