|  |
| --- |
| ***ချူဆော့ ပိတ်ရက်ရှည် သွားလာစဉ် အထူးဂရုပြု နေထိုင်ရမည့် စည်းကမ်းချက်*** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | **မထွက်ခွာမီ** |   ၁။ **ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း နှင့် ဆေးစစ်ခြင်း ပြုလုပ်ပါ။**  ၂။ **COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာ (အဖျား၊ အနံ့-အရသာ ပျောက်ခြင်း၊ ကြွက်သားများနာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း စသဖြင့်) ရှိပါက အလည်သွားခြင်းနှင့် ခရီးစဉ်များ ပယ်ဖျက်ခြင်း သို့မဟုတ် ရက်ရွေ့ဆိုင်းခြင်း ပြုလုပ်ပါ။**  ၃။ **အများသုံး အဆောက်အဦ ဝင်ထွက်သွားလာခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။**   |  | | --- | | **သွားလာစဉ်အတွင်း** |   ၁။ **ဖြစ်နိုင်လျှင် ကိုယ်ပိုင်မော်တော်ယာဉ်ကိုသာ အသုံးပြုပါ။**  ၂။ **အများသုံးယာဉ်လိုင်း အသုံးပြုစဉ် နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်ပါ။ အစားအသောက်စားခြင်းများ ရှောင်ကြဉ်ပါ။**  ၃။ **နားနေစခန်းတွင် အနားယူသည့်အချိန်ကို အတတ်နိုင်ဆုံး လျော့ချရန်နှင့် လူရှုပ်ထွေးသည့် နေရာများ ဝင်ထွက်သွားလာခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။**   |  | | --- | | **သွားလာသည့် နေရာတွင်** |   ၁။ **ခေတ္တခဏသာ နေပါ။**  ၂။ **နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်ပါ။**  ၃။ **လက်ဆေးခြင်း၊ မကြာခဏ အခန်းအတွင်း လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင် ပြုလုပ်ခြင်း(၁ရက် အနည်း ဆုံး ၃ကြိမ်) စသဖြင့် မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပါ။**  ၄။ **အများသုံး အဆောက်အဦ ဝင်ထွက်သွားလာခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။**   |  | | --- | | **ပြန်လည်ရောက်ရှိပြီးနောက်** |   ၁။ **အချိန်အတိုင်းအတာတခုအထိ အများသုံးအဆောက်အဦ ဝင်ထွက်သွားလာခြင်းကို ရှောင်ကြည်ပါ။**  ၂။ **အဆောင်တွင် နေထိုင်စဉ် ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို အမြဲသတိပြုနေထိုင်ပါ။**  **၃။ ပုံမှန်နေထိုင်သွားလာမှုမျိုး မလုပ်မီ ဖြစ်နိုင်လျှင်** PCR **စစ်ဆေးမှုခံယူပါ။**  **\* COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာ ရှိပါက ချက်ချင်း ဖုန်းခေါ်ဆိုရန်(၁၃၉၉၊ နယ်မြေနံပါတ် + ၁၂၀) ဖြစ်စေ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ဆက်သွယ်၍ ဆေးစစ်မှု ခံယူကြပါရန် မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။** |