တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံ၊ ဝူဟန်မြို့မှ စတင်ဖြစ်ပွားသော အဆုတ်ရောင်ရောဂါ (2019-nCoV) ကာကွယ်ပါ။

ရောဂါကူးစက်နိုင်ခြေရှိသည့် နည်းလမ်းများ

- အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် တိုက်ရိုက်ဝင်ရောက် ကူးစက်ပျံ့နှံ့စေခြင်း
- အရာဝတ္ထုများ၌ ထိကပ်နေသောရောဂါပိုးများအား လက်နှင့် ကိုင်တွယ်ထိတွေ့ရာမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ခြင်း

သံသယဖြစ်ဖွယ် ရောဂါလက္ခဏာများ

လွန်ခဲ့သည့် (၁၄)ရက်အတွင်း တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံသို့ ခရီးသွားခဲ့ခြင်း (သို့မဟုတ်) အဆုတ်ရောင်ရောဂါ (2019-nCoV) ဖြစ်ပွားသည်ဟု အတည်ပြုခြင်းခံရသူနှင့် အတူနေထိုင်ခဲ့ခြင်းတို့ ရှိခဲ့ပြီး

- ဖျားခြင်း (အပူချိန် ၃၈°C / ၁၀၀.၄°F နှင့်အထက်ရှိခြင်း)
- ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း၊ အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်း

ကာကွယ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများ

- အဆုတ်ရောင်ရောဂါလက္ခဏာ ခံစားနေရသူများနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၊
- လက်ကို စင်ကြယ်အောင် မကြာခဏ စနစ်တကျဆေးကြောပါ။
- နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည့်အခါ နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်ကို လုံခြုံအောင် ဖုံးအုပ်ပါ။ တစ်ရှူးအသုံးပြုပါက အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ။ လက်ကိုစနစ်တကျ ပြန်လည်ဆေးကြောပါ။
- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု ဂရုပြုဆောင်ရွက်ပါ။ အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားသုံးပါ၊ ကောင်းစွာ အိပ်စက်အနားယူပါ။
- တိရစ္ဆာန်များနှင့် အကာအကွယ်မပါဘဲ တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

- ဟိုတယ်နှင့် ခရီးသွားလုပ်ငန်းရှင်များအနေဖြင့် အဆုတ်ရောင်ရောဂါ (2019-nCoV) သံသယရှိသူကို တွေ့ရှိပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနများသို့ အမြန်ဆုံးသတင်းပို့၍ ကုသမှုခံယူနိုင်ရန် ကူညီပါ။
- ပြည်တွင်း၊ ပြည်ပခရီးသွားများအနေဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ ထုတ်ပြန်ထားသော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကြံပေးချက်များကိုလိုက်နာပါ။

(2019-nCoV)

အသေးစိတ်သိရှိလိုပါက ဤ QR Code ကို Scan ဖတ်ပါ။

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
Version 1.1 (၂-၂-၂၀၂၀)