အဝေးပြေးကားဂိတ်နှင့် ပြည်တွင်းလေဆိပ်များ၌လည်းကောင်း၊ အဝေးပြေးမှန်လုံကားများ၊ လေယာဉ်ပျံ မထွက်မီ (၃) မိနစ်ခန့် ပြောကြားရန်

- ခရီးသွားမိတ်ဆွေများရှင်/ခင်ဗျာ ယခုအခါ တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံ၊ ဝူဟန်မြို့မှ စတင်ဖြစ်ပွားသော လတ်တလောအသက်ရှုလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ (Coronavirus Disease 2019) ကူးစက်ခြင်းမခံရရန် လူတိုင်းကြိုတင် ကာကွယ်နေကြရပါတယ်။
- ရောဂါကူးစက်နိုင်ခြေရှိသည့် နည်းလမ်းများမှာ အသက်ရှုလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် တိုက်ရိုက်ဝင်ရောက်ကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်းနှင့် အရာဝတ္ထုများ၌ ထိကပ်နေသော ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများအား လက်ဖြင့် ကိုင်တွယ်ထိတွေ့ရာမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။
- ရောဂါပိုးရှိသူများ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေရာမှ မှထွက်လာသော အရည်၊ အမှုန်အမွှားများတွင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးတွေပါဝင်ပြီး အနီးနားရှိလူများကို ပျံ့နှံ့ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် တီဘီရောဂါ၊ ဆေးယဉ်ပါးတီဘီ ရောဂါ၊ တုပ်ကွေးရောဂါ၊ ဦးနှောက်အမြှေး ရောင်ရောဂါ စတဲ့ရောဂါပိုးတွေဟာလည်း ဒီလိုကူးစက်နိုင်ပါတယ်။
- ဒီကား/လေယာဉ်တွေမှာတော့ ခရီးစဉ်အလိုက် နာရီနှင့်ချီပြီး တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး နီးကပ်စွာ လိုက်ပါကြရမှာ ဖြစ်တဲ့အတွက် အန္တရာယ်တစ်စုံတစ်ရာမရှိစေရေး ယခု ပြောကြားမည့် အချက်များကို လိုက်နာကြပါလို့ မေတ္တာရပ်ခံပန်ကြားလိုပါတယ်။
- ခရီးသည်များ ရှင့်/ ခင်ဗျာ
  - (၁) ဖျားနာ၊ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးရောဂါ ဖြစ်ပွားနေပါက လေယာဉ်၊ အဝေးပြေး ဘတ်စ်ကားစတဲ့ခရီးစဉ်တွေမှာ လိုက်ပါစီးနင်းခြင်းမပြုသင့်ပါ သို့သော်မလွှဲမရှောင်သာ၍ ယခုခရီးစဉ်မှာလိုက်ပါလာရခဲ့လျှင်လည်း အခြားသူများကိုမကူးစက်စေဖို့ မိမိတို့ ယာဉ်မောင်/မယ်များအား အသိပေးပြောကြား၍ ခွဲစိတ်ခန်းသုံးပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) သို့မဟုတ် တစ်ခါသုံးတစ်ရှူးများကို တောင်းခံရမှာဖြစ်ပါတယ်။
  - (၂) ဒါ့အပြင်ကျင့်ဝတ်အရ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည့်အခါတိုင်း နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို လုံခြုံအောင် ဖုံးအုပ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

(၃) ခွဲစိတ်ခန်းသုံးပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(Surgical Mask)သို့မဟုတ်တစ်ခါသုံးတစ်ရှူး မရနိုင်ပါက လက်မောင်း တံတောင်ကွေးကို အသုံးပြု၍ ဖုံးအုပ်ပြီးမှ ချောင်းဆိုးပါ။ လက်ဖဝါးကို အသုံးမပြုရပါ၊ လက်ကိုင်ပုဝါနှင့် အဝတ်စများကို အသုံးမပြုပါနှင့်။ (သရုပ်ပြပုံ)

(၄) အသုံးပြုပြီးသော တစ်ရှူးကို အိတ်တွင်လုံခြုံစွာ စုစည်းသိမ်းဆည်း၍ အမှိုက်ပုံး တွင် စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ။ (သရုပ်ပြပုံ) ကား/ လေယာဉ်ရပ်နားချိန်တွင် အမှိုက်များ ကိုစနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ။

(၅) နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးပြီးနောက် လက်ကို စင်ကြယ်အောင် စနစ်တကျ ဆပ်ပြာနှင့် ပြန်ဆေးပါ။ ရေ/ ဆပ်ပြာမရှိလျှင် အရက်ပြန်ပါသော လက်သန့်စင်ဆေးရည် ကို အသုံးပြုပါ။

(၆) တံတွေး၊ သလိပ်ထွေးလိုပါက ပလပ်စတစ်အိတ် (သို့မဟုတ်) ဗူးတွင် သေချာစွာ ထွေး၍ ပိတ်ထားပါ။ အမှိုက်ပုံးတွင် စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။

(၇) အကူအညီလိုအပ်ပါက အသိပေးပါ ရှင်/ ခင်ဗျာ။

\- ခရီးသွားမိဘပြည်သူများအနေနှင့် ယခုအသိပေးချက်များကို လိုက်နာပေးဖို့ ထပ်မံ မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါတယ်။ လက်တလောအသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါဖြစ်စေသော ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ်နှင့် ပတ်သက်၍ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ www.mohs.gov.mm မှာ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါတယ်။ ယခု ယာဉ်ပေါ်တွင် ကပ်ထားသော QR Code ကိုလည်း Scan ဖတ်ပြီးဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါတယ်။

ပျော်ရွှင်ဖွယ်ခရီးစဉ်ဖြစ်ပြီး ဝူဟန်မြို့ကအစပြုတဲ့ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အန္တရာယ်မှ ကင်းဝေးကြ ပါစေ။

အသေးစိတ်သိရှိရန်ဤနေရာကို Scan ဖတ်ပါ။

ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
(၁၇-၂-၂၀၂၀)