

COVID-19 အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို တုံ့ပြန်သော လုပ်ငန်းညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ရေးအဖွဲ့ထံမှ ထိုင်း-မြန်မာနယ်စပ်တစ်လျှောက် ဒုက္ခသည် စခန်း(၉)ခုတွင် နေထိုင်ကြသူများအတွက် ထုတ်ပြန်ကြေငြာချက်
မယ်လ၊ အုန်းဖြန်၊ နို့ဖိုး၊ ထမ်းဟင်၊ ဘန်ဒန်ယမ်း၊ ဘန်မဲ့စူရင်း၊ ဘန်မိုင်နိုင်းစွယ်

အိမ်မှာပဲ နေကြပါ

သင့်မိသားစုကို ကာကွယ်ပါ

အသက်ပေါင်းများစွာ ကယ်တင်ပါ

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါ(COVID19)သည်ကပ်ရောဂါတစ်ခုဖြစ်ပြီးယခုအခါကမ္ဘာတဝှမ်းလုံးကိုကူးစက်ပျံ့နှံ့နေပြီ ဖြစ်သည်။လူပေါင်း(၂.၅)သန်းကျော်ကူးစက်ခံနေရပြီးယခုနှစ်တွင်ထိုရောဂါကြောင့်လူပေါင်း(၁၉၀,၀၀၀)ကျော်သေဆုံးခဲ့ပြီဖြစ်သည်။

သင်၏မိသားစုကိုကာကွယ်ရန်နှင့်သင်၏ရပ်ရွာတွင်ထိုရောဂါကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကိုတားဆီးကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက်အောက်ဖော်ပြပါကြို တင်ကာကွယ်မှုများကိုလုပ်ဆောင်ကြရန်သင့်အားတိုက်တွန်းလိုက်ပါသည်-

- ၁။ မိမိအိမ်တွင်သာနေထိုင်ပါ။ဈေးဆိုင်များ၊ဘုရားရှိခိုးကျောင်းများနှင့်အခြားသောလူစုလူဝေးပြုရာနေရာများ တွင်သွားရောက်စုဝေးခြင်း မပြုပါနှင့်။စခန်းအပြင်ဘက်ကိုခရီးသွားလာခြင်းမပြုပါနှင့်။
- ၂။ သင်စခန်းအပြင်သို့တစ်နေ့တာ/တစ်ရက်သာထွက်သွားခဲ့သော်ငြားလည်းစခန်းရှိဆေးပေးခန်းများသို့လာခြင်းအားဖြင့်သင်နှင့်သင့်မိ သားစုကိုကာကွယ်မှုပြုရန်ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

ဤယာယီစီမံချက်များသည်သင်၏မိသားစုနှင့်ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းကိုအကာအကွယ်ပေးနိုင်လိမ့်မည်ဖြစ်သည်။ကျွန်ုပ်တို့၏အလေ့အထ များကိုအပြောင်းအလဲပြုရန်မှာခက်ခဲကောင်းခက်ခဲလိမ့်မည်ဖြစ်သော်လည်းဤပြောင်းလဲမှုအနည်းငယ်များသည်အသက်ပေါင်းများစွာကို ကယ်တင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

COVID-19 ကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်းကိုတားဆီးကာကွယ်ရန်အချက်(၆)ချက်

- ၁။ သင်၏လက်များကိုရေနှင့်ဆပ်ပြာဖြင့်စက္ကန့်(၂၀)ကြာ မကြာခဏဆေးကြောပေးပါ။
- ၂။ ချောင်းဆိုးသောအခါသင်၏တံတောင်ဆစ်ကွေးကိုအသုံးပြု၍ဖုံးအုပ်ပါ။လက်ဖြင့်ကာ၍ချောင်းဆိုးခြင်းမပြုပါနှင့်။ချောင်းဆိုးပြီးတိုင်း လက်များကိုဆေးကြောပါ။
- ၃။ သင်၏မျက်နှာကိုထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်းမပြုပါနှင့်။
- ၄။ အခြားသူများနှင့်(၁ မှ ၂ မီတာ)ထိအကွာအဝေးခြားခြင်းအားဖြင့်သတ်မှတ်ထားသောလူမှုဆက်ဆံရေးအကွာအဝေးကိုလက်တွေ့ကျင့် သုံးပါ။
- ၅။ သင်နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ပါကဆေးဘက်ဆိုင်ရာအကြံဉာဏ်များရယူရန်အတွက်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပံ့ ပိုးပေးနိုင်သည့်နေရာများဆီ သို့ချက်ချင်းသွားရောက်ပါ။
- ၆။ လူအုပ်ကြီးများကိုရှောင်ပါ။ယခုအချိန်တွင်မလိုအပ်သောခရီးသွားလာခြင်းများကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။

စားနပ်ရိက္ခာကတ်စနစ်သည်စခန်း(၉)ခုလုံးတွင်ဆက်လက်လည်ပတ်လုပ်ဆောင်နေမည်ဖြစ်သည်။စခန်းထဲသို့အထောက်အပံ့ပစ္စည်းများ ဆက်လက်ဝင်ရောက်နေမည်ဖြစ်ပြီးစခန်းတွင်းဈေးရောင်းသူအားလုံးထံအစားအစာအထောက်အပံ့ပစ္စည်းအလုံအလောက်ပို့ပေးနေမည် ဖြစ်သည်။အစားအစာလိုအပ်ချက်များကိုဖြည့်ဆည်းပေးရန် အတွက်မီးသွေးအလုံအလောက်ပံ့ပိုးပေးမည်ဖြစ်သည်။

ဒီလိုခက်ခဲနေတဲ့အချိန်အတွင်းမှာသင်ဟာတစ်ဦးတည်းရှိနေမှာမဟုတ်ပါဘူး။သင့်ကိုကူညီနိုင်တဲ့သူတွေရှိနေပါတယ်!

သတင်းအချက်အလက်များကိုအဆက်မပြတ်ပြုပြင်မွမ်းမံသွားမည်ဖြစ်သည်။
 နောက်ဆုံးပြုပြင်မွမ်းမံသည့်ရက်- (၂၀၂၀) ခုနှစ်၊ ဧပြီလ (၂၄) ရက်



**ကော်ကိုင်တွဲ-ကော်ပယ်ကော်ဆာ ဒဲကဝီၤတုၤအဂီၢ် တၢ်ဆါဟဲအိၣ်ထီၣ်အံၤအဖီခိၣ် တၢ်ခိဆါ တၢ်ဖိၣ်လိာ်စု
မၤသကိးတၢ်ကရၢ် အတၢ်ဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါ ဆူဒဲကဝီၤဖိသ့ၣ်တဖၣ်လၢ မၢ်လး, အူးဖၣ်, နိၣ်ဖိ, ထၣ်(မံ)ဟ့ၣ်,
ဘၣ်တိၣ်ယါ, ဘၣ်မဲၢ်စူးရံ, ဘၣ်မဲၢ်နဲၤဒဲၤ ဒဲကဝီၤ**

၂၀၁၉ ခိၣ်ရီၤန့ၣ်တၢ်ဆါယၢ် (COVID-19) အံၤ မ့ၢ်တၢ်ဆါလၢအရၢလီၤအသးသက့ၤဟီၣ်ခိၣ်ဒီဘ့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်ဒီသဒါ
လီၤက့ၤ နနီၣ်ကစၢ်မ့ၢ်ဂ့ၤ နပုၤတတၢ်မ့ၢ်ဂ့ၤ ဒဲသိးတၢ်ဆါအံၤအသ့တရၢလီၤအသးဆူဒဲကဝီၤပုၤတဂ့ၤအဂီၢ် ပဟ့ၣ်သဆၣ်
ထီၣ်ဘၣ် နသုလၢ ကလူပိာ်ထွဲတၢ်ပလီၢ်ပဒီဆိပာ်စၢၤ အသး ဒဲဖျါလၢလၢာ်အသိးန့ၣ်လီၤ.

အိၣ်လၢနဟံၣ်ဒၣ်နဲ	ဒီသဒါလီၤနဟံၣ်ဖိယီဖိ	မၤပူၤဖျဲးက့ၤ သး သမူ အဂၤတဖၣ်
------------------	---------------------	-----------------------------

၂၀၁၉ ခိၣ်ရီၤန့ၣ်တၢ်ဆါယၢ် (COVID-19) အံၤမ့ၢ်တၢ်ဆါလၢအရၢလီၤအသးသက့ၤဟီၣ်ခိၣ်ဒီဘ့ၣ်လီၤ. တနံၣ်ညါအံၤ အ
တီၢ်ပူၤ ပုၤနီၣ်ဂံၢ်လၢ ဘၣ်(COVID-19) တၢ်ဆါအံၤအိၣ်ဝဲဒၣ်(၂.၇)ကကွဲၢ်ဂၤဒီးပုၤသံခိဖျိတၢ်ဆါတခါအံၤအိၣ်ဝဲ(၁၉၀,၀၀၀)
ဂၤလံ န့ၣ် လီၤ. လၢနကဒီသဒါလီၤနသးဒီးနပုၤတတၢ်အဂီၢ်ဒီးတြီဆါဆိတၢ်ဆါလၢကသလၣ်လီၤအသးဆူဒဲကဝီၤသ့ၣ်တ
ဖၣ်ဒီး တၢ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ် ဘါ နၤလၢ နကလူပိာ်မၤထွဲတၢ်ပလီၢ်ပဒီဆိပာ်စၢၤဆိသးသ့ၣ်တဖၣ်ဒဲအမ့ၢ်-

1. အိၣ်လၢဟံၣ်ဒၣ်နဲ,တဘၣ်ထံၣ်ဖျိၣ်သကိးလိာ်သးလၢကျးပူၤမ့ၢ်ဂ့ၤ,တၢ်ဘူၣ်တၢ်ဘါအလီၢ်မ့ၢ်ဂ့ၤ,ဒီးတၢ်အိၣ်ဖျိၣ်အလီၢ်
လၢအါဂၤအိၣ်ဝဲသ့ၣ်တဖၣ်. တဘၣ်ဟးထီၣ်လၢဒဲကဝီၤအချၢဘၣ်.
2. နမ့ၢ်ဟးထီၣ်ဘၣ်ဒဲကဝီၤအချၢ ထဲတသိဇိၤဒဲၣ်လဲာ် ကြးနဲလဲၤမၤကွဲၢ်နသးလၢဒဲကဝီၤပူၤတၢ်ဆါဟံၣ် ခိဖျိတၢ် ကမၤ
စၢၤဒီ သဒါနၤ ဒီး နပုၤ ဟံၣ်ဖိန့ၣ်လီၤ.

တၢ်တစီၢ်တလီၢ်အတၢ်ပာ်ပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤကဒီသဒါဝဲဒၣ်နဟံၣ်ဖိယီဖိဒီးနပုၤတတၢ်ဖိသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ကီၤဒိၣ်မးလၢပက
ဆိတလဲပလုာ်လၢသ့ၣ်တဖၣ်လီၤ, ဘၣ်ဆၣ်ဒီးတၢ်ဆိတလဲဆံးဆံးဖိသ့ၣ်တဖၣ်အံၤကမၤပူၤဖျဲးဝဲပသးသမူသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ် (၆) ထံၣ်လၢတၢ်ကဒီသဒါတၢ်ဆါခိဝံး -၁၉ လၢကသလၣ်လီၤအဂီၢ်

၁. သ့နစုတလီၢ်လီၢ်လၢချါသိဒီးထံလၢအယံာ်ဝဲ(၂၀) စဲးကး.
၂. ကးဘၢနကီာ်ပူၤဒီးနစုန့ၣ်ဖဲနကူးအကတီၢ်. တဘၣ်ကးဘၢဒီးစုညါသးဘၣ်, ဖဲနကူးဝံၤလီၤခံသ့နစုထီၣ်ဘိတက့ၢ်.
၃. တဘၣ်ဖိၣ်လီၤမဲာ်သၣ်တဂ့ၤ.
၄. လူပိာ်မၤထွဲတၢ်ပာ်ပနီၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ကဘၣ်အိၣ်ဆီၤစုၤလိာ်အသးဒီးပုၤဂၤသ့ၣ်တဖၣ်(၁ - ၂) မံထၢၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
၅. နအိၣ်မ့ၢ်တဆူၣ်ဘၣ်ဒီး, လဲၤယုတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢတၢ်ဆါဟံၣ်တဘျီယီတက့ၢ်.
၆. ဟးဆူးပုၤအိၣ်ဂီၢ်မ့ၢ်ဂီၢ်ပၤဒီးတၢ်လဲၤတၢ်က့ၤလၢအရူတဒိၣ်ဘၣ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢခုခါဆါကတီၢ်ခဲအံၤန့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်အိၣ်ခးအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤကဆဲးအိၣ်ဒဲးဝဲလၢဒဲကဝီၤ ၉ ဘ့ၣ်လၢာ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဖိတၢ်လံၤတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်
ကဘၣ်တၢ်ဆုၤလီၤဆူဒဲကဝီၤပူၤဒီးလၢဝဲလိာ်ဝဲလၢကျးကိးဖျါၣ်ဒဲးအဂီၢ်လၢဒဲကဝီၤ ကိးဘၣ်ဒဲးန့ၣ်လီၤ. သ့ၣ်သ့ၣ်တဖၣ်
တၢ်ကရဲၣ်ကျဲၤယာ်ဝဲလၢလၢလိာ်လိာ်န့ၣ်လီၤ.

**ဖဲတၢ်ကီတၢ်ခဲအဆါကတီၢ်သ့ၣ်ညါနဲလၢနတအိၣ်ထဲတဂၤဇိၤဘၣ်,ပုၤအါဒဲအါဂၤအိၣ်ဝဲဒၣ်လၢကဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤနၤန့ၣ်လီၤ
တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤဆိတလဲသးမ့ၢ်အိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ကဒုးသ့ၣ်ညါက့ၤသုကွဲၢ်ကွဲၢ်န့ၣ်လီၤ
မ့ၢ်နၤမ့ၢ်သီ လါအုၤဖျၢၣ် ၂၄ သီ ၂၀၂၀နံၣ်**

