

**COVID-19 အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကိုတုံ့ပြန်သော**  
**လုပ်ငန်းညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ရေးအဖွဲ့ထံမှ ထိုင်း-မြန်မာနယ်စပ်တလျှောက်ဒုက္ခသည်စခန်း(၉)ခုတွင်**  
**နေထိုင်ကြသူများအတွက်ထုတ်ပြန်ကြေငြာချက်**  
**မဲလအူး နှင့် မဲရာမလွန်**

<b>အိမ်မှာပဲ နေကြပါ</b>	<b>သင့်မိသားစုကို ကာကွယ်ပါ</b>	<b>အသက်ပေါင်းများစွာ ကယ်တင်ပါ</b>
-------------------------	--------------------------------	-----------------------------------

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါ(COVID19)သည်ကပ်ရောဂါတစ်ခုဖြစ်ပြီးယခုအခါကမ္ဘာတဝှမ်းလုံးကိုကူးစက်ပျံ့နှံ့နေပြီဖြစ်သည်။လူပေါင်း(၂.၇)သန်းကျော်ကူးစက်ခံနေရပြီးယခုနှစ်တွင်ထိုရောဂါကြောင့်လူပေါင်း(၁၉၀,၀၀၀)ကျော်သေဆုံးခဲ့ပြီဖြစ်သည်။

သင်၏မိသားစုကိုကာကွယ်ရန်နှင့်သင်၏ရပ်ရွာတွင်ထိုရောဂါကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကိုတားဆီးကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက်အောက်ဖော်ပြပါကြိုတင်ကာကွယ်မှုများကိုလုပ်ဆောင်ကြရန်သင့်အားတိုက်တွန်းလိုက်ပါသည်-

- ၁။ မိမိအိမ်တွင်သာနေထိုင်ပါ။ဈေးဆိုင်များ၊ဘုရားရှိခိုးကျောင်းများနှင့်အခြားသောလူစုလူဝေးပြုရာနေရာများတွင်သွားရောက်စုဝေးခြင်းမပြုပါနှင့်။စခန်းအပြင်ဘက်ကိုခရီးသွားလာခြင်းမပြုပါနှင့်။
- ၂။ သင်စခန်းအပြင်သို့တစ်နေ့တာ/တစ်ရက်သာထွက်သွားခဲ့သော်ငြားလည်းရပ်ကွက်လူကြီး(သို့)စခန်းကော်မတီအားသေချာအကြောင်းကြားရန်အလွန်အရေးကြီးသည်။

ဤယာယီစီမံချက်များသည်သင်၏မိသားစုနှင့်ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းကိုအကာအကွယ်ပေးနိုင်လိမ့်မည်ဖြစ်သည်။ကျွန်ုပ်တို့၏အလေ့အထများကိုအပြောင်းအလဲပြုရန်မှာခက်ခဲကောင်းခက်ခဲလိမ့်မည်ဖြစ်သော်လည်းဤပြောင်းလဲမှုအနည်းငယ်များသည်အသက်ပေါင်းများစွာကိုကယ်တင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

**COVID-19 ကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်းကိုတားဆီးကာကွယ်ရန်အချက်(၆)ချက်**

- ၁။ သင်၏လက်များကိုရေနှင့်ဆပ်ပြာဖြင့်စက္ကန့်(၂၀)ကြာ မကြာခဏဆေးကြောပေးပါ။
- ၂။ ချောင်းဆိုးသောအခါသင်၏တံတောင်ဆစ်ကွေးကိုအသုံးပြု၍ဖုံးအုပ်ပါ။လက်ဖြင့်ကာ၍ချောင်းဆိုးခြင်းမပြုပါနှင့်၊ချောင်းဆိုးပြီးတိုင်းလက်များကိုဆေးကြောပါ။
- ၃။ သင်၏မျက်နှာကိုထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်းမပြုပါနှင့်။
- ၄။ အခြားသူများနှင့်(၁ မှ ၂ မီတာ)ထိအကွာအဝေးခြားခြင်းအားဖြင့်သတ်မှတ်ထားသောလူမှုဆက်ဆံရေးအကွာအဝေးကိုလက်တွေ့ကျင့်သုံးပါ။
- ၅။ သင်နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ပါကဆေးဘက်ဆိုင်ရာအကြံဉာဏ်များရယူရန်အတွက်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပံ့ပိုးပေးနိုင်သည့်နေရာများဆီသို့ချက်ချင်းသွားရောက်ပါ။
- ၆။ လူအုပ်ကြီးများကိုရှောင်ပါ။ယခုအချိန်တွင်မလိုအပ်သောခရီးသွားလာခြင်းများကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။

စားနပ်ရိက္ခာကတ်စနစ်သည်စခန်း(၉)ခုလုံးတွင်ဆက်လက်လည်ပတ်လုပ်ဆောင်နေမည်ဖြစ်သည်။စခန်းထဲသို့အထောက်အပံ့ပစ္စည်းများဆက်လက်ဝင်ရောက်နေမည်ဖြစ်ပြီးစခန်းတွင်းဈေးရောင်းသူအားလုံးထံအစားအစာအထောက်အပံ့ပစ္စည်းအလုံအလောက်ပို့ပေးနေမည်ဖြစ်သည်။အစားအစာလိုအပ်ချက်များကိုဖြည့်ဆည်းပေးရန် အတွက်မီးသွေးအလုံအလောက်ပံ့ပိုးပေးမည်ဖြစ်သည်။

**ဒီလိုခက်ခဲနေတဲ့အချိန်အတွင်းမှာသင်ဟာတစ်ဦးတည်းရှိနေမှာမဟုတ်ပါဘူး၊သင့်ကိုကူညီနိုင်တဲ့သူတွေရှိနေပါတယ်!**

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



# **ကော်ကိုင်တွဲ-ကော်ပယ်ကော်ဆာ ဒဲကဝီဇုဘုအဂီ တ်ဆါဟဲအိတ်ထီအံအဖီခိတ် တ်ခီဆါ တ်ဖိတ်လိတ်စု မၤသကိးတၢ်ကရၢ အတၢ်ဘိးဘၣ်သ့ညါ ဆူဒဲကဝီဖီသ့တဖၣ်လၢ မၤလးအူး ဒီး မၤရးမိၤ ဒဲကဝီ**

၂၀၁၉ ခိတ်ရီၤန့ၣ်တၢ်ဆါယၢ် (COVID-19) အံၤ မ့ၢ်တၢ်ဆါလၢအရၢလီၤအသးသကူဟီၣ်ခိတ်ဒီဘုၣ်လီၤ. လၢတၢ်ဒီသဒါ  
လီၤက့ၤ နနီၣ်ကစၢ်မ့ၢ်ဂ့ၤ နပုၤတဝါမ့ၢ်ဂ့ၤ ဒ်သိးတၢ်ဆါအံၤအသုတရၢလီၤအသးဆူဒဲကဝီပူၤတဂ့ၤအဂီၢ် ပဟ့ၣ်သဆၣ်  
ထီၣ်ဘၣ် နသုလၢ ကလူပိၣ်ထွဲတၢ်ပလီၢ်ပဒီဆိတ်စၢၤ အသး ဒ်ဖျါလၢလၢ်အသိးန့ၣ်လီၤ.

- |                        |                            |                                    |
|------------------------|----------------------------|------------------------------------|
| <b>အိၣ်လၢဟံၣ်ဒၣ်နဲ</b> | <b>ဒီသဒါလီၤနဟံၣ်ဖိယိဖိ</b> | <b>မၤပူၤဖျဲးက့ၤ သး သမူ အဂၤတဖၣ်</b> |
|------------------------|----------------------------|------------------------------------|

၂၀၁၉ ခိတ်ရီၤန့ၣ်တၢ်ဆါယၢ် (COVID-19) အံၤမ့ၢ်တၢ်ဆါလၢအရၢလီၤအသးသကူဟီၣ်ခိတ်ဒီဘုၣ်လီၤ. တနံၣ်ညါအံၤ  
အတီၢ်ပူၤ ပုၤနီၣ်ဂံၢ်လၢ ဘၣ်(COVID-19) တၢ်ဆါအံၤအိၣ်ဒဲဒၣ်(၂.၇)ကကွၢ်ဂၤဒီးပုၤသံခီဖျိတၢ်ဆါတခါအံၤအိၣ်ဒဲ  
(၁၉၀,၀၀၀)ဂၤလံ န့ၣ်လီၤ. လၢနကဒီသဒါလီၤနသးဒီးနပုၤတဝါအဂီၢ်ဒီးတြီဆါဆိတ်ဆါလၢကသလၣ်လီၤအသးဆူဒဲက  
ဝီသ့တဖၣ်ဒီး တၢ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ် ဘါ နၤလၢ နကလူပိၣ်မၤထွဲတၢ်ပလီၢ်ပဒီဆိတ်စၢၤဆိသးသ့တဖၣ်ဒ်အမ့ၢ်-

1. အိၣ်လၢဟံၣ်ဒၣ်နဲ,တဘၣ်ထံၣ်ဖိၣ်သကိးလိာ်သးလၢကျးပူၤမ့ၢ်ဂ့ၤ,တၢ်ဘူၣ်တၢ်ဘါအလီၢ်မ့ၢ်ဂ့ၤ,ဒီးတၢ်အိၣ်ဖိၣ်အလီၢ်  
လၢအါဂၤအိၣ်ဒဲသ့တဖၣ်. တဘၣ်ဟးထီၣ်လၢဒဲကဝီအချၢဘၣ်.
2. နမ့ၢ်ဟးထီၣ်ဘၣ်ဒဲကဝီအချၢ ထဲတသီဇီၤဒၣ်လဲၣ် ကြၢးနးသ့ညါဘၣ်ကဝီဒုခိတ် မ့တမ့ၢ် ဒဲကဝီကမးတံးအံၤ  
မ့ၢ်တၢ်လၢအရူဒိၣ်မးန့ၣ်လီၤ.

တၢ်တစီၢ်တလီၢ်အတၢ်ပၢ်ပနီၣ်သ့တဖၣ်အံၤကဒီသဒါဒဲဒၣ်နဟံၣ်ဖိယိဖိဒီးနပုၤတဝါဖီသ့တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ကီၣ်ဒိၣ်မးလၢပ  
ကဆိတ်လဲပလုၢ်လၢ်သ့တဖၣ်လီၤ,ဘၣ်ဆၣ်ဒီးတၢ်ဆိတ်လဲဆံးဆံးဖီသ့တဖၣ်အံၤကမၤပူၤဖျဲးဝဲပသးသမူသ့တဖၣ်န့ၣ်လီၤ

## **တၢ်ဂ့ၢ် (၆) ထံၣ်လၢတၢ်ကဒီသဒါတၢ်ဆါခိဝံး -၁၉ လၢကသလၣ်လီၤအဂီၢ်**

၁. သုနစုတလီၢ်လီၢ်လၢချါသိဒီးထံလၢအယံၣ်ဝဲ(၂၀) စဲးကး.
၂. ကးဘၢနကိာ်ပူၤဒီးနစုန့ၣ်ဖဲနကူးအကတီၢ်. တဘၣ်ကးဘၢဒီးစုညါသးဘၣ်, ဖဲနကူးဝံၤလီၤခံသုနစုထီၣ်တက့ၢ်.
၃. တဘၣ်ဖိၣ်လီၤမဲၣ်သၣ်တဂ့ၤ.
၄. လူၤပိၣ်မၤထွဲတၢ်ပၢ်ပနီၣ်ဒဲဒၣ်တၢ်ကဘၣ်အိၣ်ဆီၤစုၤလိာ်အသးဒီးပုၤဂၤသ့တဖၣ်( ၁ - ၂) မံထၢၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
၅. နအိၣ်မ့ၢ်တဆူၣ်ဘၣ်ဒီး, လဲၤယုတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢတၢ်ဆါဟံၣ်တဘျီဃီတက့ၢ်.
၆. ဟးဆူးပုၤအိၣ်ဂီၢ်မုၢ်ဂီၢ်ပၤဒီးတၢ်လဲၤတၢ်က့ၤလၢအရူတဒိၣ်ဘၣ်သ့တဖၣ်လၢခ့ၤဆါကတီၢ်ခဲအံၤန့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်အိၣ်ခးအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤကဆဲးအိၣ်ဒဲးဝဲလၢဒဲကဝီ ၉ ဘုၣ်လၢၢ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဖိတ်လံၤတၢ်အိၣ်တၢ်အီၣ်သ့တဖၣ်  
ကဘၣ်တၢ်ဆုၤလီၤဆူဒဲကဝီပူၤဒီးလၢဝဲလိၣ်ဝဲလၢကျးကိးဖျါၣ်ဒဲးအဂီၢ်လၢဒဲကဝီ ကိးဘုၣ်ဒဲးန့ၣ်လီၤ. သ့ၣ်သ့တဖၣ်တၢ်  
ကရဲၣ်ကျဲၤယံၣ်ဝဲလၢလၢလိၣ်လိၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲတၢ်ကိတ်ခဲအဆၢကတီၢ်သ့ညါနဲလၢနတအိၣ်ထဲတဂၤမိၤဘၣ်, ပုၤအါဒဲအါဂၤအိၣ်ဒဲဒၣ်လၢကဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤနၤန့ၣ်လီၤ  
တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဆိတ်လဲသးမ့ၢ်အိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ကးသ့ညါက့ၤသုက့ၢ်န့ၣ်လီၤ

**မုၢ်နံၤမုၢ်သီ လါအုၤဖျၢၣ် ၂၄ သီ ၂၀၂၀နံၣ်**