

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

အိမ်မှာပဲ နေကြပါ	သင့်မိသားစုကို ကာကွယ်ပါ	အသက်ပေါင်းများစွာ ကယ်တင်ပါ
-------------------------	--------------------------------	-----------------------------------

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါ(COVID19)သည်ကပ်ရောဂါတစ်ခုဖြစ်ပြီးယခုအခါကမ္ဘာတဝှမ်းလုံးကိုကူးစက်ပျံ့နှံ့နေပြီဖြစ်သည်။လူပေါင်း(၂.၅)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 ဒဲကဝီဇာ့အဂီ တ်ဆါဟဲအိန်ထီဉ်အံအဖီခိဉ် တ်ခိဆါ တ်ဖိဉ်လိဉ်စု
မၤသကိးတံကရါ အတံဘိးဘဉ်သ့ညါ ဆူဒဲကဝီဖိသ့တဖဉ်လၢ မဲလးအူး ဒီး မဲရးမိာ် ဒဲကဝီ**

၂၀၁၉ ခိဉ်ရီန့ဉ်တံဆါဟံ (COVID-19) အံ မ့တံဆါလၢအရၢလီၤအသးသက့ဟီဉ်ခိဉ်ဒီဘဉ်လီၤ. လၢတံဒီသဒါ
လီၤက့ၤ နနီဉ်ကစါမ့ၤဂ့ၤ နပုၤတဝါမ့ၤဂ့ၤ ဒ်သိးတံဆါအံအသုတရၢလီၤအသးဆူဒဲကဝီပုၤတဝါအဂီ ပဟ့ဉ်သဆဉ်
ထီဉ်ဘဉ် နသုလၢ ကလူပိာ်ထွဲတံပလီၤပဒီဆိတ်စၢၤ အသး ဒ်ဖျါလၢလံာ်အသိးန့ဉ်လီၤ.

- အိဉ်လၢဟံဉ်ဒဉ်နဲ**
- ဒီသဒါလီၤနဟံဉ်ဖိဉ်ဖိ**
- မၤပူၤဖျဲးက့ၤ သး သမူ အဂၤတဖဉ်**

၂၀၁၉ ခိဉ်ရီန့ဉ်တံဆါဟံ (COVID-19) အံမ့တံဆါလၢအရၢလီၤအသးသက့ဟီဉ်ခိဉ်ဒီဘဉ်လီၤ. တနံညါအံ
အတီၤပူၤ ပုၤနီဉ်ဂံၢ်လၢ ဘဉ်(COVID-19) တံဆါအံအိဉ်ဒဲဒဉ်(၂.၇)ကကွဲၤဂၤဒီးပုၤသံခီဖျိတံဆါတခါအံအိဉ်ဒဲ
(၁၉၀,၀၀၀)ဂၤလံ န့ဉ်လီၤ. လၢနကဒီသဒါလီၤနသးဒီးနပုၤတဝါအဂီဒီးတြီဆါဆိတံဆါလၢကသလဉ်လီၤအသးဆူဒဲက
ဝီသ့တဖဉ်ဒီး တံဟ့ဉ်ဂံၢ်ဟ့ဉ် ဘါ နၤလၢ နကလူပိာ်မၤထွဲတံပလီၤပဒီဆိတ်စၢၤဆိသးသ့တဖဉ်ဒ်အမ့ၢ်-

1. အိဉ်လၢဟံဉ်ဒဉ်နဲ,တဘဉ်ထံဉ်ဖိဉ်သကိးလိာ်သးလၢကျးပူၤမ့ၤဂ့ၤ,တံဘူဉ်တံဘါအလီၤမ့ၤဂ့ၤ,ဒီးတံအိဉ်ဖိဉ်အလီၤ
လၢအါဂၤအိဉ်ဒဲသ့တဖဉ်. တဘဉ်ဟးထီဉ်လၢဒဲကဝီအချၢဘဉ်.
2. နမ့ၢ်ဟးထီဉ်ဘဉ်ဒဲကဝီအချၢ ထဲတသီဇါဒဉ်လဲာ် ကြးနးသ့ညါဘဉ်ကဝီဒဲခိဉ် မ့တမ့ၢ် ဒဲကဝီကမးတံးအံ
မ့ၢ်တံလၢအရူဒိဉ်မးန့ဉ်လီၤ.

တံတစါတလီၤအတံပနီဉ်သ့တဖဉ်အံကဒီသဒါဒဲဒဉ်နဟံဉ်ဖိဉ်ဖိဒီးနပုၤတဝါဖိသ့တဖဉ်န့ဉ်လီၤ. ကီဒိဉ်မးလၢပ
ကဆိတလဲပလုာ်လံာ်သ့တဖဉ်လီၤ,ဘဉ်ဆဉ်ဒီးတံဆိတလဲဆံးဆံးဖိသ့တဖဉ်အံကမၤပူၤဖျဲးဝဲပသးသမူသ့တဖဉ်န့ဉ်လီၤ

တံဂ့ၢ် (၆) ထံဉ်လၢတံကဒီသဒါတံဆါခိဉ် -၁၉ လၢကသလဉ်လီၤအဂီ

၁. သ့နစုတလီၤလီၤလၢချါသိဒီးထံလၢအယံာ်ဝဲ(၂၀) စဲးကး.
၂. ကးဘၢနကိာ်ပူၤဒီးနစုဒုဉ်ဖဲနကူးအကတီၢ်. တဘဉ်ကးဘၢဒီးစုညါသးဘဉ်, ဖဲနကူးဝံလီၤခံသ့နစုထီဘိတက့ၢ်.
၃. တဘဉ်ဖိဉ်လီၤမဲာ်သဉ်တဂ့ၢ်.
၄. လူၤပိာ်မၤထွဲတံပနီဉ်ဒဲဒဉ်တံကဘဉ်အိဉ်ဆိၤစုၤလိာ်အသးဒီးပုၤဂၤသ့တဖဉ်(၁ - ၂) မံထၢဉ်န့ဉ်တက့ၢ်.
၅. နအိဉ်မ့ၢ်တဆူဉ်ဘဉ်ဒီး, လဲၤယုတံဟ့ဉ်ကူဉ်ဟ့ဉ်ဖးလၢတံဆါဟံဉ်တဘျီယီတက့ၢ်.
၆. ဟးဆူးပုၤအိဉ်ဂီၢ်မုာ်ဂီၢ်ပၤဒီးတံလဲၤတံက့ၤလၢအရူတဒိဉ်ဘဉ်သ့တဖဉ်လၢခ့ၤဆါကတီၢ်ခဲအံန့ဉ်တက့ၢ်.

တံအိဉ်ခးအတံရဲဉ်တံကျဲၤကဆဲးအိဉ်ဒဲးဝဲလၢဒဲကဝီ ၉ ဘဉ်လၢအပူၤန့ဉ်လီၤ. တံဖိတံလံၤတံအိဉ်တံအီသ့တဖဉ်
ကဘဉ်တံဆုၤလီၤဆူဒဲကဝီပူၤဒီးလၢဝဲလိဉ်ဝဲလၢကျးကိးဖျါဒဲးအဂီလၢဒဲကဝီ ကိးဘဉ်ဒဲးန့ဉ်လီၤ. သ့ညါသ့တဖဉ်တံ
ကရဲဉ်ကျဲၤယံာ်ဝဲလၢလၢလိဉ်လိဉ်န့ဉ်လီၤ.

ဖဲတံကီတံခဲအဆါကတီၢ်သ့ညါနဲလၢနတအိဉ်ထဲတဂၤဇါဘဉ်, ပုၤအါဒဲအါဂၤအိဉ်ဒဲဒဉ်လၢကဆိဉ်ထွဲမၤစၢၤနၤန့ဉ်လီၤ
တံဂ့ၢ်တံကျိၤဆိတလဲသးမ့ၢ်အိဉ်ထီဉ်ဒီးတံကဒုးသ့ညါက့ၤသုက့ၢ်န့ဉ်လီၤ

မုာ်နံမုာ်သီ လါအုဖျဉ် ၂၄ သီ ၂၀၂၀နံဉ်

