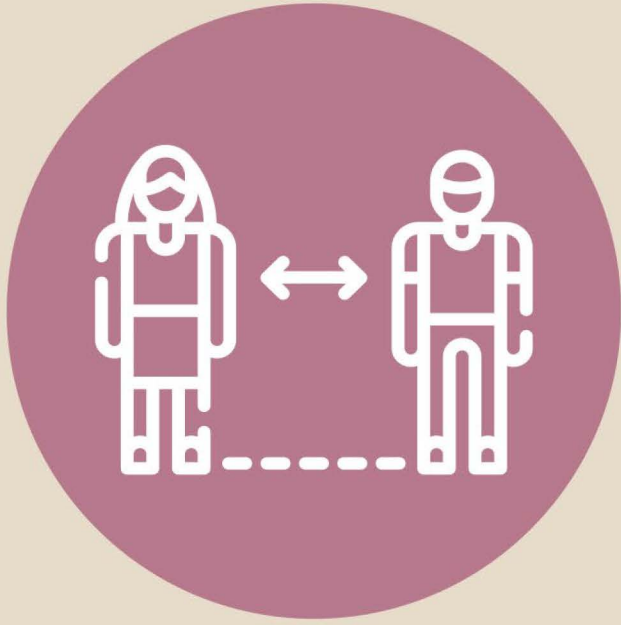


ယခုနှစ်ဆောင်းရာသီတွင် ကျန်းမာစွာ နေထိုင်နိုင်ရန်



World Health
Organization
Myanmar

လူတစ်ဦးတိုင်း တစ်ယောက်တိုင်းက သိတာသေချာပါစေ။



အခြားသူများနှင့် အနည်းဆုံး တစ်မီတာ
အကွာအဝေးတွင် နေထိုင်ရန်



လူထူထပ်သောနေရာများ လေဝင်လေထွက်
မကောင်းသောနေရာများကို ရှောင်ကြဉ်ရန်



မည်သည့်အချိန်တွင် မည်ကဲ့သို့
လက်ဆေးရမည်



မည်သည့်အချိန်တွင် မည်ကဲ့သို့
နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ရမည်



မည်သည့် နှာခေါင်းစည်းကို
ရွေးချယ်ရမည်



နှာစေး၊ချောင်းဆိုးသည့်အခါတိုင်း ကျန်းမာရေး
နှင့်ညီညွတ်သောအပြုအမူများကို မည်ကဲ့သို့
လုပ်ဆောင်ရမည်



အကယ်၍ နေထိုင်မကောင်းပါက
မည်သည့်အချိန်၊ မည်သည့်နေရာ၌
မည်ကဲ့သို့ အကူအညီရှာဖွေရမည်



ယုံကြည်စိတ်ချရသော သတင်းအချက်အလက်များ
ကို မည်သည့်နေရာမှရရှိနိုင်မည်။ ဥပမာ သက်ဆိုင်ရာ
ကျန်းမာရေးဌာန၊ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ သတင်း
အချက်အလက်များ



လူများနှင့် တက်ကြွစွာ ဆက်သွယ်ဆောင်
ရွက်ခြင်းနှင့် ရှိထားပြီးသော ဆက်သွယ်မှု
များကို ထိန်းသိမ်းခြင်းဖြင့် မိမိတို့၏
စိတ်ကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက်ရန်

ယခုနှစ်ဆောင်းရာသီတွင် ကျန်းမာစွာ နေထိုင်နိုင်ရန်



World Health
Organization
Myanmar

၂၀၂၀-၂၀၂၁ ဆောင်းရာသီတွင် ရာသီတုပ်ကွေးနှင့် COVID-19 တို့သည် အတူတကွ လှည့်လည်နေနိုင်ပါသည်။
ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် တုပ်ကွေးရောဂါမှ အကောင်းဆုံးကာကွယ်မှုဖြစ်သော်လည်း သင်နှင့် သင့်မိသား
စု၏ အဆင်သင့် ပြင်ဆင်ထားမှုကို သေချာစေရန်ပြုလုပ်နိုင်သည့် အခြားအဆင့်များစွာလည်းရှိပါသည်။



လက်ဆေးဆပ်ပြာ



ရေမလို လက်သန့်စင်ဆေးရည်



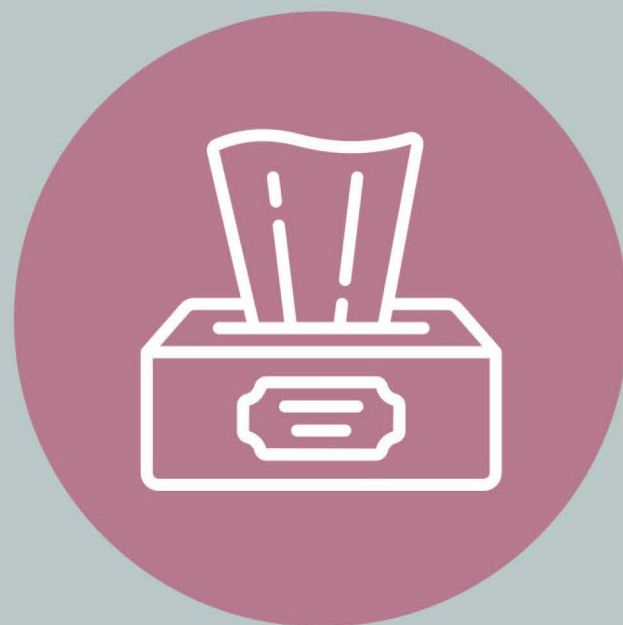
ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း



Paracetamol အဖျားကျဆေး



သာမိုမီတာ



တစ်ရှူးစက္ကူများ



အဖုံးပါသောအမှိုက်ပုံး



မိသားစုဆရာဝန်နှင့် သက်ဆိုင်ရာ
ကျန်းမာရေးဌာနများ၏ ဖုန်းနံပါတ်များ



COVID-19 ရှိမရှိ မည်ကဲ့သို့ စမ်းသပ်
စစ်ဆေးရသည်ဆိုသော အသေးစိတ်
အချက်အလက်များ