

သင့် အိမ်တွင် အိမ်သား တစ်ဦးဦး နေမကောင်းဖြစ်လျှင် ဘာလုပ် ရမလဲ?

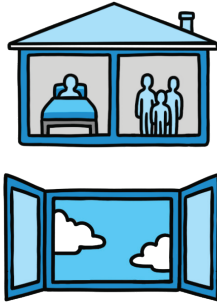


Life has to continue even where COVID-19 is spreading.

Here's how to stay safe.

၁ နေမကောင်းဖြစ်ပါက သီးခြားခွဲ၍နေထိုင်ပါ။

သီးခြား အခန်းတစ်ခန်း (သို့မဟုတ်)
သီးခြားနေရာတစ်ခုတွင် နေထိုင်ပါစေ။
အခြားသူများနှင့် အကွာအဝေးကို
ထိန်းထားပါ။ (၆ ပေ)



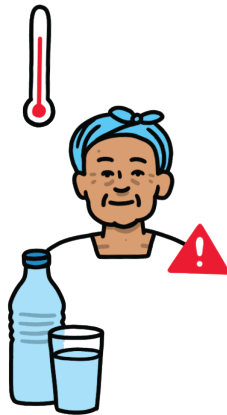
အခန်းကို လေဝင်လေထွက်ကောင်းပါစေ။
ပြတင်းပေါက်များကို မကြာခဏ
ဖွင့်ထားပါ။

၂ နေမကောင်းဖြစ်နေသူကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ပါ။

လူနာ၏ ရောဂါလက္ခဏာများကို ပုံမှန်
စောင့်ကြည့်ပါ။

အကယ်၍ လူနာတွင် ပြင်းထန်သောရောဂါ
ဖြစ်နိုင်သည့် အန္တရာယ်မြင့်မားပါက အထူး
ဂရုပြု၍ စောင့်ကြည့်ပါ။

လူနာအား အရည်များစွာ တိုက်ပါ။
အနားယူပါစေ။



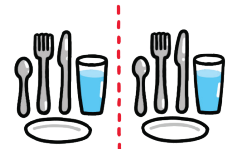
၂ မိုင်းရပ်စ်ပိုးနှင့် ထိတွေ့မှုများကို လျော့ချပါ။

နေမကောင်းသည့် လူနာကိုပြုစုရန်
ရောဂါဖြစ်နိုင်သည့် အန္တရာယ်မရှိသည့်
အိမ်သားတစ်ဦးကို ရွေးချယ်ပါ။ ထိုသူသည်
အပြင်လူများနှင့်လည်း အဆက်အသွယ်
အနည်းဆုံးရှိသည့်သူ ဖြစ်ရမည်။

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း
(medical mask) ကို လူနာနှင့်
တစ်ခန်းထဲတွင် အတူရှိနေစဉ်တွင် အမြဲ
တပ်ထားပါ။



လူနာအတွက် ပန်းကန်၊ ခွက်ယောက် အသုံး
အဆောင်များနှင့် အိပ်ယာတို့ကို သီးသန့်
ထား၍ အသုံးပြုပါ။



လူနာ မကြာခဏ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်သည့်
မျက်နှာပြင်များကို ပိုးသတ်ဆေးဖြန်းပြီး
သန့်ရှင်းပါ။



! အန္တရာယ်လက္ခဏာများ



အကယ်၍ လူနာတွင် အောက်ပါ **အန္တရာယ်လက္ခဏာများ** ပြသခဲ့လျှင် သင့်ရဲ့
ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများကို ချက်ချင်း ဖုန်းဆက်ပါ။

- အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း
- စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း
- စကားမပြောနိုင်ခြင်း (သို့)
- ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း
- မလှုပ်ရှားနိုင်ခြင်း



REMEMBER, IT'S ALWAYS SAFER TO

KNOW YOUR RISK.
LOWER YOUR RISK.



World Health
Organization

Myanmar

