

# COVID-19- အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေကို အခြေခံသော လမ်းညွှန်ချက်များ

BURMESE

အဆင့်	ကောင်းမွန်သော သန့်ရှင်းရေးကို ကျင့်သုံးပါ	အများနှင့် ခပ်စွာအကွာအဝေးကို ထိန်းသိမ်းခြင်းကို ဆက်လက်၍ လိုက်နာပါ	မျက်နှာအကာများကို ဝတ်ဆင်ပါ	အန္တရာယ်များသော လူများ အသက် 65 နှစ်အထက်၊ ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ နှလုံး၊ အဆုတ်နှင့် ကျောက်ကပ် ရောဂါရှိသူ၊ ကိုယ်ခံအားနည်းသူ၊ အဝလွန်သူ			အန္တရာယ်နည်းသူများ နဂိုရောဂါအခံ ကြီးကြီးမားမား မရှိသူများ			ဖွင့်ထားသော လုပ်ငန်းခွင်များ
	ဖျားနေပါက အိမ်မှာနေပါ			လူစုလူဝေးများကို ရှောင်ပါ	မလိုအပ်ဘဲ ခရီးသွားခြင်းကို ရှောင်ပါ	ဆိုင်တွင်ညစားစားခြင်း/ ဈေးဝယ်ခြင်းကို ရှောင်ပါ	လူစုလူဝေးများကို ရှောင်ပါ	မလိုအပ်ဘဲ ခရီးသွားခြင်းကို ရှောင်ပါ	ဆိုင်တွင်ညစားစားခြင်း/ ဈေးဝယ်ခြင်းကို ရှောင်ပါ	
	ဖျားနေသူများကို ရှောင်ပါ									
အဆင့် 1	●			25 ဦးအထက်		ကြိုတင်ကာကွယ် နည်းများ အသုံးပြုမှသာ	လူစုလူဝေး ဦးရေကို ထပ်မံအသိ ပေးပါမည်			လုပ်ငန်းအားလုံး
အဆင့် 2	●	●	●	10 ဦးအထက်		မရှိမဖြစ်မှလွဲ၍	လူ 25 ဦးအထက်		ကြိုတင်ကာကွယ် နည်းများ အသုံးပြုမှသာ	အခြေခံနှင့် ပြန်ဖွင့်ထားသော လုပ်ငန်းများ
အဆင့် 3	●	●	●	လူစုနှင့် လူ 10 ဦးအထက်	●	မရှိမဖြစ်မှလွဲ၍	လူစုနှင့် လူ 10 ဦးအထက်		ကြိုတင်ကာကွယ် နည်းများ အသုံးပြုမှသာ	အခြေခံနှင့် ပြန်ဖွင့်ထားသော လုပ်ငန်းများ
အဆင့် 4	●	●	●	လူစုနှင့် လူ 2 ဦးအထက်	●	မရှိမဖြစ်မှလွဲ၍	လူစုနှင့် လူ 10 ဦးအထက်	●	တိုးချဲ့ အခြေခံ လုပ်ငန်းများမှလွဲ၍	တိုးချဲ့ အခြေခံ လုပ်ငန်းများ
အဆင့် 5	●	●	●	အိမ်သူအိမ်သား မဟုတ်သူ	●	မရှိမဖြစ်မှလွဲ၍	အိမ်သူအိမ်သား မဟုတ်သူ	●	မရှိမဖြစ်မှလွဲ၍	အခြေခံ လုပ်ငန်းများသာ

အန္တရာယ်များ၏ အဆင့်များကို နည်းလည်စေရန် ဤအရောင်ခြယ်ထားသော သတိပေးချက်စနစ်ကို အသုံးပြုပါ။ ဤကားချပ်သည် ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါကာလအတွင်း ဘေးကင်းစွာနေထိုင်ရန် လူအများလုပ်ရမည့်အရာများအတွက် အကြံပြုချက်များကို ဖော်ပြပေးပါသည်။ COVID-19 မှဖြစ်သော ထပ်တိုးရောဂါသစ်များနှင့် သေဆုံးမှုဆိုင်ရာ သိထားသော အန္တရာယ်များနှင့် စပ်လျဉ်း၍ အန္တရာယ်တစ်ခုချင်း အမျိုးအစားများကို ဖော်ပြထားသည်။ ဤကားချပ်သည် အခြေအနေ ပြောင်းလဲသည်နှင့် ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။