

# နွေရာသီ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများအတွင်း ဘေးကင်းနေစေရန် အကြံပြုချက်များ

COVID-19 အတွက် အထွေထွေ သန့်ရှင်းရေး လမ်းညွှန်ချက်အပြင် ဖော်ပြပါ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများ ပြုလုပ်ရာတွင် ထပ်ဆောင်း ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး စီမံချက်များ ပြုလုပ်ပါရန် ကျွန်ုပ်တို့ တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။

## စခန်းသွင်းလေ့ကျင့်ခြင်း



- အပြင်ဘက်တွင် သီးခြား လုပ်ဆောင်ပါက အန္တရာယ်ဖြစ်မှု နည်းပါးသည်
- ယာယီတဲများတွင် အတူတကွ အိပ်စက်ခြင်းက အန္တရာယ် ရှိပါသည်
- အုပ်စုလိုက် သွားရပါက စခန်းသွင်းလေ့ကျင့်ခြင်း မပြုလုပ်မီ အားလုံးက ရောဂါလက္ခဏာများ စစ်ဆေးထားပြီး လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ရာတွင် ခပ်ခွာခွာနေပေးရမည်။

## ရေကူးခြင်း



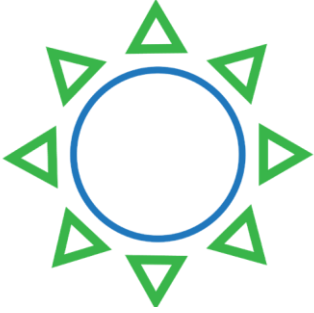
- အပြင်ဘက်တွင် ရေကူးခြင်းက အန္တရာယ်ကို လျော့ကျစေနိုင်ပါသည်
- လူစုလူဝေးများကို ရှောင်ရန် နံနက်ခင်း သို့မဟုတ် နေ့လယ်ခင်းနှောင်းပိုင်းတွင် ဝင်ကူးပါ
- လူအများ နားနေရန် နေရာများ သတ်မှတ်ပေးထားသည့် ကမ်းခြေများ သို့မဟုတ် ရေကူးကန်များကို ရှာပါ
- ရေထဲက ထွက်လာချိန်တွင် အဝတ်စ မျက်နှာအကာအကွယ်ကို ဝတ်ဆင်ပါ။ ရေကူးနေစဉ် အကာအကွယ်များကို ဝတ်ဆင်ခြင်းက အသက်ရှူရခက်နေစေ၍ ထိုသို့ မဝတ်ရပါ

## အပြင်ဘက်တွင် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ



- ဂေါက်သီးရိုက်ခြင်းနှင့် တင်းနစ်ကဲ့သို့ အများနှင့် ခပ်ခွာခွာနေစေသည့် အားကစားများတွင် ပါဝင်ဆင်နွှဲပါ
- ဘောလုံး၊ ဘောလီဘော သို့မဟုတ် ဘတ်စကတ်ဘော ကဲ့သို့ ထိတွေ့ရသည့် အားကစားများက အန္တရာယ်ပိုများပါသည်
- ပြေးသည့်အခါ လူထူသည့် လမ်းကြောင်းများကို ရှောင်ပါ

# နေရာသီ စခန်းများ



- နေ့စဉ် တစ်နေ့ကုန် အတူတကွရှိနေသည့် စခန်းသွင်းနေထိုင်သူ လူစုငယ်များကို ရှာပါ
- အပြင်ဘက် လှုပ်ရှားမှုများကို ဦးစားပေးသည့် စခန်းများကို ရှာပါ
- စခန်းသွင်းနေထိုင်သူများက အရပ်များ၊ ပိုင်ဆိုင်ပစ္စည်းများ၊ စားသောက်ကုန်များနှင့် ကိရိယာများကို မျှဝေခြင်း မပြုရပါ
- စခန်းသွင်းနေထိုင်သူများသည် မြို့တော်၊ မြို့ငယ်၊ ကောင်တီ သို့မဟုတ် ရပ်ရွာကဲ့သို့ တူညီသော ဒေသန္တရ နေရပ်ဒေသမှ ဖြစ်ရပါမည်
- သင့်ကိုယ်ပိုင် ရေနှင့် အစားအသောက်ကို ယူလာပြီး တခြားလူများနှင့် မမျှဝေပါနှင့်
- တစ်ခါသုံး အစားအသောက် တည်ခင်းရေး ပစ္စည်းများကို သုံးပါ
- တစ်ရေးအိမ်ချိန်များတွင် စခန်းချရာတွင်သုံးသော တစ်ရေးအိပ်ရန် ဖျာများမှာ ကလေးတစ်ဦးချင်းအတွက်ဖြစ်ပြီး မျှဝေသုံးခြင်းမပြုရဘဲ နေရာလွတ် အနည်းဆုံး 6 ပေခွာထားရမည်
- အများနှင့် ခပ်ခွာခွာနေခြင်းကို ဆက်လက်ဆောင်ရွက်နိုင်မည့် အပြင်ဘက် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများကို ဦးစားပေးပါ
- ဖျားနေသူတိုင်းက အိမ်မှာနေရပါမည်

# လူငယ် အားကစား



- အဖွဲ့ဦးရေက အန္တရာယ်ပမာဏကို ဆုံးဖြတ်ပေး၍ လူ 10 ဦးထက် ပိုသည့် အုပ်စုများတွင် မပါဝင်ပါနှင့်
- ကစားသမားများစွာနှင့် ကိရိယာများကို မျှဝေခြင်းကို ရှောင်ပါ
- ကစားသမားများ ထိတွေ့ပြောဆိုနိုင်ချိန်ကို အနည်းဆုံးလျှော့ချပါ
- မတူညီသော ပထဝီဝင် ဧရိယာများမှ အဖွဲ့များကြား ယှဉ်ပြိုင်မှုကို ရှောင်ပါ။
- လူများသောအဖွဲ့များတွင် ဆော့ကစားခြင်းကို ရှောင်ပါ
- မဖြစ်မနေ မဟုတ်သော ဧည့်သည်များ၊ ပွဲကြည့်ပရိသတ်များနှင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများကို ကန့်သတ်ပါ။ ၎င်းတို့အလုံးက နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ရပါမည်

# သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားလူများကို ကာကွယ်ပေးခြင်း



သင့်လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် အနည်းဆုံး စက္ကန့် 20 ကြာ ဆေးကြောပါ



သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် တခြားလူများကြား 6 ပေ သို့မဟုတ် ယင်းအထက် ခွာနေပါ



မကြာခဏ ထိတွေ့သည့် မျက်နှာပြင်များကို သန့်ရှင်းပြီး ပိုးသတ်ပါ



သင့်မျက်လုံးများ၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို ဆေးကြော မထားသည့် လက်များဖြင့် မကိုင်ပါနှင့်



အများပိုင် နေရာများတွင် မျက်နှာအကာ အကွယ်ကို ဝတ်ဆင်ပါ