



# သိရှိရန် အချက်အလက်များ

## COVID-19 မျိုးကွဲများ - သင်သိထားရန်လိုအပ်သည်များ

ဗိုင်းရပ်စ်များသည် အမြဲပြောင်းလဲနေပါသည်။ ကြီးမားသောအပြောင်းအလဲဖြစ်ပေါ်ပါက သိပ္ပံပညာရှင်များက ထိုအရာကို မျိုးကွဲသစ်ဟု ခေါ်ကြပါသည်။ အချို့မျိုးကွဲများသည် အန္တရာယ်နည်းပြီး အချို့မှာ အန္တရာယ်များပါသည်။



သိပ္ပံပညာရှင်များသည် ပိုမိုလွယ်ကူစွာ ပျံ့နှံ့ပြီး ပိုမိုပြင်းထန်သော ရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်စေနိုင်သော သို့မဟုတ် ပိုမိုပြင်းထန်စွာ ဖျားနာစေသော မျိုးကွဲများအတွက် ပူးပေါင်းနေကြပါသည်။



လူကြီးများ၊ ဆက်ကျော်သက်များနှင့် ကလေးများ အပါအဝင် အသက်ရွယ်စုံ လူအများသည် COVID-19 မျိုးကွဲများကြောင့် ဖျားနာနေကြပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးများသည် COVID-19 မျိုးကွဲများမှ ကာကွယ်ပေးပါသည်။ သင်ကိုယ်တိုင်၊ သင့်မိသားစုနှင့် သင့်လူမှုဝန်းကျင်ကို ဗိုင်းရပ်စ်မျိုးကွဲများဘေးမှ ကာကွယ်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းမှာ နောက်ဆုံးပေါ် COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများကို ထိုးထားခြင်းဖြစ်သည်။ ကာကွယ်ဆေးများ



နောက်ဆုံးပေါ် ကာကွယ်ဆေးကို ထိုးမထားပါက သင်သည် COVID-19 ကြောင့် အပြင်းအထန်ဖျားနာခြင်း သို့မဟုတ် သေဆုံးခြင်း၊ အခြားသူများသို့ ကူးစက်စေခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

- ✓ **ဘေးကင်းမှု** - ကာကွယ်ဆေးအား အသက်အရွယ်စုံ၊ လူမျိုးစုံ ထောင်ပေါင်းများစွာဖြင့် စမ်းသပ်ခဲ့ပြီး ဘေးကင်းမှုရှိကြောင်း သက်သေပြပြီးဖြစ်ပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းကြောင့် ဖြစ်သော ပြဿနာများထက် COVID-19 ကြောင့် ပြင်းထန် နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ ဖြစ်ရန် အခွင့်အလမ်းပိုများပါသည်။
- ✓ **ထိရောက်ပါသည်** ကာကွယ်ဆေးသည် သင့်အား COVID-19 မျိုးကွဲများထံမှ ကာကွယ်ပေးပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးသည် သင်ဖျားနာပါက အပြင်းအထန်ဖျားခြင်းနှင့် အသက်ဆုံးရှုံးခြင်းကိုလည်း ကာကွယ်ပေးပါသည်။
- ✓ **အခမဲ့** သင်၏ နေထိုင်အခြေချမှုအခြေအနေ၊ ID ကဒ် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးအာမခံ ရှိ မရှိ စသည်တို့ မည်သို့ပင်ရှိစေ ကာကွယ်ဆေးများသည် လူတိုင်းအတွက် အခမဲ့ဖြစ်သည်။



# ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဖြင့် အန္တရာယ်များသော မျိုးကွဲများကို ရပ်တန့်နိုင်ပါသည်။

ပညာရှင်များစွာက ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးသူများသည် အဆိုပါကြုံတင် ကာကွယ်မှုများကို ပြုလုပ်ကြရန် တိုက်တွန်းပါသည်။ အထူးသဖြင့် လူများစွာနှင့် နီးကပ်နေသောအခါ သို့မဟုတ် အဆောက်အဦးအတွင်း စုဝေးနေသော အခါမျိုးတွင်ဖြစ်သည်။



2 ပါတ်

ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး နှစ်ပတ်ကြာလျှင် ကာကွယ်ဆေးများထံမှ ကာကွယ်မှု အပြည့်အဝရပါသည်။



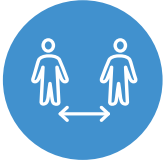
ကျွန်ုပ်တို့လူမှုဝန်းကျင်တစ်ခုလုံး ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် အန္တရာယ်ရှိသော ပိုးမျိုးကွဲများ ထွက်ပေါ်လာခြင်းကို ရှေ့တန်းမှ တားဆီးနိုင်မည့် နည်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

သင်ကိုယ်တိုင်၊ သင့်မိသားစုနှင့် သင့်လူမှုဝန်းကျင်ကို မိုင်းရပ်စ် မျိုးကွဲများဘေးမှ ကာကွယ်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းမှာ နောက်ဆုံးပေါ် COVID-19 ကာကွယ်ဆေးများကို ထိုးထားရန်ဖြစ်သည်။

သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် သင့်အသိုင်းအဝိုင်းကို COVID-19 မျိုးကွဲများမှ ကာကွယ်ပါ အချို့သော COVID-19 မျိုးကွဲများသည် ကူးစက်ရန်နှင့် အခြားသူများထံ ပျံ့နှံ့ရန် ပိုမိုလွယ်ကူပါသည်။ သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် သင့်အသိုင်းအဝိုင်းကို ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း



နာခေါင်းစည်း တပ်ခြင်း



အကွာအဝေးခပ်ခွာ ခွာနေခြင်းကို လိုက်နာ ကျင့်သုံးခြင်း



လူအများနှင့် စုဝေး တွေ့ဆုံခြင်းအား ရှောင် ကျဉ်းခြင်း



ပိုးသတ်ခြင်း ထိတွေ့မှုများသော ဧရိယာများအား



လက်မကြာခဏ ဆေးခြင်းဖြင့် ကာ ကွယ်ပါ



ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဖြင့် အန္တရာယ်များသော မျိုးကွဲများကို ရပ်တန့်နိုင်ပါသည်။ COVID-19 ရပ်တန့်ဖို့ ကူညီပါ။