

# SAFE STEPS

## COVID-19

COVID-19 သည်နီဗယ်ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့် ဖြစ်ပွားသည့် ရောဂါ ဖြစ်ပါသည်။ ရောဂါလက္ခဏာများမှာ-ဖျားနာခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း နှင့် ကြွက်သားများ ကိုက်ခဲ နာကျင်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။



### ဒါကို ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ

<p>ရောဂါလက္ခဏာများကို သိပါ ဖျားနာခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ကြွက်သားနာခြင်း နှင့် အသက်ရှူကျပ်ခြင်း</p>	<p>လက်ကို ရေနှင့်ဆပ်ပြာ သို့မဟုတ် အရက်ပျံ့ပါသည့် လက်ဆေးဆီဖြင့် မကြာခဏဆေးပါ။</p>	<p>ချောင်းဆိုး နာချေလျှင် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို တစ်ရှူးဖြင့် အုပ်ပါ။</p>	<p>သို့မဟုတ် တံတောင်ကိုကွေးခြင်းဖြင့် ပါးစပ်ကိုအုပ်ပါ</p>
<p>တစ်ရှူးများကို ပိတ်ထားသည့် အမှိုက်ပုံး ထဲသို့ ချက်ချင်းပစ်ပြီး လက်ကို ရေနှင့် ဆပ်ပြာဖြင့်ဆေးပါ သို့မဟုတ် အရက်ပျံ့ပါ သည့် လက်ဆေးဆီဖြင့် ပွတ်ပါ။</p>	<p>ရောဂါလက္ခဏာပြသည့်သူများနှင့် အနည်း ဆုံး တစ်မီတာအကွာတွင် နေပါ</p>	<p>မျက်လုံး၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို လက် ဖြင့်ကိုင်တွယ်ခြင်းကို ရှောင်ပါ။</p>	<p>သင့်ထံတွင် ရောဂါလက္ခဏာများ တွေ့ ရှိပါက ဆေးကုမှု ခံယူပြီး ဆေးခန်းကို မသွားမီ ရောဂါလက္ခဏာများကို ဆရာဝန်အား ကြိုတင်အသိပေးပါ။</p>

### ဘယ်အချိန်မှာ နှာခေါင်းစီး တပ်ရမလဲ

<p>ချောင်းဆိုးလျှင် နာချေနေလျှင် နှာခေါင်းစီး တပ်ပါ</p>	<p>ကျန်းမာရေးကောင်းလျှင် COVID-19 သံသယရှိသူကို ပြုစုသည့်အခါမှာ နှာခေါင်းစီး တပ်ပါ။</p>	<p>နှာခေါင်းစီး အသုံးပြုခြင်းနှင့်အတူ မကြာခဏ လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ဆေးခြင်းက ဗိုဗိုသက်ရောက်မှုရှိပါသည်။</p>	<p>နှာခေါင်းစီး တပ်လျှင် အသုံးပြုပုံနှင့် လွှင့်ပစ်နည်းကို သေချာစွာ သိရမည်</p>

### မှန်ကန်တဲ့သတင်းအချက်အလက်ကို ဘယ်လိုရှာမလဲ

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ဗိုင်းရပ်စ် သို့မဟုတ် ရောဂါအသစ်ကို ရှာတွေ့ချိန်တွင် သတင်းများသည် လျင်မြန်စွာ ပြောင်းလဲပါသည်။</li> <li>• သတင်းအချက်အလက်များသည် လျင်မြန်စွာပြောင်းလဲနေပြီး သတင်းဌာနမျိုးစုံမှ သတင်းမျိုးစုံဝေမျှနေသည့်အတွက်တစ်ခါတရံတွင်မည်သည့်သတင်းကကောလဟာလ၊ မည်သည့်သတင်းက မှန်ကန်သည်ကို သိရန်ခက်ပါသည်။</li> <li>• ကောလဟာလများကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့နှင့်အတူ မိသားစုဝင်များ အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည့် နည်းလမ်းအမှားများကို အသုံးပြုမိနိုင်သည့်အတွက် သတင်းအမှန်များကို သိရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။</li> <li>• ကျန်းမာရေးမေးခွန်းများအတွက် အဖြေရှာရန် သို့မဟုတ် သတင်းတစ်ပုဒ်သည် မှန်ကန်သည့် သတင်း အချက်အလက်ပေါ် မူတည်၍ ထုတ်ပြန်ထားသည်လား ဆိုသည်ကိုစစ်ဆေးရန် အောက်ပါအချက်သုံးချက်ကို အသုံးပြုရပါမည်</li> </ul>
--	---

<p><b>1</b> ထိုသတင်းအချက်အလက် ဘယ်ကလာသည်ကို အဖြေရှာပါ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ထိုသတင်းအချက်အလက်၏ ဇာစ်မြစ်သည်သိပ္ပံနည်းကျ မှန်ကန်မှု ရှိပါသလား</li> <li>• ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်း ၊ သင့်နိုင်ငံမှ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ ကြက်ခြေနီနှင့် လခြမ်းနီအဖွဲ့အစည်းများသည် ယုံကြည်ရသည့် သတင်းအချက်အလက်များ၏ဇာစ်မြစ် ဖြစ်ပါသည်။</li> </ul>	<p><b>2</b> ဒီသတင်းအချက်အလက်ကို ဘယ်အချိန်က ဝေမျှခဲ့ပါသလဲ</p> <p>တစ်ခါတလေတွင် သတင်းအချက်အလက် အဟောင်းများကို ထပ်ခါထပ်ခါ ဝေမျှခြင်း ရှိပါသည်။ ပထမဦးစွာ ထုတ်ဝေဖြန့်ချိသည့် သတင်းစာစောင်ကို ရှာပါ။</p>	<p><b>3</b> သတင်းအချက်အလက်များ ပြောင်းလဲချိန်နှင့် မှန်ကန်သည့်အသစ်များ ဝေမျှချိန်ကို သိရှိရန် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်းနှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ သတင်းများကို အမြဲတမ်း စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးပါ။</p>
---	---	---