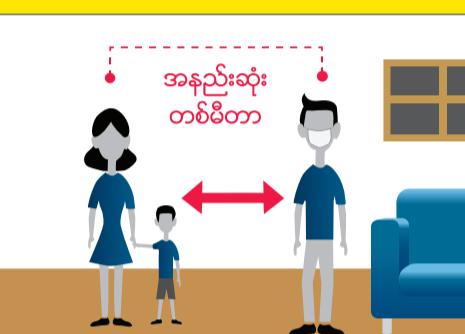


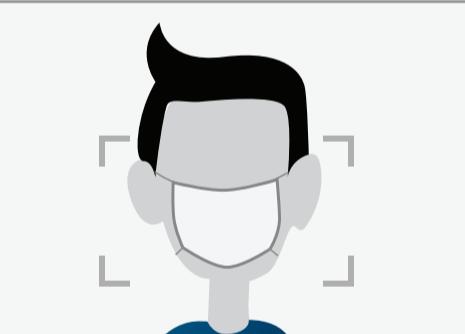
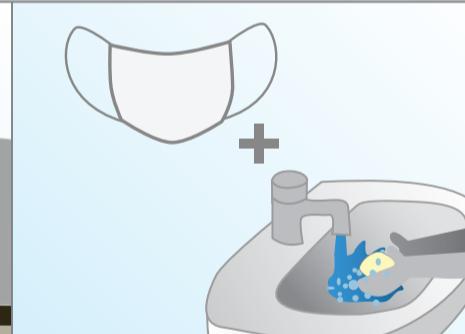
COVID-19 သည်နိစယ်ကိုရှိနာစိုင်းရပ်စီကြောင့် ဖြစ်ပွားသည့်  
ရောဂါ ဖြစ်ပါသည်။ ရောဂါလက္ခဏာများမှာ-အားနာမြင်း ရောင်းဆိုးမြင်း နှင့်  
ကြော်သားများ ကိုတဲ့ နာကျပ်ခြင်းတဲ့ ဖြစ်ပါသည်။



### ဒါကို ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ

			
ရောဂါလက္ခဏာများကို သိပါ များနာမြင်း၊ ရောင်းဆိုးမြင်း၊ ကြော်သားနာမြင်း နှင့် အသက်ရှုံးကျပ်ခြင်း	လက်ကို ရေနှင့်ဆပ်ပြာ သို့မဟုတ် အရက်ပျံပါသည့် လက်ဆေးဆီဖြင့် မကြာခကာဆေးပါ။	ရောင်းဆိုး နာချေကျွဲ့ ပါးစပ်နှင့် နာခေါင်းကို တစ်ရှားဖြင့် အပ်ပါ။	သို့မဟုတ် တံတောင်ကိုကွေးခြင်းဖြင့် ပါးစပ်ကိုအပ်ပါ
			
တစ်ရှားများကို ပိတ်ထားသည့် အမိုက်ပုံး ထဲသို့ ချက်ချင်းပစ်ပြီး လက်ကို ရေနှင့် ဆပ်ပြာဖြင့်ဆေးပါ သို့မဟုတ် အရက်ပျံပါ သည့် လက်ဆေးဆီဖြင့် ပွုတ်ပါ။	ရောဂါလက္ခဏာပြသည့်သူများနှင့် အနည်း ဆုံး တစ်မီတာအကွာတွင် နေပါ	မျက်လုံး နာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို လက် ဖြင့်ကိုင်တွယ်ခြင်းကို ရောင်ပါ။	သင့်ထံတွင် ရောဂါလက္ခဏာများ တွေ့ရှိပါက ဆေးကုမ္ပဏီ ခဲ့ပါမြို့ ဆေးခန်းကို မသွားမိ ရောဂါလက္ခဏာများကို ဆရာဝန်အား ကြိုတင်အသိပေးပါ။

### ဘယ်အချိန်မှာ နာခေါင်းစီး တပ်ရမလဲ

			
ရောင်းဆိုးလျှင် နာချေနေလျှင် နာခေါင်းစီး တပ်ပါ	ကျိုးမာရေးကောင်းလျှင် COVID-19 သံသယရှိသူကို ပြစ်သည့်အခါမှာ နာခေါင်းစီး တပ်ပါ။	နာခေါင်းစီး အသုံးပြုခြင်းနှင့်အတူ မကြာခကာ လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့်ဆေးခြင်းက ပိုမိုသက်ရောက်နှိမိပါသည်။	နာခေါင်းစီး တပ်လျှင် အသုံးပြုပုံနှင့် လွှင့်ပစ်နည်းကို သေချာစွာ သိရမည့်

### မှန်ကန်တဲ့ သတင်းအချက်အလက်ကို ဘယ်လိုရှာမလဲ

	<ul style="list-style-type: none"> <li>ဗိုင်းရပ်စီ သို့မဟုတ် ရောဂါအသစ်ကို ရှာတွေ့ရှိနိုင်တွင် သတင်းများသည် လျှင့်မြန်စွာ ပြောင်းလဲပါသည်။</li> <li>သတင်းအချက်အလက်များသည် လျှင့်မြန်စွာပြောင်းလဲနေပြီး သတင်းများစုံဝေမျှနေသည့်အတွက်တစ်ခါတရာ့တွင်မည်သည့်သတင်းကကောလဟာလ၊ မည့်သည်သတင်းက မှန်ကန်သည်ကို သိရန်ခက်ပါသည်။</li> <li>ကောလဟာလများကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့နှင့်အတူ ပိုသားစုံဝေမျှး အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည့် နည်းလမ်းအမှားများကို အသုံးပြုမိနိုင်သည့်အတွက် သတင်းအမှန်များကို သိရန်ခဲ့ပါသည်။</li> <li>ကျိုးမာရေးမေးခွန်းများအတွက် အပြောရန် သို့မဟုတ် သတင်းတစ်ယုံးသည် မှန်ကန်သည့် သတင်း အချက်အလက်ပေါ် မူတည် ရှုထုတ်ပြန်ထားသည်လား ဆိုသည်ကိုစိတ်ဆေးရန် အောက်ပါအားဖြင့် ဖြစ်ပါသည်။</li> </ul>
---	--

1 ထိုသတင်းအချက်အလက် ဘယ်ကလာသည်ကို အဖြောပါ

- ထိုသတင်းအချက်အလက်၏ ကိုမြစ်သည်သို့နည်းကျ မှန်ကန်မှု ရှိပါသလား
- ကျော်ကျိုးမာရေးအွေးအတွက်း၊ သင့်နှစ်ဝါး ကျော်ကျိုးမာရေးဝန်ကြီးဌာန
- ကြော်စြော်နှင့် လခြော်နှင့်အတည်းများသည် ယုံကြည်ရသည့် သတင်းအချက်အလက်များ၏လျှို့ဝှက်မြင်းပါသည်။

2 ဒီသတင်းအချက်အလက်ကို ဘယ်အချိန်က ဝေမျှခဲ့ပါသလဲ

- တစ်နှစ်တွင် သတင်းအချက်အလက် အပောင်းများကို ထပ်ခဲ့ထပ်ခဲ့ပါသလဲ
- ရှုပါသည်။ ပထားလို့စွာ ထုတ်ဝေဖြစ်ရသည့် သတင်းစာတော်ကို ရှာပါ။

3 သတင်းအချက်အလက်များ ပြောင်းလဲခိုင်နှင့်

- မှန်ကန်သည်အသစ်များ ဝေမျှခိုင်ကို သိရှိရန် ကျော်ကျိုးမာရေးအွေးအတွက်နှင့် ကျော်ကျိုးမာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ အမြဲတမ်း တော်ကြော်နှင့်အတည်းမြှင့်ဆိုးပါသည်။