

# Prevention Strategy to Fight Against COVID-19



**TAIWAN CAN HELP!**

**Dr.Hou,Superintendent**

Recommendation by the Shin Kong Wu Ho-Su Memorial Hospital (Taiwan)

[www.skh.org.tw](http://www.skh.org.tw)

# ကပ်ရောဂါကိုဘယ်လိုရင်ဆိုင်ကြမလည်း?

## ဘာတွေလုပ်သင့်လည်း?

မိမိကိုယ်ကိုယ်ကာကွယ်ခြင်း

လုပ်ငန်းခွင်တွင်ကာကွယ်ခြင်း

အများပြည်သူ  
နှင့်သက်ဆိုင်သောနေရာ  
များတွင်ကာကွယ်ခြင်း

ဆေးရုံများတွင်ကာကွယ်ခြင်း



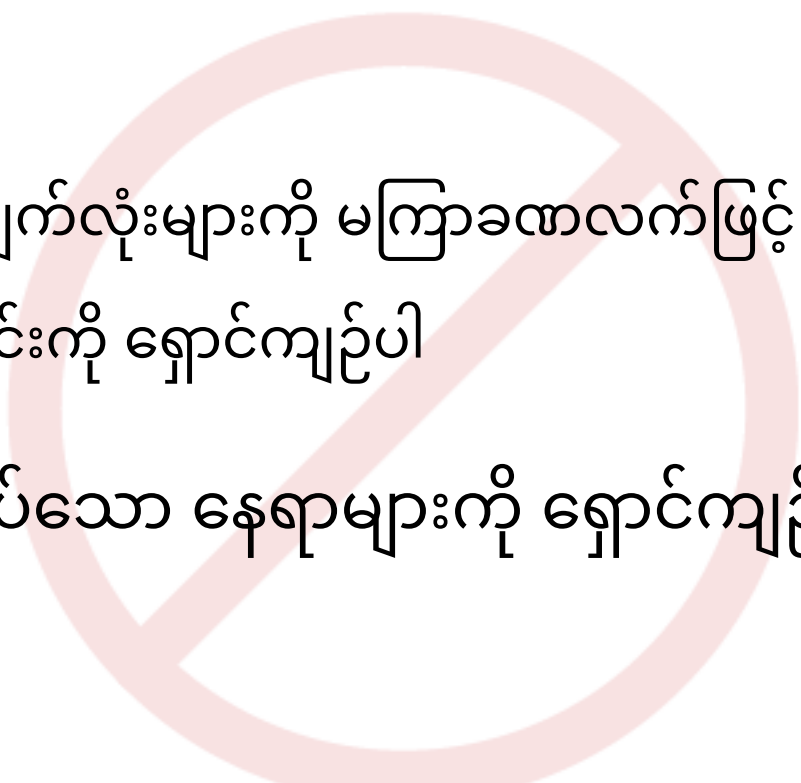
# မိမိကိုယ်ကိုယ်ကာကွယ်ခြင်း



လက်ကိုမကြာခဏဆေးကြောပါ  
နေ့စဉ်ကိုယ်ပူချိန်တိုင်းတာပါ

- ပိုးသတ်နိုင်သောပစ္စည်းများကို လက်တကမ်းတွင်ဆောင်ထားပါ
- လိုအပ်သောနေရာများတွင် Mask တပ်ပါ
- ပတ်ဝန်းကျင်ကို သန့်ရှင်းအောင်ထားပါ
- သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော လေ့ကျင့်ခန်းကိုလုပ်ပါ
- အိမ်ပြန်ရောက်လျှင် ပထမဆုံးလုပ်ရမည့်အလုပ်: လက်ဆေးပါ

- မျက်နှာ,မျက်လုံးများကို မကြာခဏလက်ဖြင့် ထိတွေ့ခြင်းကို ရှောင်ကျဉ်ပါ
- လူထူထပ်သော နေရာများကို ရှောင်ကျဉ်ပါ

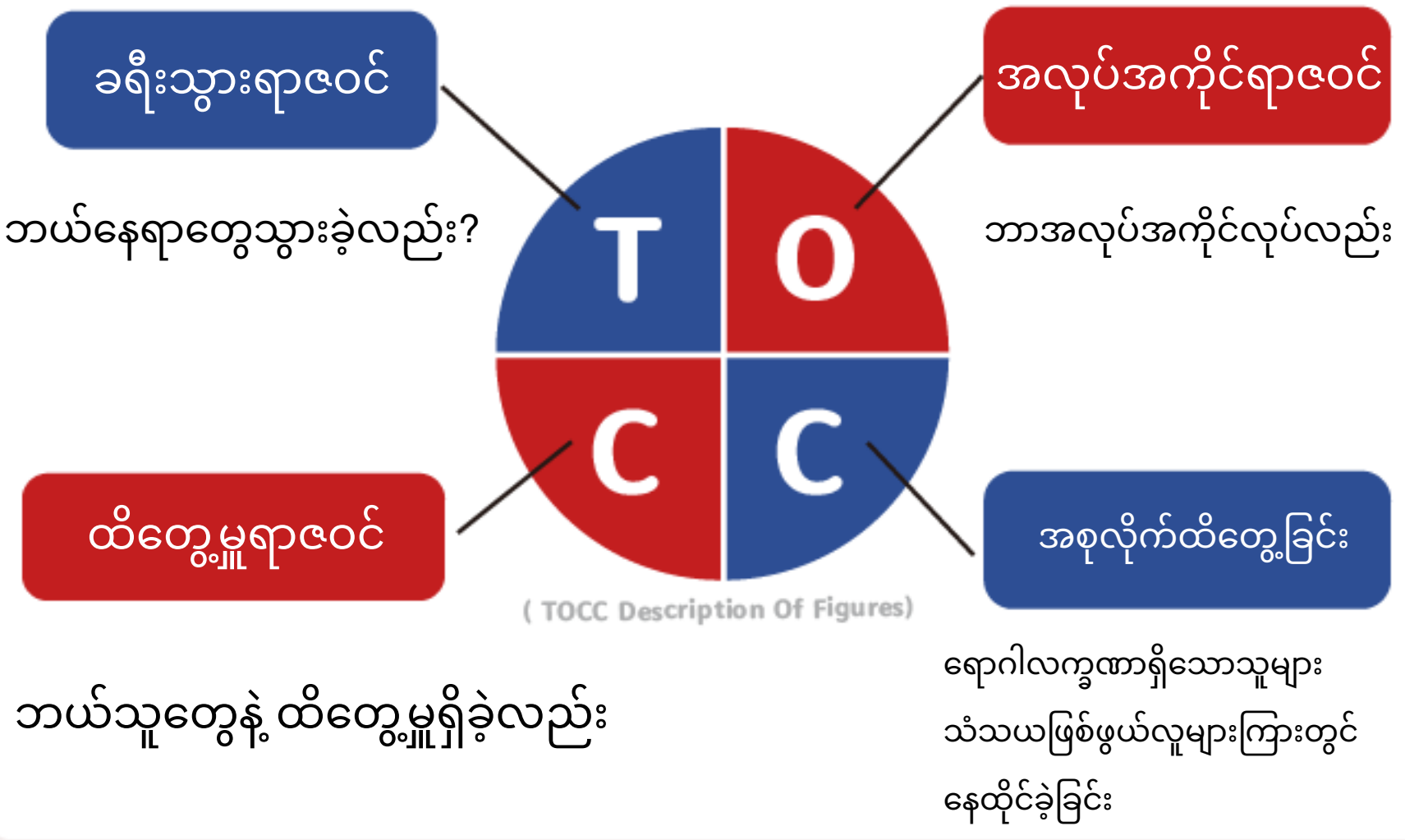


# ကုမ္ပဏီများ/လုပ်ငန်းခွင်များတွင် ကာကွယ်ခြင်း



လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် များကို လက်ဆေးရန်သတိပေးပါ  
လက်ဆေးရန်နေရာများထားရှိပါ

- ဝန်ထမ်းများကိုကိုယ်အပူချိန်တိုင်းတာပါဝန်ထမ်းများကို TOCC မေးပါ
- လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ ဖျားနာပါက ဆေးရုံသို့အမြန်ပို့၍ စစ်ဆေးမှုခံယူပါ
- လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း လေကောင်းလေသန့်ရအောင် သတိပြုပါ
- ဝင်ပေါက်ထွက်ပေါက် ဓာတ်လှေကားအစရှိသည်တို့ကို အချိန်မှန် ပိုးသတ်ဆေးဖြင့် ဆေးကြောပါ



# မိမိအလုပ်မှာဘာတွေလုပ်သင့်လည်း...



အစည်းဝေးများကိုလျော့ချပြီး ဗီဒီယိုဖြင့်ဆွေးနွေးဖြင့်  
တယ်လီဖုန်းဖြင့်ဆွေးနွေးခြင်းများဖြင့် အစားထိုးပါ



အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ  
ရောဂါလက္ခဏာများ



အဖျား

အသက်ရှူခက်ခဲခြင်း နှာစေး ချောင်းဆိုး  
ဖျားနာခြင်းရှိပါက လုပ်ငန်းခွင်မှအနားယူပါ

- နားနေချိန် ထမင်းစားချိန်များတွင် လူစုလူဝေးဖြင့်စကားပြောခြင်းရှောင်ကျဉ်ပါ
- အလုပ်စားပွဲများကို သန့်ရှင်းအောင်ထားပါ
- အလုပ်ဆင်းလျှင် အလုပ်မှာအချိန်မဖြုန်းပဲ အိမ်သို့တန်းပြန်ပါ

- ဖျားနာနေသော လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များကို အိမ်မှာနေရန်နှင့် ဆေးရုံသို့ အမြန်ဆုံး  
သွားရောက်စစ်ဆေးရန် တိုက်တွန်းပါ
- လက်ဆွဲမနှုတ်ဆက်ပါနှင့်
- အလုပ်ကိစ္စခရီးထွက်ခြင်းများကို လျော့ချပါ
- ဓာတ်လှေကားခလုတ်များကို အရာဝတ္ထုတခုခုခံပြီးမှ  
နှိပ်ပါ၊ ဓာတ်လှေကားနံရံများကိုမိုခြင်းမှရှောင်ကျဉ်ပါ



# အများပြည်သူနှင့်သက်ဆိုင်သောနေရာများသို့သွားသောအခါ....



အများပြည်သူနှင့်သက်ဆိုင်သောနေရာများသို့  
သွားသောအခါ...

အလုံပိတ်နေရာများသို့သွားလျှင် မျက်နှာဖုံးတပ်ပါ၊  
ဥပမာ: ဘက်စကားစီးခြင်း

မိမိကိုယ်ကိုယ်ကာကွယ်ခြင်းဖြင့် အများပြည်သူကို  
ကာကွယ်ပါ



ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ ထုတ်ပြန်ချက်ကို  
အချိန်နဲ့တပြေးညီ လိုက်နာကျင့်သုံးပါ

## လူစုလူဝေးကို ရှောင်ကျဉ်ပါ

## နိုင်ငံခြားခရီးသွားခြင်းကိုရှောင်ကျဉ်ပါ



# လူမှုရေးအကွာအဝေး



**စိတ်အေးအေးထားပြီး အိမ်မှာအတတ်နိုင်ဆုံးနေကြပါ**

လူမှုရေးအကွာအဝေးဟူသည်မှာ ကပ်ရောဂါကျရောက်ချိန်တွင် အသုံးပြုကြသော ကာကွယ်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်...

ရည်ရွယ်ချက်မှာ လူတိုင်းနှင့်တိုင်းဆက်ဆံရာတွင် ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားမှုကို အတတ်နိုင်ဆုံးလျော့ချနိုင်ရန်ဖြစ်သည်

## ခပ်ခွာခွာနေရတာ ဘာကြောင့်လည်း?

လူစုလူဝေးများနှင့် မရှောင်ကြဉ်ပါက  
ရောဂါကူးစက်ပျံ့နှံ့ ပုံ

လူစုလူဝေးများနှင့်ရှောင်ကြဉ်ပါက  
ရောဂါကူးစက်ပျံ့နှံ့ ပုံ



1 ယောက်

ယခု



1 ယောက်



2.5 ယောက်

၅ ရက်ကြာသောအခါ  
ကူးစက်လူဦးရေ



1.25 ယောက်



406 ယောက်

ရက်(၃၀)ကြာပြီးနောက်  
ကူးစက်လူဦးရေ



15 ယောက်

(အထပ်ဖော်ပြထားသော ၂.၅ဆနည်းဖြင့်ရောဂါကူးစက်ပုံသည် BBC၏သတင်းတင်ပြချက်အရ တင်ပြခြင်းဖြစ်သည်)

Recommendation by the Shin Kong Wu Ho-Su Memorial Hospital (Taiwan)

[www.skh.org.tw](http://www.skh.org.tw)

# ဆေးရုံဆေးခန်းများသို့ သွားရောက်ကြသောအခါ



ဝင်ရောက်သည်နှင့် လက်ကိုချက်ချင်းဆေးကြောပါ

- မျက်နှာဖုံးကို မဖြစ်မနေတပ်ဆင်ပါ
- အပူချိန်တိုင်းခြင်းကို ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါ
- TOCC မေးခွန်းများကို အရိုးသားဆုံးဖြေဆိုပါ
- ဖျားနာပါက စစ်ဆေးသည့်စုရပ်သို့ အမြန်ဆက်သွယ်၍ စစ်ဆေးမှုကို ခံယူပါ
- ဆေးရုံမှပြဋ္ဌာန်းထားသော ကပ်ရောဂါဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါ



# ရှင်းကွမ်းဆေးရုံမှ သတိပေးအပ်ပါသည်



လိုအပ်သောနေရာများတွင် mask တပ်ပါ



လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့် အနည်းဆုံး စက္ကန့်၃၀ကြာအောင် ဆေးကြောပါ



မိမိအခန်းကို လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင်ထားပါ



သန့်ရှင်းအောင်နေပါ၊ ပိုးသတ်ဆေးအသုံးပြုပါ



ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းတာပါ



ပိုးသတ်ဆေးပါသော လက်ဆေးရည်အသုံးပြုခြင်းဖြင့် လက်ကို သန့်ရှင်းအောင်ထားပါ



ခရီးသွားရာဇဝင်ကို သတင်းပို့ပါ



ဖျားနာခြင်း ချောင်းဆိုးခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်ပါက ဆရာဝန်နှင့် အမြန် ဆုံးတိုင်ပင်ပါ