

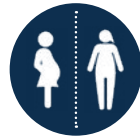
# COVID-19 နှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း



သင့်တွင် ကိုယ်ဝန်ရှိနေပါက COVID-19 ကြောင့် ပြင်းထန်သော ဖျားနာမှုဖြစ်ရန် အန္တရာယ်ပိုများခြင်း ရှိနိုင်ပါသည်။ အောက်ပါတို့မှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း ကျန်းမာရေးစေရန်နှင့် COVID-19 ကူးစက်မခံရစေရန် အကြံပေးချက်အချို့ ဖြစ်ပါသည် -



ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း ကျန်းမာရေးစေရန်နှင့် မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ပုံ အကြောင်းတို့ကို **သင့်အား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးသူနှင့် ပြောဆိုပါ။** သင့်တွင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ မရှိပါက သင့်ဒေသတွင်း ရပ်ရွာကျန်းမာရေးစင်တာ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။



**အခြားသူများအနီးတွင် နေခြင်းကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။** အခြားသူများနှင့်အတူ အချိန်ကုန်ဆုံးရမည်ဖြစ်လျှင် 6 ပေ (2 မီတာ) ခွာ၍နေပြီး မျက်နှာကာတစ်ခု တပ်ဆင်ပါ။



**အောက်ပါတို့ ဖြစ်ပါက 911 သို့ ဖုန်းဆက်ပါ -**

- အသက်ရှူရန် ခက်ခဲခြင်း (ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း ပုံမှန်ဖြစ်နေကျထက် ပိုပြင်းထန်ခြင်း)
- ရင်ခေါင်းအတွင်း ဆက်လက်နာကျင်ခြင်း သို့မဟုတ် ဖိအားခံစားရခြင်း
- ရုတ်တရက်စိတ်ရှုပ်ခြင်း
- အခြားသူများကို မတုံ့ပြန်နိုင်ခြင်း
- နှုတ်ခမ်းများ သို့မဟုတ် မျက်နှာပြာခြင်း



သင့်မီးမဖွားမီ စောင့်ရှောက်မှုအတွက် ချိန်းဆိုမှုများ အားလုံးသို့ **သွားရောက်ပါ။**



သင့်တွင် ဆေးများ အနည်းဆုံး ရက် 30 စာရှိအောင် **ပြုလုပ်ထားပါ။**

**ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် နောက်ဆုံးလတွင် အခြားသူများနှင့် ဝေးဝေးနေရန် ပို၍ဂရုစိုက်ပါ။**

အခြားသူများအနီးတွင် နေရမည်ဖြစ်ပါက နှာခေါင်းစည်းတပ်ကာ 6 ပေ (2 မီတာ) ခွာ၍နေပါ။