ကိုဗစ်-၁၉ကူးစက်ရောဂါ ဖြစ်ပွားသူများအတွက် ပြုမူနေထိုင်သင့်သည့် အချက်အလက်များ

၁။ ဆေးရုံသုံးမျက်နှာဖုံးနှာခေါင်းစည်း သို့မဟုတ် အဝတ်မျက်နှာဖုံးနှာခေါင်းစည်းကို တပ်ဆင်ထားပါ။ အထူးသဖြင့် အခြားသော လူအများနှင့်တွေ့ဆုံဆက်ဆံသည့်အချိန်တွင် ပိုသတိထားတပ်ဆင်ပါ။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းဆုံး တစ်မီတာအကွာအဝေးခြားပါ။

၂။ လက်ကိုဆပ်ပြာအသုံးပြုပြီး ရေဖြင့်သေချာဆေးကြောခြင်း သို့မဟုတ် အယ်လ်ကိုဟောလက်ဆေးဂျယ်များဖြင့်ဆေးကြောခြင်းကို ပြုလုပ်ပေးပါ။ အထူးသဖြင့် ရေအိမ်ဝင်ပြီး အပေါ့၊ အလေးကိစ္စများပြီးစီးတိုင်း သေချာဆေးပါ။

၃။ အစားအသောက်အသုံးအဆောင်များနှင့် သောက်ရေခွက်များကို အခြားသူများနှင့်ရောနှောအသုံးမပြုရပါ။

၄။ သန့်ရှင်းသောရေကိုလုံလောက်အောင်သောက်ပါ။ အဟာရပြည့်ဝစေသော အစားစာများကိုစားပေးပါ။ ကျက်အောင်ချက်ပြုတ်ထားခြင်းမရှိသော အစားအစာများကိုစားခြင်းမှ ရှောင်ကြဥ်ပါ။

၅။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိုးဝင်သောရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည့် လူနာများနှင့် ရောနှောဆက်ဆံခြင်းမှ ရှောင်ကြဥ်ပါ။

၆။ မိမိ၏ကိုယ်ပိုင်အသုံးဆောင်ပစ္စည်းများဖြစ်သည့် အဝတ်အစား၊ အိပ်ရာခင်း၊ မျက်နှာသုတ်ပုဝါ အစရှိသော ပစ္စည်းများကို ဆပ်ပြာမှုန့်နှင့် ရေအသုံးပြုပြီးသော်လည်းကောင်း အပူချိန် ၆၀ မှ ၉၀ ဒီဂရီအထိရှိသည့်ရေနွေးဖြင့်သော်လည်းကောင်း လျှော်ဖွတ် သန့်စင်ပေးပါ။

၇။ အဖျားကြီးခြင်း၊ ချောင်းအလွန်ဆိုးခြင်း၊ မောခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ အသက်ရှုရခက်ပြီးကြပ်ခြင်း၊ အစာစားချင်စိတ်မရှိခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်ပါက ဆေးရုံသို့ချက်ခြင်းဆက်သွယ်ပါ။ ဆေးရုံသို့သွားရန်လိုအပ်လာပါက မဖြစ်မနေ မျက်နှာဖုံးနှာခေါင်းစည်းကို တပ်ဆင်လာပါ။ ခရီးလမ်းတွင် အများပြည်သူသုံး သယ်ယူပို့ဆောင်ယာဥ်များအသုံးပြုခြင်းကို ရှောင်ကြဥ်ပြီး ကိုယ်ပိုင်ယာဥ်သီးသန့်ဖြင့်သာ လာရောက်သင့်ပါသည်။

၈။ ဆေးရုံမှဆင်းပြီးသည့်အခါတွင်လည်း ၇ရက်မှ ၁၄ရက် ထပ်မံပြီး အခြားသူများနှင့်ခွဲခြားနေထိုင်ခြင်း (Quarantine)ကို ဆက်လက်ပြုလုပ်ရပါမည်။