ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အမျိုးအစားသစ် ကူးစက်ရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍

■ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အမျိုးအစားသစ်ကူးစက်ရောဂါဆိုတာ

၂၀၁၉ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလက တရုတ်နိုင်ငံ၊ ဟူပေး (Hubei) ပြည်နယ်မှာ ဖြစ်ပွားကြောင်းကြေညာခဲ့တဲ့ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အမျိုးအစားသစ် (COVID-19)နဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ကိုယ်အပူချိန်မြင့်ခြင်းနဲ့ အဆုတ်ရောင်ခြင်းတွေ ဖြစ်တယ်လို့သိထားပါတယ်။ ရောဂါပိုးရှိသူရဲ့ ချောင်းဆိုး/နှာချေမှု ကနေ ပိုးမွှားလွင့်စဉ်ကူးစက်ခြင်း၊ ကိုင်တွယ်ထိတွေ့ရာက ကူးစက်ခြင်း နည်းလမ်းတွေနဲ့ ပြန့်ပွားတယ်လို့ ယူဆရပါတယ်။

- ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ကိုယ်ပူခြင်း လက္ခဏာတွေရှိတယ်ဆိုရင် ဒေသန္တရကျန်းမာရေးဌာနကို အရင်ဆက်သွယ်ပါ။ (37.5℃~, 4days~)
- ဒေသန္တရကျန်းမာရေးဌာနရဲ့ညွှန်ကြားချက်ကိုလိုက်နာ၊ နှာခေါင်းစည်းတပ်ပြီး ဆေးရုံဆေးခန်းကို သွားပြပါ။

■တစ်ဦးချင်းရဲ့ ကူးစက်မှုကြိုတင်ကာကွယ်ရေးနဲ့ ပြန့်ပွားမှုတားဆီးရေးတွေက အရေးကြီးပါတယ်

လူတစ်ဦးချင်းလုပ်ရမယ့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးလုပ်ဆောင်မှု

- အပြင်ကပြန်လာရင် လက်ဆေး၊ ပလုတ်ကျင်းတာတွေ လုပ်ပါ
- အရက်ပြန်ပါတဲ့ပိုးသတ်ဆေးနဲ့ လက်ဖဝါး လက်ချောင်းတွေကို ပိုးသတ်ပါ
- လူစုလူဝေးနေရာတွေကို ရှောင်ရှားပါ
- အခန်းထဲမှာ သင့်တင့်တဲ့ စိုထိုင်းမှုနဲ့ လေဝင်လေထွက်ကောင်းကောင်း ရှိအောင်လုပ်ပါ
- အချိန်မှန်မှန် အိပ်စားနေထိုင်ပြီး ကောင်းကောင်းအနားယူပါ
- အဟာရ ဟန်ချက်ညီညီ စားသောက်တာ၊ ရေကို လုံလုံလောက်လောက် သောက်သုံးတာတွေကို ဂရုစိုက်လုပ်ဆောင်ပါ

"ချောင်းဆိုးခြင်းဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်" နဲ့ ကူးစက်ပြန့်ပွားမှု တားဆီးရေးလုပ်ဆောင်မှု

- ချောင်းဆိုး၊ နှာချေတဲ့ ရောဂါလက္ခဏာရှိတယ်ဆိုရင် နှာခေါင်းစည်း တပ်ထားပါ
- နှာခေါင်းစည်း မရှိတဲ့အခါ ပါးစပ်နဲ့ နှာခေါင်းတွေကို တစ်ရှူး၊ အင်္ကျီလက်တွေနဲ့ အုပ်ပြီး ချောင်းဆိုး၊ နှာချေပါ

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်အမျိုးအစားသစ်ဆိုင်ရာ ဘာသာစုံသတင်းအချက်အလက် (လွယ်ကူသော ဂျပန်/အင်္ဂလိပ်ဘာသာ)

http://www.spira.or.jp/topic/corona

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အမျိုးအစားသစ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး တယ်လီဖုန်းနဲ့တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှုတွေလက်ခံနေပါတယ်

တယ်လီဖုန်းနံပါတ်	**092-687-5535**	လက်ခံဆွေးနွေးချိန်	月曜日～日曜日（げつようび～にちようび） ２４H OK

ဆွေးနွေးနိုင်သည့်ဘာသာများ: **English**(英語（えいご）)、**中文**(中国語（ちゅうごくご）)、**한국어**(韓国語（かんこくご）)、Tiếng Việt (ベトナム語（ご）)、**Bahasa Melayu**(マレー語（ご）)、नेपाली (ネパール語（ご）)、**Tagalog**(タガログ語（ご）)、**Bahasa indonesia**(インドネシア語（ご）)、**Português**(ポルトガル語（ご）)、**Le français**(フランス語（ご）)、**Español**(スペイン語（ご）)、**Русский язык**(ロシア語（ご）)、**Italiano**(イタリア語（ご）)、**Deutsch**(ドイツ語（ご）)、**ภาษาไทย**(タイ語（ご）)、မြန်မာဘာသာ (ミャンマー語（ご）)、**ភាសាខ្មែរ**(クメール語（ご）)、Монгол(モンゴル語（ご）)

2020/2/19　（一財）自治体国際化協会（CLAIR）／さが多文化共生センター（SPIRA）

လက်ဆေးကြပါစို့

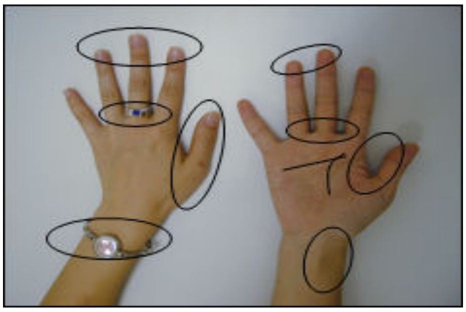
ဆပ်ပြာကို အမြှုပ်ထအောင်လုပ်ပြီး အောက်မှာပါတဲ့ အဆင့်တွေအတိုင်း ဆေးကြပါစို့။

လက်မဆေးခင် အသင့်ပြင်ဖို့

◆လက်သည်းတိုတိုညှပ်ထားပါသလား

◆နာရီ၊လက်စွပ်တွေ ချွတ်ပြီးပြီလား

Check !



အညစ်အကြေးကျန်တတ်တဲ့နေရာ

◆လက်ဖျား

◆လက်ချောင်းကြား

◆လက်မပတ်ပတ်လည်

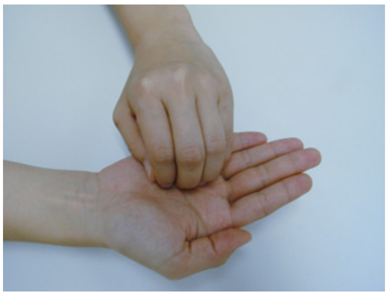
◆လက်ကောက်ဝတ်

◆လက္ခဏာအရေးအကြောင်း

(၁) ဆပ်ပြာကို အမြှုပ်ထစေပြီး လက်ဖဝါးချင်း ကောင်းကောင်း ပွတ်တိုက်ပါ

(၂) လက်ဖမိုးကို ပွတ်တိုက်ပါ

(၃) လက်ချောင်းထိပ်နဲ့ လက်သည်းကြားတွေကို သေသေချာချာ ပွတ်တိုက်ပါ



(၄) လက်ချောင်းကြားတွေကို ပွတ်တိုက်ပါ

(၅) လက်မကို ဆုပ်လှည့်ပြီး ပွတ်တိုက်ပါ

(၆) လက်ကောက်ဝတ်ကိုလည်း မမေ့မလျော့ ဆေးပါ

ဆပ်ပြာကို ရေနဲ့စင်အောင်ဆေးပြီး သန့်ရှင်းတဲ့ မျက်နှာသုတ်ပဝါနဲ့ ခြောက်သွေ့အောင် သုတ်ပါ။