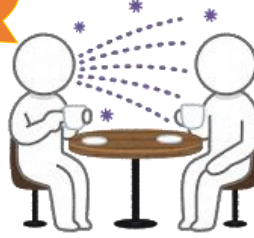


# အနီးကပ်ထိတွေ့ဆက်ဆံခဲ့သူအတွက်

အကွာအဝေး  
၁မီတာအတွင်း

မက်စ်မတပ်

၁၅မိနစ်  
အထက်

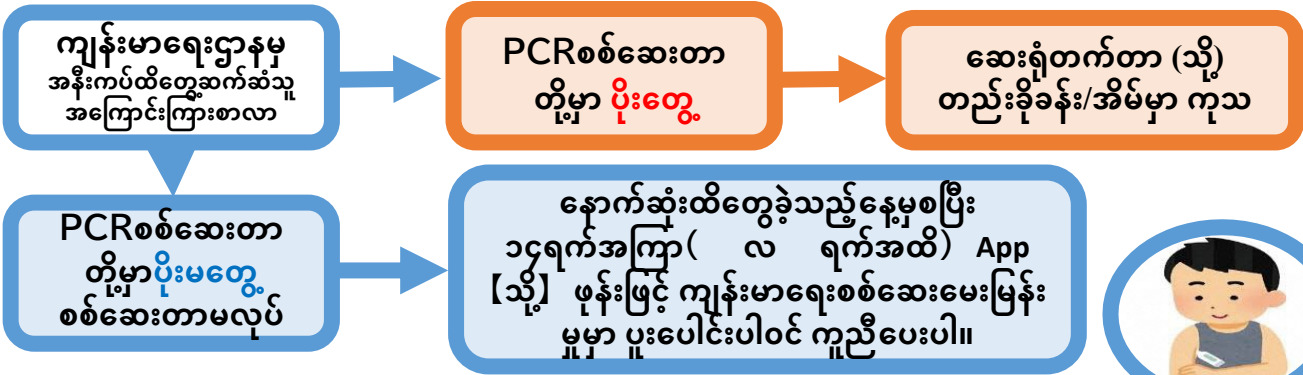


## [အနီးကပ်ထိတွေ့ဆက်ဆံခဲ့သူဆိုတာက]

- လူနာနဲ့အတူနေထိုင်စသဖြင့် အချိန်ကြာကြာထိတွေ့ဆက်ဆံခဲ့သူ
- သင့်လျော်တဲ့အကာအကွယ်မရှိပဲ အနီးကပ် အချိန်ကြာကြာထိတွေ့ဆက်ဆံခဲ့သူ စသဖြင့် ကူးစက်နိုင်ချေရှိတဲ့သူ။
- လိုအပ်သလို PCRစစ်ဆေးတာလုပ်မည်။

## အနီးကပ်ထိတွေ့ဆက်ဆံခဲ့သူဖြစ်ခဲ့ရင် နေထိုင်နည်း

Covid19ကူးစက်ရောဂါ ကူးစက်ခံရနိုင်တဲ့ ရာခိုင်နှုန်းများလို့ စစ်ဆေးတာနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ကြည့်ခံရသူ စာရင်းထဲပါသည်



## ၁ရက်၂ကြိမ်ကိုယ်ပူတိုင်း၊ခန္ဓာကိုယ်အခြေအနေကိုအထူးသတိထားစောင့်ကြည့်ပါ

- ချောင်းဆိုး၊ သလိပ်၊ နှာရည်ယို၊ လည်ချောင်းနာ၊ အသက်ရှူကြပ်၊ အနံ့/အရသာပျောက် စသည့် လက္ခဏာ များပြမပြဆိုတာကို သတိထားစောင့်ကြည့်ပြီး မှတ်တမ်းယူပေးပါ။
- တတ်နိုင်သမျှအပြင်ထွက်တာကိုရှောင်ပြီး အိမ်မှာတတ်နိုင်သမျှ အတူနေထိုင်သူနဲ့စားဝတ်နေရေးမှာ ဘုံသုံးတာကိုရှောင်ပြီး နေထိုင်ပေးပါ။
- မကြာခဏလက်ဆေးတာ၊ မက်စ်တပ်ဆင်တာ၊ လုံလောက်တဲ့အနားယူမှု ပြုလုပ်တာတို့ဖြင့် ဂရုစိုက်ပေးပါ။



## ရောဂါလက္ခဏာပြုလာ၊ နေလို့ထိုင်လို့မကောင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်တာတွေရှိရင် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှု လုပ်လို့ရသည့်နေရာ။

### သို့ဆက်သွယ်ပါ။

(ရုံးဖွင့်ရက်နေ့လည်) \_\_\_\_\_  
 (ညဘက်/ရုံးပိတ်ရက်) \_\_\_\_\_  
 ဆေးရုံ/ဆေးခန်း ပြသဖို့သွားမယ်ဆိုရင် အရင်ကြိုပြီးဖုန်းဆက်ပါ။  
 『အနီးကပ်ထိတွေ့ဆက်ဆံခဲ့သူ』ဖြစ်ကြောင်း အကြောင်းကြားပါ။  
 တက္ကစီနှင့် အများသုံး ခရီးသွားယာဉ်များကို အသုံးမပြုပါနဲ့။

