

တိုကျိုရှိ ပြည်သူများသို့ မေတ္တာရပ်ခံချက်

နှစ်သစ်ကူး အမှာစကား

Covid-19

မပြန်ပွားစေရန်၊ မကူးစက်စေရန်



一般財団法人

東京都つながり創生財団

Tokyo Metropolitan Foundation "TSUNAGARI"

# ပုံမှန်နှင့်မတူသော နှစ်သစ်ကူး စာနာရိုင်းပင်ကူညီရမည့် အားလပ်ရက်များ

- သင်ကိုယ်တိုင် ရောဂါမကူးစက်စေရန် ကာကွယ်ပါ
- သင့်မိသားစုကို ရောဂါမကူးစက်စေရန် ကာကွယ်ပါ
- သင့်အနီးအနားရှိ လူများကို ရောဂါမကူးစက်စေရန် ကာကွယ်ပါ
- သင့်သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေများကို ရောဂါမကူးစက်စေရန် ကာကွယ်ပါ

ထိုသို့ကာကွယ်နိုင်ရန် လုပ်ဆောင်နိုင်သည့်အရာများ ရှိပါသည်  
နေထိုင်မှု ပုံစံအသစ်တွင် ပျော်ရွှင်ခံစားစေနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေကြရအောင်



# ပုံမှန်နှင့်မတူသော နှစ်သစ်ကူး မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် လူတိုင်းကို ကာကွယ်ပါ

- အပြင်မသွားမနေရ အချိန်မျိုးတွင် နှာခေါင်းစည်းကို တပ်ပါ။
- လူထူထပ်သောနေရာသို့ မသွားပါနှင့်
- ၁ နေ့အတွင်း လက်ကို အကြိမ်ကြိမ် ဆေးပါ။
- နေ့စဉ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအခြေအနေကို မှတ်တမ်းလုပ်ထားပါ
- အပြင်သွားသည့်အခါနှင့် လူများနှင့်တွေ့ဆုံသည့်အခါ နောက်ပိုင်းတွင် မှတ်မိနိုင်စေရန် မှတ်တမ်းလုပ်ထားပါ



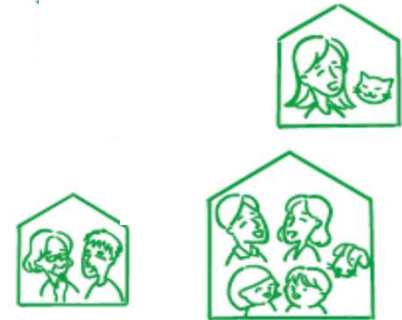
# ပုံမှန်နှင့်မတူသော နှစ်သစ်ကူး အိမ်မှာနေပါ

- ၁ နာရီ လျှင် ၂ ကြိမ်လောက် ပြတင်းပေါက်ဖွင့်ပါ။
- ၁ နေ့အတွင်း လက်ကို အကြိမ်ကြိမ် ဆေးပါ။
- ချောင်းဆိုးသည့်အခါ နှာခေါင်းစည်းကို တပ်ပါ
- ဧည့်သည်လာသည့်အခါ နှစ်ဦးစလုံး နှာခေါင်းစည်းကို တပ်ထားပါ  
(မိနစ် ၃၀ နှင့် အထက် တွေ့ဆုံပါက အန္တရာယ်မြင့်မားပါသည်)



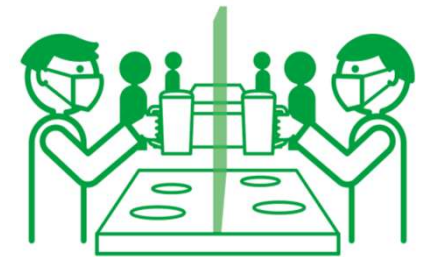
# ပုံမှန်နှင့်မတူသော နှစ်သစ်ကူး အိမ်မှာနေပါ

- မိသားစု၊ ရင်းနှီးသောမိတ်ဆွေများစသည့် “တွေ့နေကြလူနည်းစုအဖွဲ့”  
နှင့်သာ အချိန်ကုန်ဆုံးပါ
- အဖိုး၊ အဖွား၊ ဆွေမျိုးများ၊ ဒေသခံသူငယ်ချင်းများစသည့်  
“မတွေ့တာကြာပြီဖြစ်သောသူ” နှင့် တွေ့ဆုံခြင်းကို  
တတ်နိုင်သလောက် ရှောင်ကြဉ်ပါ
- “မတွေ့တာကြာပြီဖြစ်သောသူ” နှင့် တွေ့ဆုံရန်ရှိပါက နှစ်ဦးစလုံး နှာခေါင်းစည်းတပ်၍  
အချိန်တိုတိုသာ တွေ့ဆုံပါ
- လူများသောအချိန်နှင့် လူများသောနေရာများတွင် ဈေးဝယ်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ



# ပုံမှန်နှင့်မတူသော နှစ်သစ်ကူး စားသောက်ပွဲကို တော်ရုံသင့်ရုံသာ ပြုလုပ်ပါ

- မိသားစု၊ အမြဲတမ်းအတူနေသောသူနှင့် လူအနည်းစုဖြင့်သာသွားပါ
- အစားစားခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်းကို မြန်မြန်ပြုလုပ်ပါ
- အစားစားချိန်နှင့် စကားပြောချိန်ကို ခွဲထားပါ
- စကားပြောသည့်အခါ နှာခေါင်းစည်း တပ်ပါ။
- တိတ်ဆိတ်စွာပြောဆိုပါ။ အသံကျယ်ကျယ်ဖြင့် မပြောပါနှင့်
- စားသောက်နေစဉ်အတွင်း မတ်တပ်ရပ်မသောက်ပါနှင့်၊  
တစ်ဦးတည်းသောက်ပါ
- နှစ်ကုန်ပါတီနှင့် နှစ်သစ်ကူးပါတီများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ



# ပုံမှန်နှင့်မတူသော နှစ်သစ်ကူး နှစ်သစ်ကူးဘုရားကျောင်းသွားခြင်း

- အွန်လိုင်းစသဖြင့် နေထိုင်မှု ပုံစံအသစ်တွင် ပျော်ရွှင်ခံစားစေနိုင်မည့် နည်းလမ်းကို ရှာဖွေပါ
- လူရှုပ်သောနေ့နှင့် အချိန်ကို ရှောင်၍ အေးအေးဆေးဆေး အပြင်ထွက်ပါ
- အပြင်ထွက်သည့်အခါ နှာခေါင်းစည်း တပ်ပါ။



နှစ်သစ်အစ ၃ ရက်ကို ရှောင်ရှား၍  
အေးအေးဆေးဆေး ဘုရားကျောင်းသို့ သွားပါ



一般財団法人  
東京都つながり創生財団  
Tokyo Metropolitan Foundation "TSUNAGARI"

# ပုံမှန်နှင့်မတူသော နှစ်သစ်ကူး နိုင်ငံသို့ပြန်ခြင်း၊ ဇာတိသို့ပြန်ခြင်း

- နိုင်ငံခြားသားဖြစ်ပါက ယခုအချိန်တွင် နိုင်ငံသို့ မပြန်နိုင်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်များ ရှိပါသည်။ ထိုအချိန်မျိုးတွင် အွန်လိုင်းစသည်တို့ကို အသုံးပြုပေးပါ။





# ပုံမှန်နှင့်မတူသော နှစ်သစ်ကူး

## ကတိ ၅ ခု

1. အမြဲတမ်းအတူရှိနေသည့် သူဖြင့်သာ အချိန်ကုန်ဆုံးပါ
2. လူထူထပ်သော နေရာသို့ မသွားပါနှင့်
3. နှာခေါင်းစည်းတပ်ပါ
4. ၁ နေ့အတွင်း လက်ကို အကြိမ်ကြိမ် ဆေးပါ။
5. ၁ နာရီ လျှင် ၂ ကြိမ်လောက် ပြတင်းပေါက် ဖွင့်ပါ။



一般財団法人  
東京都つながり創生財団  
Tokyo Metropolitan Foundation "TSUNAGARI"

