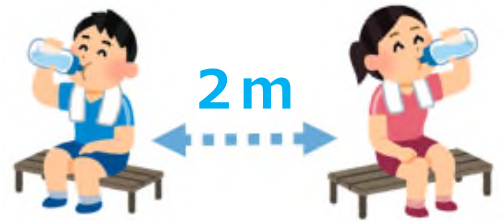


# ကိုဗစ်-၁၉ မှ မကူးဆက်စေရန် သတိထားရမည့် အချက်များ (ミャンマー語)

## အပြင်ထွက်သည့်အခါ

- ကိုယ်လက် နွမ်းနယ်နေပြီး သာမန်အခြေအနေနှင့်မတူသည့်အခါ၊ အပြင်ထွက်ခြင်းမှ ရှောင်ရှားကြပါစို့။
- မျက်နှာအုပ်ကို Mask ကို အသုံးပြု၍ အပြင်ထွက်ကြပါစို့။ သို့သော် အပူအရှုပ်စေရန် အဆောက်အဦး ပြင်ပတွင် တစ်ခြားသူနှင့် (၂မီတာကျော်) ကွာနေပါက မျက်နှာအုပ်ကို ချွတ်ထားကြပါစို့။



## ပြင်ပမှ ပြန်လာသည့်အခါ

- ဆပ်ပြာဖြင့် သေသေချာချာ လက်ကို ပွတ်တိုက် ဆေးကြောပါ။ မိမိတစ်ယောက်တည်းသုံး မျက်နှာသုတ်ပဝါကို အသုံးပြုပါ။
- အသုံးပြုပြီးသောမျက်နှာအုပ်၊ တစ်ရှူး၊ လက်အိပ်များကို စွန့်ပစ်သည့်အခါ၊ တစ်ခြားသူများ ကိုင်တွယ်ထိတွေ့မှုမရှိစေရန် အမှိုက်အိပ်အတွင်းသို့ထည့်၍ အဝကို သေချာစွာစီးပိတ်စေလိုပါသည်။



## တစ်ခြားသူများနှင့် အတူတစ်ကွ နေထိုင်ပါက

- အိမ်အတွင်း တွင်ပင် တစ်ခြားသူများနှင့် (၂မီတာကျော်) ခွာ၍ နေထိုင်ကြပါစို့။
- စကားပြောသည့်အခါ မျက်နှာအုပ်ကို အသုံးပြု၍ အသံကျယ်လောင်စွာ မပြောဆိုပါနှင့်။
- ချောင်းဆိုး၊ နှာချေပြီးသည့်အခါ သေသေချာချာ လက်ကို ပွတ်တိုက် ဆေးကြောပါ။ မိမိတစ်ယောက်တည်းသုံး လက်ကိုင်ပဝါကို အသုံးပြုပါ။
- ၁ နာရီ ၂ နာရီလျှင် တစ်ကြိမ်ခန့် ပြုတင်းပေါက်များကို ဖွင့်ကာ လေဝင်လေထွက် ကောင်းအောင် ပြုလုပ်ကြပါစို့။
- တစ်ခြားသူများနှင့် အတူတစ်ကွ အသုံးပြုနေသော ရီမိုကွန်း၊ ရေခဲသေတ္တာ၊ မီးခလုပ်၊ ဆံပင်အခြောက်ခံစက်များကို အသုံးပြုပြီးလျှင် ပိုးသပ်ပေးစေလိုပါသည်။
- အိမ်သာသွားပြီးလျှင် အဖုံးအုပ်ပြီး ရေဆွဲချပေးစေလိုပါသည်။

### [အစားအသောက် စားသုံးသောအခါ]

- အစားမစားမီနှင့် စားပြီးပါက လက်ကို သေသေချာချာ ပွတ်တိုက် ဆေးကြောပါ။ မိမိတစ်ယောက်တည်းသုံး လက်သုတ်ပဝါကို အသုံးပြုပါ။
- အစား စားသည့်အခါ တတ်နိုင်သမျှ ဘေးချင်းကပ်၍ ထိုင်ပေးစေလိုပါသည်။
- အစားအသောက်ကို တစ်ဦးချင်း ပန်းကန်သီးခြားစွာ အသုံးပြုကြပါစို့။



# တစ်ခြားသူများနှင့် အတူတစ်ကွ နေထိုင်ပါက

## 【ရေချိုးသည့် အခါ】

- မိမိတစ်ယောက်တည်းသုံး မျက်နှာသုတ်ပဝါကို အသုံးပြုပါ။
- တစ်ဦးစီ အလှည့်ကျ ရေချိုးခန်းကို အသုံးပြုကြပါစို့။

## 【အိပ်ယာဝင်သည့် အခါ】

- တစ်ခန်းထဲတွင် သူများနှင့် အတူတူ အိပ်စက်ပါက၊ တတ်နိုင်သမျှ ခွာ၍ အိပ်စေလိုပါသည်။
- တတ်နိုင်သမျှ ဦးခေါင်းနေရာကို မတူအောင် ပြုလုပ် နေပေးစေလိုပါသည်။

# အပူမရှုပ်စေရန် သတိထားကြပါစို့

- အပူမရှုပ်စေရန် ပြုတင်းပေါက်ကို ဖွင့်၍ လေဝင်လေထွက် ကောင်းအောင် ပြုလုပ်ကြပါစို့။  
အဲယားကွန်းကို အပူချိန်မကြာခဏ ညှိ၍၊ အပူဒဏ်မှ ရှောင်ရှားကြပါစို့။
- အပူချိန်၊ စိုထိမ်းမှု မြင့်နေချိန်တွင် အဆောက်အဦး ပြင်ပတွင် တစ်ခြားသူနှင့် (၂မီတာကျော်) ကွာနေပါက မျက်နှာအုပ်ကို ချွတ်ထားကြပါစို့။
- မျက်နှာအုပ်ကို အသုံးပြုနေပါက ပြင်းပြင်းထန်ထန် ကိုယ်လက် လှုပ်လျှားမှုကို ရှောင်ရှားပါ။  
ပါတ်ဝန်းကျင်မှ တစ်ခြားသူနှင့် လုံလောက်သော အကွာရှိပါက မျက်နှာအုပ်ကို တစ်ခဏ ချွတ်ခါ အနားယူကြပါစို့။
- ရေမဆာသော်လည်း မကြာခဏ ရေသောက်ပေးပါ။ (၁ရက်လျှင် ၁.၂ လီတာ)
- အန်ချင်စိတ်ရှိသည့်အခါ၊ မူးမိုက်သည့်အခါ ချက်ခြင်း အလုပ်သင်ဆရာ သို့မဟုတ် နေထိုင်မှု ညွှန်ကြားရေးဆရာကို တင်ပြပါ။  
ခန္ဓာကိုယ်ကို အေးအောင်ပြုလုပ်၍ ရေသောက်ပေးပါ။  
ကိုယ်လက် မအိမ်သာ ဖြစ်ပါက၊ အိမ်တွင် အနားယူကြပါစို့။



※ ပိုမို၍ အသေးစိတ် သိလိုပါက အောက်ပါ အင်တာအက် ဆိုဒ်သို့ ဝင်ရောက်လေ့လာနိုင်ပါသည်။

### ■ ကိုဗစ်-၁၉မှ မကူးဆက်စေရန်

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)

### ■ အပူမရှုပ်စေရန်အတွက်

<https://www.otit.go.jp/heatstroke/>

အလုပ်သမားရေးရာဝန်ကြီးဌာန  
Homepage

နိုင်ငံခြားသား အလုပ်သင် သင်တန်းသား ကြီးကြပ်ရေး ဌာန  
Homepage



ကျန်းမာရေးနှင့် အလုပ်သမားရေးရာဝန်ကြီးဌာန၊  
တရားရေးဝန်ကြီးဌာန လူဝင်မှု ကြီးကြပ်ရေး ဦးစီးဌာန၊  
နိုင်ငံခြားသား အလုပ်သင် သင်တန်းသား ကြီးကြပ်ရေး ဌာန

