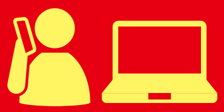
Multilingual Information

ကိုဗစ်-၁၉

ရောဂါ ကူးစက်ခံနေရပြီလား မသိဘူး။

အရင်ဆုံးဆွေးနွေး
တိုင်ပင်လိုက်ပါ။



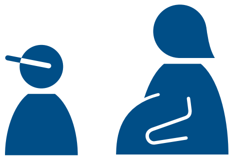
အသေးစိတ်နှင့်ပတ်သက်၍၊ ဝက်ဘ်ဆိုက်ကို ကြည့်ပါ။
သင့်ရဲ့ ဘာသာစကားနဲ့ လမ်းညွှန်ပေးပါမယ်။

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကူးစက်ခံရပြီလို့ ထင်ပါက...

- ဆေးရုံ၊ဆေးခန်းသို့မသွားခင်၊ အရင်ဆုံးဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။ မိမိတို့နေထိုင်ရာ အရပ်ဒေသအတွင်းရှိ အတိုင်ပင်ခံ ဌာနနှင့်ပတ်သက်သည့် အကြောင်းအရာများကို ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် ကြည့်ပါ။
- ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပြီးသည့်နောက်ပိုင်း လုပ်ဆောင်ရမည့်ကိစ္စများမှာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကွဲပြားပါလိမ့်မည်။

- အောက်ပါအချက်များမှ တစ်ချက်ချက်နှင့် ကိုက်ညီနေပါက ချက်ခြင်း ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။
  - အသက်ရှုကျပ်ခြင်း၊ အလွန်တရာ ကိုယ်လက်မအီမသာဖြစ်ခြင်း(သရိုးသရီဖြစ်ခြင်း)၊အဖျားကြီးခြင်း စသည့်ရောဂါလက္ခဏာများထဲမှ တစ်ခုခုက ပြင်းထန်ပါက။
  - အောက်ပါအချက်များမှ တစ်ချက်ချက်နှင့် ကိုက်ညီနေပါက ချက်ခြင်း* ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။

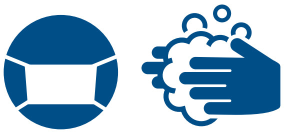
    *အသက်ကြီးသူ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ(COPDစသည်တို့) ရှိနေသူများ၊ ကျောက်ကပ်ဆေးကြောခံနေရသူများ၊ ခုခံအားကျဆင်းမှုဆေး၊ ကင်ဆာရောဂါဆေး စသည်တို့ကိုသုံးစွဲနေသူများ။
  - အထက်ပါအချက်များနှင့် မကိုက်ညီသော်လည်း၊ ကိုယ်ပူခြင်း၊ ချောင်းဆိုးနေခြင်းစသည့် အနည်းငယ်နေထိုင် မကောင်းခြင်းက တောက်လျှောက်ဖြစ်နေပါက။ (၄ရက်အထက်ဖြစ်ပါက မဖြစ်မနေ)။
  - ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် ကလေးရှိပါက စောလျှင်စွာ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။
- နာတာရှည်ရောဂါရှိနေသူသည် မိမိ၏ ရောဂါဝေဒနာက ခါတိုင်းနှင့်မတူဘဲ ပြောင်းလဲလာသည့်အပြင်၊ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါမဟုတ်သည့် အခြားသောရောဂါအတွက် စိုးရိမ်ပါက၊ ဦးစွာပြနေကျဆရာဝန်နှင့် ဖုန်းဆက်ပြီး တိုင်ပင်ပါ။



ဆေးရုံ၊ဆေးခန်းသို့ သွားရောက်ပြသရမည်ဆိုပါက...

- ဆရာဝန်၏ ညွှန်ကြားချက် မရရှိဘဲ အခြားသော ဆေးရုံ၊ဆေးခန်းများသို့ အတတ်နိုင်ဆုံး သွားမပြပါနှင့်။
- မတ်စ်တပ်ရုံတင်မကဘဲ၊ လက်ကိုသေချာဆေးရန်နှင့် နှာချေသည့်အခါတွင် မာတ်စ်၊ တစ်ရှူး၊ လက်ကိုင်ပုဝါ၊ အင်္ကျီလက်မောင်း အတွင်းဖက် စသည်တို့ဖြင့် နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်ကို အုပ်ထားခြင်း* စသည်တို့ကို သေသေချာချာလုပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

  * ချောင်းဆိုးသည့်အခါ၊ နှာချေသည့်အခါတွင် မာတ်စ်၊ တစ်ရှူး၊ လက်ကိုင်ပုဝါ၊ အင်္ကျီလက်မောင်း အတွင်းဖက် စသည်တို့ဖြင့် မဖြစ်မနေအုပ်ထားပါ။



ဆက်သွယ်စုံစမ်းရန်

- မိမိတို့နေထိုင်ရာ အရပ်ဒေသအတွင်းရှိ အတိုင်ပင်ခံ ဌာနနှင့်ပတ်သက်သည့် အကြောင်းအရာများကို ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် ကြည့်ပါ။

ဝက်ဘ်ဆိုက် (ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ကြီးဌာန [ကိုဗစ် -၁၉ဘာသာစကားစုံ လမ်းညွှန်]) ကို ဤနေရာမှ

https://www.c19.mhlw.go.jp

ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့်
လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ကြီးဌာန

ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

အသေးစိတ်နှင့် ပတ်သက်၍၊ နောက်ဆုံးပေါ် သတင်းအချက်အလက်များကို ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် ကြည့်နိုင် ပါသည်။

〈ミャンマー語〉