

# ၂၀၂၀ ခုနှစ် အတွက်

# အပူရှုပ်ခြင်း မဖြစ်ရလေအောင် ကာကွယ်ခြင်း

## 「နေထိုင်မှု ပုံစံအသစ်」 ဖြင့် အပူရှုပ်ခြင်း မဖြစ်ရလေအောင် ကာကွယ်ရမည့် အချက်များ

COVID-19 နှင့် တစ်ဆက်တည်း ကူးဆက်ရောဂါ ကာကွယ်မှု အခြေခံ အချက်အလက် ဖြစ်သည်။ ① တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး အနီးကပ်မနေခြင်း ② မျက်နှာဖုံးစွတ် တတ်ခြင်း ③ လက်ဆေးခြင်း 「ထူထပ်မှု 3 ခု (လူမစုခြင်း၊ ပူးပူးကပ်ကပ်မနေခြင်း၊ လှောင်ပိတ်မနေခြင်း)」 စသည့် 「နေထိုင်မှု ပုံစံအသစ်」 ကို တောင်းဆိုလာခဲ့ပါသည်။ အလားတူစွာ 「နေထိုင်မှု ပုံစံအသစ်」 ဖြင့် အပူရှုပ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရမည့် အချက်များသည်လည်း အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

### 1 အပူဒဏ်မှ ကာကွယ် ကြပါစို့။

- အဲယားကွန်း စသည်များကို သုံး၍၊ အခန်အပူချိန်ကို ညှိခြင်း
- ကူးဆက်ရောဂါ ကာကွယ်ရန် လေစုတ်ပန်ကာ၊ ပြုတင်းပေါက်များ ဖွင့်ခြင်းဖြင့် လေဝင်လေထွက်ဖြစ်စေပြီး၊ အဲယားကွန်း အပူချိန်ကို မကြာခဏ ညှိခြင်း
- ပူပြင်းသောနေ့၊ ပူပြင်းသောအချိန်တွင် ပြင်းပြင်းထန်ထန် မလှုပ်လျှားခြင်း
- ပေါ့ပါးသော အဝတ်အစားကို ဝတ်ဆင်ခြင်း
- ရုပ်တစ်ရက် ပူပြင်းသောနေ့များတွင် အထူး သတိထားခြင်း



### 2 အလျှင်း သင့်လျော်စွာ မျက်နှာဖုံးစွတ်ကို ဖြုတ်ကြပါစို့။

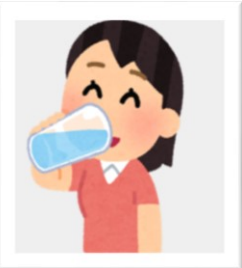


အကွာအဝေးကို အထူး သတိပြုပါ။



- အပူချိန် · စိုထိုင်းမှု မြင့်မားသည့်အခါ မျက်နှာဖုံးစွတ် တတ်ဆင်ခြင်းကို အထူးသတိပြုပါ။
- ပြင်ပတွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ( 2 မီတာ အထက်) ဝေးကွာပါက မျက်နှာဖုံးစွတ်ကို ဖြုတ်ပါ။
- မျက်နှာဖုံးစွတ်ကို တတ်ဆင်ထားသည့်အခါ ပင်ပန်းစေသော အလုပ်၊ အားကစားလုပ်ခြင်းကို ရှောင်လျှား၍ အလျှင်း သင့်သလို မျက်နှာဖုံးစွတ်ကို ချွတ်ပြီး အနားယူပါ။

### 3 မကြာခဏ ရေသောက် ကြပါစို့။



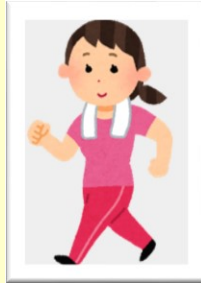
- ရေမငတ်ခင် ရေသောက်ပေးပါ
- ခန့်မှန်းချေ 1ရက်လျှင် 1.2 လီတာ သောက်ပေးပါ
- ချွေးမြောက်မြားစွာ ထွက်ပါက ဆားဓါတ်လည်း မမေ့ပါနှင့်

### 4 သာမန်နေ့စဉ် ကျန်းမာရေး ထိမ်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ကြပါစို့။



- သာမန်နေ့စဉ် အပူချိန်တိုင်းခြင်း၊ ကျန်းမာရေး သတိပြု စစ်ဆေးခြင်း၊
- ပင်ပန်းနွမ်းနယ် နံ့ချိပါက၊ နေအိမ်တွင် အေးဆေးစွာ အနားယူပါ။

### 5 အပူဒဏ်ကို ခံနိုင်သော ကိုယ်ခန္ဓာ ဖြစ်အောင် လုပ်ကြပါစို့။



- မပူခင် အချိန်လောက်မှ စ၍၊ သင့်တော်သော အားကစားကို လုပ်ကြပါစို့။
- ရေများများ သောက်ဖို့ မမေ့ကြပါ။ အတင်းအဓမ္မ အဖြစ်သော အနေအထားဖြင့်
- 「အနည်းငယ် အပူချိန်ရှိသော နေရာ」 တွင် 「အနည်းငယ် ပင်ပန်းသော」 အနေအထားဖြင့် တစ်နေ့လျှင် မိနစ် 30 ခန့် ကိုယ်လက်လှုပ်လျှား အားကစားလုပ်ကြပါစို့။



COVID-19 နှင့် ပါတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်များ  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)  
 အပူရှုပ်ခြင်းနှင့် ပါတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်များ  
<https://www.wbgt.env.go.jp/>

