

ကိုဗစ်-၁၉ မှ မကူးဆက်စေရန် သတိထားရမည့် အချက်များ

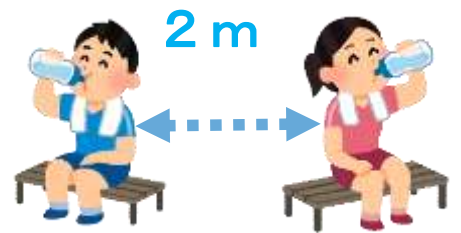
အလုပ်မသွားမီ

- ကိုယ်ပူချိန်တိုင်း ကရိယာဖြင့် ကိုယ်ပူချိန်ကို တိုင်းပါ။
- ① ကိုယ်ပူချိန် 37.5°C ကျော်၍
- ② ကိုယ်လက် နွမ်းနယ်နေပြီး သာမန်အခြေအနေနှင့်မတူ အအေးမိသကဲ့သို့ ဖြစ်နေပါ အလုပ်သင်ဆရာ သို့မဟုတ် ညွှန်ကြားရေးဆရာကို သတင်းပို့ပါ။



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 ရိမ့်ကွန်း၊ 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

http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri10_00046.html

■ အပူမရှုပ်စေရန်အတွက်

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

အလုပ်သမားရေးရာဝန်ကြီးဌာန
Homepage



နိုင်ငံခြားသား အလုပ်သင် သင်တန်းသား ကြီးကြပ်ရေး ဌာန
Homepage



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

LL020827開海01