ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်(စ်)ရောဂါဖြစ်နိုင်တယ်လို့ထင်တဲ့အခါဘယ်လိုလုပ်ဆောင်မလဲ?

ကိုယ်ကိုတိုင်နဲ့တခြားလူကိုကာကွယ်ဖို့အတွက်မှန်ကန်တဲ့သွားလာနေထိုင်မှုမျိုးလိုအပ်ပါတယ်။

၁. အအေးမိသလိုမျိုးအဖျားရှိတဲ့အခါ၊ ချောင်းဆိုးတဲ့အခါ။

•တတ်နိုင်သမျှအပြင်မထွက်ပါနဲ့၊ ကျောင်းနဲ့ရုံးအလုပ်ကိုလည်းခွင့်ယူပါ။

•နေ့တိုင်းခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်တိုင်းတာမှုမျိုးလုပ်ဆောင်ပါ။

•အတူနေထိုင်တဲ့မိသားစုရဲ့အဖျားအပူချိန်ကိုလည်းတိုင်းတာပြီးခန္ဓာကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ပါ။
တတ်နိုင်သမျှအပြင်မထွက်ပါနဲ့။

၂. ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်(စ်)ရောဂါဖြစ်နေတာမျိုးဟုတ်မဟုတ်သိချင်တဲ့အခါ

ဖုန်းဆက်ပြီးတိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။

ဆေးစစ်ဖို့လိုအပ်လားမလိုအပ်လားဆိုတာနဲ့ ၊ ဆေးစစ်ခံယူရမဲ့နေရာကိုဆရာဝန်နဲ့ဆေးပညာရှင်က ဆုံးဖြတ်ပေးပါမယ်။

အောက်ပါအချက်တိုင်း ရောဂါလက္ခဏာရှိတဲ့သူက **ချက်ချင်း**ဖုန်းဆက်ပေးပါ။

(၁) အဖျားအရမ်းကြီးခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်၍အလွန်မောပန်းသောအခါ။

(၂) အောက်ပါသူများထဲမှာ ရိုးရိုးအအေးမိခြင်း (သို့မဟုတ်) ကိုရိုနာရောဂါ လို့သံသယဖြစ်တဲ့အခါ။

- အသက်အရွယ်ကြီးသူများ
- အခြားသောနာတာရှည်ရောဂါကြောင့်ဆေးရုံဆေးခန်းကိုအမြဲသွားနေရတဲ့သူ
  ဥပမာ : ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးနှင့်အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါသမား
  ကျောက်ကပ်ရောဂါသမား၊ ကျောက်ကပ်ဆေးနေရတဲ့သူ၊ ကိုယ်ခံအားနည်းရောဂါနဲ့
  ပက်သက်တဲ့ဆေးများသုံးစွဲနေရသူ၊ ကင်ဆာခုခံအားဆေး သောက်နေရသောသူ
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ
- ကလေးငယ်များရှိသောသူ

(၃) (၁)(၂) အချက်ပါတိုင်းမဟုတ်ပဲ အဖျားနဲ့ချောင်းဆိုးတဲ့အခါ၊
အဖျားချဆေး၊ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးသောက်နေသူများ။

ဖုန်းဖြင့်ဆက်သွယ်နိုင်သောနေရာများ

- မိမိနေထိုင်ရာရပ်ကွက်မှတိုင်ပင်ဆွေးနွေးရာစင်တာ
  https://www.covid19-info.jp/area-jp.html
  *နာမည်နဲ့စကားလုံးက ရပ်ကွက်ဒေသအလိုက်ကွာခြားပါတယ်။
- အမြဲသွားရောက်ကုသသောဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း
- သင့်ရဲ့ဘာသာစကားနဲ့ဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုင်သောနေရာဌာန
  ဂျပန်ဘာသာစကားဖြင့်ဖတ်ရှုနိုင်သောအနှစ်ချုပ်
  http://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation_list.html
  အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားဖြင့်ဖတ်ရှုနိုင်သောအနှစ်ချုပ်
  http://www.clair.or.jp/e/multiculture/tagengo/consultation-centers.html

新型コロナウイルス感染下における
外国にルーツがある人々への支援活動応援助成
三菱財団 × 中央共同募金会
原稿作成・翻訳：NPO法人 多言語センターFACIL
https://tcc117.jp/facil/
FACIL

၃. ရောဂါနဲ့ပက်သတ်ပြီးဆေးစစ်ခံယူဖို့သွားတဲ့အခါ

•**အရင်ဦးဆုံးဖုန်းဆက်အကြောင်းကြား၍**၊ မိမိသွားရမည့်ဆေးရုံဆေးခန်းကိုသာလျှင်သွားပါ။

•နှာခေါင်းစည်းတပ်ပေးပါ။

•တတ်နိုင်သ၍ရထားနဲ့ဘတ်(စ်)ကားကိုမစီးပါနဲ့။

•ဆေးရုံဆေးခန်းတွေကိုချက်ချင်းဝင်တာမျိုးမလုပ်ပါနဲ့။

(အဆောက်အဦးရဲ့အပြင်ကနေဖုန်းဖြင့်ဆက်သွယ်၍လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များလိုက်နာပါ)

• (ချောင်းဆိုးတဲ့အခါလိုက်နာရမည့်ကျင့်ဝတ်) ဂရုပြု၍လုပ်ဆောင်ပါ။

(နှာချေချောင်းဆိုးသောအခါ နှာခေါင်းစည်း၊ လက်ကိုင်ပုဝါ၊ အင်္ကျီလက်ဖြင့် ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းများကိုဖုံးအုပ်ပေးပါ)

•လက်နဲ့လက်ချောင်းများကိုဆေးကြော၍၊ အရက်ပြန်ပိုးသတ်ဆေးဖျန်းပါ။

၄. အိမ်အတွင်းနေထိုင်သောအခါ

တတ်နိုင်သ၍မိမိအခန်းမှာနေပါ။

အတူနေထိုင်သောမိသားစုဝင်များလည်းလိုက်နာဆောင်ရွက်ပေးရမည့်အချက်များ

•အခန်းခွဲ၍နေပေးပါ။

အတူရှိခဲ့ပါကတတ်နိုင်သမျှအကွာအဝေးခြားပေးပါ။

(ဥပမာ။ ၂မီတာအကွာအဝေးခြားပေးပါ။

ခန်းဆီးလိုက်ကာများအသုံးပြု၍အကွာအဝေးခြားပေးပါ။

အိပ်ခန်းတစ်ခန်းသာရှိခဲ့လျှင်မိမိရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကိုဘေးမှာ ရှိတဲ့သူနဲ့မျက်နှာချင်းမဆိုင်ပဲနေရာခြားပေးပါ။)

•လူနာကိုပြုစုမည့်သူကတစ်ဦးတစ်ယောက်တည်းသာဖြစ်စေပါ။

ကိုယ်ဝန်ရှိသောသူ၊ နာတာရှည်ရောဂါရှိတဲ့ သူတွေကရောဂါကူးစက်နေသူကိုပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းမပြုလုပ်ရန်။

•မိသားစုဝင်အားလုံးနှာခေါင်းစည်းတပ်ပါ (ချောင်းဆိုးတဲ့အခါလိုက်နာရမည့်ကျင့်ဝတ်) ဂရုပြု၍လုပ်ဆောင်ပါ။

•လက်နဲ့လက်ချောင်းများကိုသေချာဆေးကြော၍ အရက်ပြန်ပိုးသက်ဆေးဖျန်းပေးခြင်းများကိုလုပ်ဆောင်ပါ။

•လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင်လုပ်ဆောင်ပေးပါ။ (တစ်နာရီကို၂ ကြိမ်ထက်မက အခန်းတံခါးပေါက်တွေကို လေအဝင်အထွက်ပြုလုပ်ပေးပါ)

•ကိုင်တွယ်အသုံးပြုခဲ့သောနေရာများကိုအရက်ပြန်ပိုးသက်ဆေးနဲ့ဖျန်းပါ။ (ဥပမာ -အိမ်သာ ရေချိုးခန်း၊ တံခါးလက်ကိုင်)

•မျက်နှာသုတ်ပုဝါနဲ့ အစားအသောက်ပန်းကန် အသုံးအဆောင်များ အတူတူမသုံးမိပါစေနဲ့။

(ဆေးကြော လျှော်ဖွပ်တဲ့အခါအားလုံးပေါင်းပြီး ဆေးကြောသန့်စင်လို့ရပါတယ်)

•ပေကျံသောအဝတ်၊ မျက်နှာသုတ်ပုဝါ၊ အိပ်ရာခင်းများကိုလျှော်ဖွပ်ပါ။ ကိုင်တွယ်သူကလက်အိတ်နဲ့နှာခေါင်းစည်းတပ်ပါ။

•အမှိုက်ကိုလက်အိတ်ဖြင့်ကိုင်တွယ်၍ သေသေချာချာအမှိုက်အိတ်ကိုပိတ်ပြီးမှစွန့်ပစ်ပါ။

新型コロナウイルス感染下における
外国にルーツがある人々への支援活動応援助成
三菱財団 × 中央共同募金会

原稿作成・翻訳：NPO 法人 多言語センターFACIL
https://tcc117.jp/facil/

ကိုးကားခြင်း၊ ဒေသန္တရအာဏာပိုင်အဖွဲ့ (၂၀၂၀/၁၁/၁၂)

「COVID-19 について色々な国の言葉で説明します」(厚生労働省)
https://www.covid19-info.jp/

「新型コロナウイルスに関する Q&A(一般の方向け)」(厚生労働省・日本語)
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/dengue_fever_qa_00001.html

「ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合家庭内でご注意いただきたいこと
～8つのポイント～」(厚生労働省・日本語 PDF)
https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000601721.pdf

「新型コロナウイルスなどの感染症対策のためのご家庭でのごみの捨て方
～家庭ごみを出すときに心がける5つのこと～」(環境省)
・日本語 PDF
https://www.env.go.jp/recycle/waste/sp_contr/infection/leaflet6.pdf
・英語 PDF
https://www.env.go.jp/saigai/novel_coronavirus_2020/covid-19_waste_disposal_en.pdf

「『新型コロナウイルス感染症について』多言語テンプレート」
(一般財団法人 自治体国際化協会)
http://www.clair.or.jp/j/multiculture/tool_library/tools/114526.html

新型コロナウイルス感染下における
外国にルーツがある人々への支援活動応援助成
三菱財団 × 中央共同募金会

原稿作成・翻訳：NPO 法人 多言語センターFACIL
https://tcc117.jp/facil/
FACIL