

# COVID-19 ရှိတယ်လို့သင်ထင်ရင်ဘာလုပ်ရမလဲ



## 1. စစ်ဆေးခံပါ။ ဘယ်မှာသိနိုင်မှာလည်း -



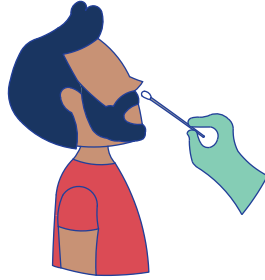
MySejahtera App သော်လည်းကောင်း



KKM ဝတ်ဆိုင် ကိုလည်းကောင်း စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။



သင့်ရပ်ကွက်ခေါင်းဆောင်ကိုလည်း မေးနိုင်ပါသည်။



## 2. အဖြေရသည် အထိ အိမ်မှာနေပြီး mask တပ်ပါ။



## 3. အကယ်၍ သင့်မှာ COVID-19 ရရှိပါက CAC\* သည် quarantine နှင့်ပတ်သက်ပြီး လမ်း ညွှန်နိုင်သည့် သင့်ကို ဆက်သွယ်ပါလိမ့်မည်။

\*CAC: Covid-19 Assessment Center



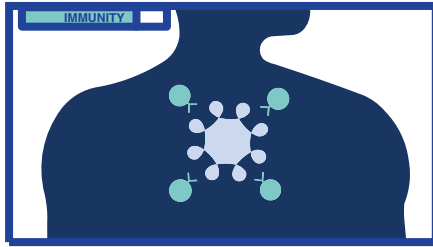
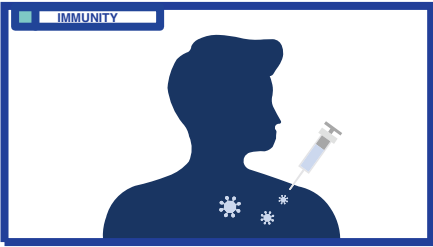
## 4. အကယ်၍ အိမ်တွင်း quarantine မဖြစ်နိုင်ပါက သင်အား quarantine station\* သို့ပြောင်းရွှေ့ရ လိမ့်မည်။(အနည်းဆုံး ၁၀ ရက်)

### အိမ်တွင်း quarantine သူ အတွက် (အနည်းဆုံး ၁၀ ရက်)

- သင့်ကိုသီးခြားအခန်းထဲမှာသီးခြားနေပါ။
- အခြားသူများနှင့်အခန်းတစ်ခန်းတည်း၌ ရှိနေလျှင် mask တပ်ထားပါ။
- သင့်ရောဂါလက္ခဏာများကိုစောင့်ကြည့်ပါ - ဖျားခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းသို့မဟုတ်အခြားလက္ခဏာများ။
- အခြားသူများနှင့် ၁-၂ မီတာအကွာအဝေးတွင်နေပါ။
- သင်၏လက်များကို ရေနှင့်ဆပ်ပြာဖြင့် မကြာခဏဆေးကြောပါ။
- ရေဓါတ် ၊ အနားယူခြင်း လုံလောက်ပါစေ။
- အသုံးများသောမျက်နှာပြင် များအားလုံး သန့်သန့်ရှင်းရှင်း ထားပါ။ ပိုးသန့်ဆေးထားပါ။
- အိမ်သုံးပစ္စည်း ခွက်များ၊ ဇွန်များ၊ လက်သုတ်ပုဝါများ၊ အိပ်ယာခင်း စသည်များကို ဝေငှ အသုံးပြု ခြင်း ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အသက်ရှူရန်ခက်ခဲခြင်းကဲ့သို့ပြင်းထန်သည့်လက္ခဏာများပေါ်လာပါက 999 သို့ခေါ်ဆိုပါ။



# COVID-19 ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း



ကာကွယ်ဆေးများသည် သင့်ရောဂါ၏အန္တရာယ်ကင်းသော ပုံစံကိုမိတ်ဆက်ပေးသည်။ သင့်၏အန္တရာယ်သည်တုန့်ပြန်မှုပြုပြီး ၎င်းကို တိုက်ဖျက်ရန်အတွက် ကိုယ်ခံအားကိုဖန်တီးသည်။ ထိုအခါသင့်၏အန္တရာယ်သည်ဤရောဂါကိုမှတ်မိပြီး၎င်းသည် အနာတရယံရှိသောပုံစံဖြင့် ပြန်လည်တိုက်ခိုက်ရန် အဆင်သင့်ရှိနေသည်။

## ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းလုပ်ငန်းစဉ် - ယေဘုယျအားဖြင့်



အဆင့် ၁ - မှတ်ပုံတင်ခြင်း

- MySejahtera application
- [www.vaksincovid.gov.my](http://www.vaksincovid.gov.my)
- နိုင်ငံအတွင်း COVID-19 ကာကွယ်ဆေးထိုးမှတ်ပုံတင်ခြင်းလိုင်စင် - 1800-888-828
- ပြည်သူနှင့်ပုဂ္ဂလိကကျန်းမာရေးဌာနများ
- ကွင်းဆင်းအစီအစဉ်



အဆင့် ၅ - QR ကုဒ်နံပါတ်နှင့် အထောက်အထားကိုစစ်ဆေးခြင်း



အဆင့် ၆ - တိုင်ပင်ညှိနှိုင်းခြင်းနှင့် ခွင့်ပြုချက်ပုံစံ



အဆင့် ၇: ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းနှင့် လက်ခံခြင်းကိုအတည်ပြုခြင်း



အဆင့် ၈။ မိနစ် ၃၀ စောင့်ကြည့်ခြင်း



အဆင့် ၂ - ချိန်းဆိုသည့်ရက်ကိုလက်ခံရရှိမည်



အဆင့် 3: ကာကွယ်ဆေး စီမံခန့်ခွဲရေးဌာနသို့ရောက်ရှိပါ



အဆင့် ၄: အပူချိန်စစ်ဆေးခြင်းနှင့်ရောဂါလက္ခဏာစစ်ဆေးခြင်း

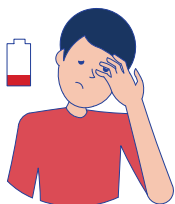


အဆင့် ၉: ကာကွယ်ဆေးထိုးကတ်ကို လက်ခံရရှိလိမ့်မည်

အဆင့် 10: ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် COVID-19 ဆိုးရွားသောအဖြစ်အပျက်များအတွက်စောင့်ကြည့်လေ့လာခြင်း



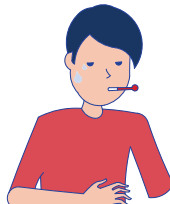
ခေါင်းကိုက်ခြင်း



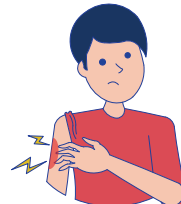
မောဟ



ချမ်းတုန်



ဖျားခြင်း။ ကိုယ်ပူခြင်း



ဆေးထိုးသည်နေရာ၌နာကျင်ခြင်း၊ နီခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်း



အဆစ်သို့မဟုတ် ကြွက်သားနာကျင်မှု

# ကျေးဇူးပြုပြီးသတိရပါ။



World Health Organization  
Representative Office  
for Malaysia, Brunei Darussalam,  
and Singapore



ကျေးဇူးပြုပြီးသတိရပါ။



အသက်ရှူ လမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်များကို လိုက်နာပါ။



Mask တပ်ပါ။



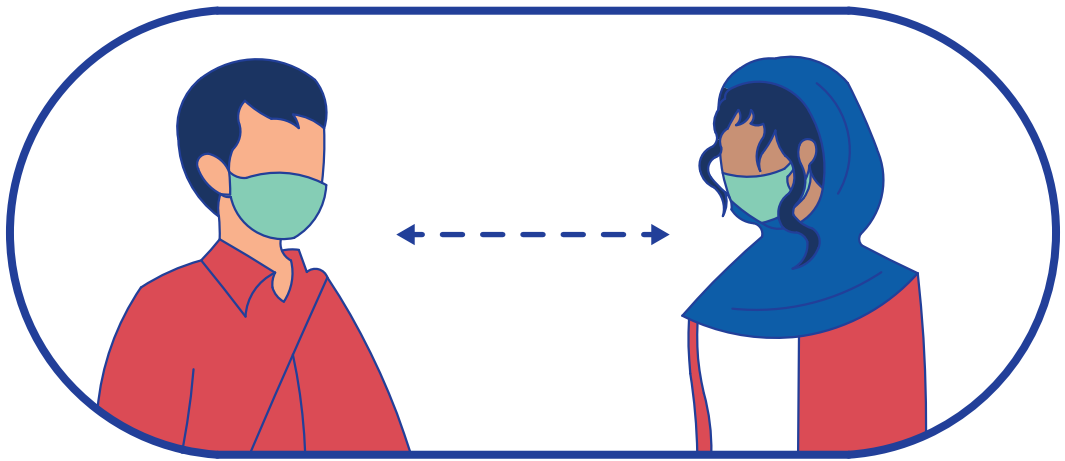
ကြီးမားသောစုရုံးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။



ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ



သတင်းအမြဲ နားဆင့်ပါ။



အမြဲ ခုခေးခြားထားပါ။