



ခိုးလၢမ် ကံ့မိုဝ်းလံ့ကမ်,တး တင်းကျၢင်းလိလံးဂိုတ်းလွမ်း (Cough etiquette)



မိုဝ်းခိုးလၢမ် ကံ့ ဆဆံ့တဂ်းလံးဂိုတ်းဆံ့ သူ တေလံးလွမ်းကီးသင်

- လံ့ တိတ်သူးခူးလင်တင်းသုပ်း ဆဆံ့ဂွံးရှုမ်,လုမ်ဒံ့။ တိတ်သူး ကဆံ့လံ့ယဝ် ဆဆံ့ တီးဆံ့ပင်းယိုဝ်,ဆဆံ့ဂမ်းလိဝ် ရှံပိတ်ခိမ်လိလိ ။
- ခိုးလၢမ်၊ ကံ့ ၊ ပေးထင်,ခီးမုက်ယဝ်ဆဆံ့ ရှံသုက်မီးဆံ့ခိမ်ခိမ်ပုတ်မုတ်။ ပေးကမ်,လံးသပ်ပျ, ရှံသုင်းယုကဆံ့ပုတ်ပုတ်ပျဆံ့,သုက်ရှံပုတ်သံ့လိလိ။
- ပေးကမ်,လံးတိတ်သူးသမ်; ကပ်ဆံ့ငွက်သွက်,တုဝ်သေ ရှံ,တုမ်းဝံ့လေး။ ဖျ,မိုဝ်းတေ့ ကမ်,လံး လံ့။
- နီဆံ့,လိတ်မိုဝ်းတင်းနီဆံ့,ခူး ပေကပ်သုင်း။
- တီးဂုဆံ့ဆမ်ဂုဆံ့သတ်ဆဆံ့ရှံပိုဝ် ငဝး။

ခိုးလၢမ် ကံ့ မိုဝ်းလံ့ကမ်,တး ခူးလင်လေးသုပ်းဆဆံ့ရှုမ်,တုမ်းပဆံ့လိလိသေ တီးဂုဆံ့ရှံဆံ့သူ တင်း ဂုဆံ့ရှံမီးခွမ်းယု,ရှံလံးတိတ်းလမ်းယေးကျ,ဂမ်းကံ့,သံထုလ်းလံ့ ရှံဂွေဂင်းသေဂမ်း။



2019 Novel Corona Vius ယေးဂျ၊မာဂ်၊ရှုက်ဂ်၊ရှုဂ်၊လံးရှုဂ်၊လံးတျး သုင်းယေးတူင်းသုင်း (Mask) တင်းဂုခ်ခံးလံး ။

- ➔ အာဝ်၊ ခီးလောင် ၊ကံ ၊ထူလ်းလံးယာပ်၊ ကိပ်၊လူလ်း သံထူလ်းလံးအံ့လိုင်အံ့ ဖူးမီးလဂ်ခအျ၊ယေးဂျ၊လိုင်အဆ် ဖိခ်၊ရှုမ်တူင်းသုင်းကခ်လံးတီးကွင်းယေး၊ (Surgical Mask) အဆ် သုင်းလံးယူ။
- ➔ တီးဖူးလိုင်မီးလဂ်ခအျ၊လိုင်ပျးခိုင်အဆ် သမ့်ပိခ်ဖူးဂ်လူလွမ်လွမ်းတူလ်းခပ်လိုင်အဆ်ဂေး ဖိခ်၊ရှုမ်တူင်းသုင်းကခ်လံးတီးကွင်းယေး၊(Surgical Mask) အဆ်တေလံးသုင်းလံးယူ။
- ➔ တီးဖူးမီးလဂ်ခအျ၊ယေးဂျ၊ပျးခိုင်အဆ် လိုင်ပိခ်ဖူးဂ်ယူတ်းယာပ်ခပ်ခပ်ဖူးရှပ်၊ဂခ်ပံးယူ၊လီ ခပ်ဂေး လွမ်းကပ်သံတံအဆ်သေ ဖိခ်၊ရှုမ်တူင်းသုင်း(Surgical Mask) ကမ်၊အမ် (N95 Mask) အဆ်တေလံးသုင်းလံးယူ။

အင်၊သံတံလင်လတ်းပျးပျးခိုင်အံ့သေ ဂုခ်အမ်းယူင်းယူင်း ရှပ်အံ့ ဖိခ်၊ရှုမ်တူင်းသုင်း Mask အံ့ တျ၊ သုင်း လံးကပ်၊လူင်၊ ကခ်တျးအဆ်လုမ်းအံ့၊ယူလီဂမ်၊ယေး၊ခပ်ပခ်တင်းခံးလံးယူ။

ချားကခ်တေလံးလွမ်းရှိုတ်းပိုင်သုင်းလံး ဖိခ်၊ရှုမ်တူင်းသုင်း Mask ။

- သုင်းဖိခ်၊ Surgical Mask တီးလံးသုင်းလိုင်အဆ် သီကခ်လပ်အဆ်ပိခ်၊ဝံ့အံ့၊အွက်မခ်း။
- ရှပ်၊ရှုမ်တူင်းပျး သုင်းတင်းချးလင်တင်းသွင်ကခ် ရှပ်၊လုမ်းလီလီ
- တီးခွပ်၊ရှပ်း Mask တင်းအိပ်အျးရှပ်းအံ့ပေရှပ်းလံးမီး တီးပပ်၊ Gap.
- ပိုင်လံးသုင်း Mask အံ့ တီး Mask အဆ်ကပ်ပိုင်ယိမ်းအံ့ တေကမ်၊လံးရှိုတ်း။
- ပိုင်ပျး Mask လူတ်းပိတ်းအဆ် တေလံးယိမ်းကပ်သံတံပျးလင်မီးပျးအဆ်လူတ်းကွက်၊
- ပိုင်ပျး Mask လူတ်းပိတ်းယပ်အဆ် ရှပ်သုက်၊ပိုင်အဆ်ခိပ်ခိပ် ပိခ်၊လွက်လံး။
- ပိုင်သုင်းလံး Mask ယမ်းလိုင်ဂျ၊ယပ်အဆ် ရှပ်လံးလိက်ကပ် Mask ကခ်မ့်၊ သေသု်။
- Mask ကခ်သုင်းယပ်သေ လူတ်းပိတ်းအဆ် တေကမ်၊လံးတပ်းသု်၊တိုင်။
- Mask ကခ်ကပ်ဖိခ်၊ဂုလ်ရှိုတ်းဝံ့အဆ် တေကမ်၊လံးသုင်း။





သမမတလိုင်၊ မိုင်းခေ၊ ၊ လုဂ်းတီးဝိုင်းဂူ၊ ရှာခေ၊ တေ၊ ပီခေမး၊ ယေးဂျ၊ မာဂ်၊ ရှုဂ်းဂ်း (2019-nCoV) ခံ့ တုဂ်ဂင်တေ၊ ဂ်တ်၊ ခေ လေး။

လံးယေးဂျ၊ လာင်းလင်းမး

လုဂ်းတီးဂူင်ထုဂ်းလုံသေ ခမ်းလူးသိုင်းသေ ခေးလွတ်၊ ရွတ်းဂျ၊။

ကခေတိတ်းလင်းမီးယူ၊ တီးခူင်းခွင်မူင်းမိုင်းယေးဂျ၊ ခခေကင်မိုင်းယိမ်းမိုင်းသေလင်းပီခေမး။



ကခေထာင်၊ ထိုပ်ပီခေလဂ်းခေ၊ ယေးဂျ၊

ပူခေမးတူင်း(14)ဝခေခံ့ တီးမိုင်းသမ်မတလိုင်၊ လံးဂျ၊ လေ၊ ကွဂ်၊ တာင်း(ကမ်၊ ခခေ) ပီခေယူ၊ ယေးဂျ၊ မာဂ်၊ ရှုဂ်းဂ်း (2019-nCoV) ဝးလိုင်လ်းယံ့တီးယေးဂူခေပီခေခခေ လံးယူ၊ ရွမ်းလွမ်းတိုဂ်ဂခေဝံ့။

-ခေပ် (လုင်းမံး မီး 38 C / 100.4 F တင်းပးခိုင်)

-ကံ ၊ ထုဂ်းလုင်းလုံဂပဝံ့၊ ကိခေဂိုင်းသိုင်းကူခေကွခေ၊



လံးရှေ့မခေလံး

-တီးယေးမီးလဂ်းခေမာဂ်၊ ရှုဂ်းဂ်းပီခေယူ၊ ခခေ လွင်းတုဂ်တိုဂ်ခခေဂ်းဂိုင်းဝး။

-ဂ်းမိုင်းမူတ်းသိုခခေဂမ်းဂမ်းသုဂ်းမိုင်းလွမ်းလံးလွမ်းလိလိ ။

-မိုင်းကံ၊ ခေလမ်ခခေ တီးသုဂ်းတီးခူခခေ ဂ်းတုဂ်းဂူင်၊ ဝံ့လုမးလုမ်း။ (မိုင်းခိဂျ၊ ပဟတ်းယူ၊ ခခေ)။

-မိုင်းသုင်းလေး တီးသုး ဂ်းကပ်ပီတ်းတုဂ်းခခေဂူဂ်းယိုင်၊ မိုင်းဂျေးဂ်းသုဂ်းခခေမိုင်းမိုင်း ။

-တျ၊ တုခေတုဂ်မူတ်းသိုခခေ ဂ်းဂ်းတုဂ်သေ၊ သေ၊၊ ဂိခေကျ၊ ရှုဂ်း၊ ရ တိမ်းထုခခေဝံ့။

ဆွမ်းလိ လင်းလိ လိုင်းကိမ်၊ ကိမ်။

-တီးဂူခေသတ်းဂူခေဂိုခေလွင်းဂျ၊ မးဂျ၊ ပီခေလံး ဂ်းဂိုင်းဝး ။

-တီးတုဂ်သတ်း ကမ်၊ မီးကခေရှေ့ဂင်းသင် တုဂ်ဂျ၊ တိုဂ်ယိမ်းဂမ် ခခေ ဂ်းဂိုင်းဝး။



-သင်ဝးထာင်၊ ထိုပ်ပီခေယေးဂျ၊ မာဂ်၊ ရှုဂ်းဂ်းပေးခခေ ဂ်းဂျ၊ လူးတီးထု၊ ခခေ၊ ယူ၊ လိ တီးလမ်သုတ်းလတ်းပခေသေ ဂျ၊ ခမ်၊ ကင်ယုတ်းယုလေး။



ပေးခဲးရှု၊ တီးဂူင်းမခေခိုင် ဂ်းကပ် QR Code ခံ့ ဂိုတ်း Scan တုဂ်းလေး။

ထာခေးဖွင်းလုင်ခေ၊ ယူ၊ လိလေးလိခေဂိုင်း

(General Public-Shan) Version 1.2. (15-2-2020)



သမမတလိုင်ပိုင်းခေ၊ ၊ လုဂ်းတီးဝိုင်းဂူ၊ရှာခမ်၊တေ၊ပိခ်မား ယေးဂျ၊မာဂ်၊ဂူဂ်းဂ်း(2019-nCoV) ခံ့ တုဂ်ဂပ်တေ၊ဂ်တ်၊ခေ လေး။

လံးယေးဂျ၊လင်းလင်းမား

လုဂ်းတီးဂူဂ်းထုဂ်းလုံသေ ခမ်းလူးသိုင်းသေ ခေ၊လွတ်၊ဂွတ်၊ဂျ၊။

ကမ်တိတ်းလင်းမီးယူ၊တီးခွင်းခွင်မူင်းပိုင်းယေးဂျ၊ခေခံ့ကပ်ပိုင်းယိမ်းပိခ်မားသေလင်းပိခ်မား။



ကမ်ထာင်၊ထိုပ်ပိခ်လဂ်းခေ၊ယေးဂျ၊

ပူခံ့မားတူင်း(14)ဝမ်းခံ့ တီးပိုင်းသမ်မတလိုင်ခေ၊ လံးဂျ၊လေး၊ကွက်၊တင်း(ကမ်၊ခေ) ပိခ်ယူ၊ ယေးဂျ၊မာဂ်၊ဂူဂ်းဂ်း(2019-nCoV)တီးလိုင်လ်းယံ့တီးယေးဂူခမ်းပိခ်ခေခံ့ လံးယူ၊ခွမ်းလွမ်းတိုဂ်ဂမ်ခံ့။

-ခေပ် (လုမ်းပံး မီး 38 C / 100.4 F တင်းပးခိုင်)

-ကံ ၊ ထုဂ်းလုမ်းလုံဂပဝံ၊ ကိခ်ဂိုင်းသိုင်းကုခမ်းကွမ်၊



လံးဂေ့မခမ်းလံး

-တီးယေးမီးလဂ်းခေ၊မာဂ်၊ဂူဂ်းဂ်းပိခ်ယူ၊ခေခံ့ လွင်းတုဂ်းတိုဂ်ဂမ်ခေခံ့ဂ်းဂိုင်းခေ။

-ဂ်းပိုင်းမူတ်းသိုခေခံ့ဂမ်းဂမ်းသုဂ်းပိုင်းလွမ်းလံးလွက်းလိလိ ။

-ပိုင်းကံ၊ခေလမ်ခေခံ့ တီးသုဂ်းတီးခွမ်းခေ ဂ်းတုဂ်းဂူမ်၊ပိုလုမးလုမ်း။ (ပိုင်းခိဂျ၊ပတ်းယူ၊ခေခံ့)။

-ပိုင်းသုင်းလေး တီးသုး ဂ်းကပ်ပိတ်းတုဂ်းခေခံ့ဂူဂ်းယိုင်၊ပိခ်မားပိခ်မား၊ ပိုင်းဂေးဂ်းသုဂ်းခံ့ပိခ်မားပိခ်မား ။

-တျ၊တုဂ်းတုဂ်းမူတ်းသိုခေခံ့ ဂ်းဂ်းတုဂ်းသေ၊သေ၊၊ ဂိခ်ကျ၊ဂျ၊ဂျ တိမ်းထုခမ်းဝံ။ ခွမ်းလိ လမ်းလိ လိုင်းကိမ်၊ကိမ်၊။

-တီးဂူခမ်းသတ်းဂူခမ်းဂိုခမ်းလွင်းဂျ၊မားဂျ၊ပိခ်လံး ဂ်းဂိုင်းခေ ။

-တီးတုဂ်းသတ်း ကမ်၊မီးကမ်ဂေ့ဂင်းသင် တုဂ်းဂျ၊တိုဂ်းယိမ်းဂမ် ခေခံ့ ဂ်းဂိုင်းခေ။



-လင်းခွင်ဂါခမ်ဂူဂ်း၊တေ၊လေး၊ ဂျ၊တျ၊ပံတင်းခပ်ဂေး၊ ယေးမီးယေးဂျ၊မာဂ်၊ဂူဂ်းဂ်း (2019-nCoV)ပေးလံးထုဂ်းခေခံ့လိုင် တီးတမ်းလပ်သုတ်းယေး၊ခွင်းယူ၊လိခေခံ့ ခမ်ခမ် ယေးယေး ဂ်းသုင်၊ခပ်မွက်၊ထိုင်သေ ဂ်းလွမ်းထိမ်းယူတ်းယူပမ်သေဂမ်း။

-ခေခံ့ပိုင်းခွက်၊ပိုင်း ယေးဂျ၊တျ၊ပံတင်းခပ် ထာခမ်းယေး၊ယူ၊လိလေး၊လိခမ်းဂိုင်းပိုခ်၊ခေပ်၊ကွက်၊ ပမ် ကမ်ပိခ်ခေခံ့ပိုခ်ခေပ်၊ပမ်တင်းခမ်းလုံလိုင်ခေခံ့ ဂ်းထွမ်းကပ်ဂိုတ်းလွမ်းသေဂမ်း။



ပေးခံ့ဂူ၊တီးဂျ၊မခမ်းလိုင် ဂ်းကပ် QR Code ခံ့ ဂိုတ်း Scanတုဂ်းလေး။



သမမတလိုင်၊ မိုင်းခေ၊ ၊ လုဂ်းတီးဝိုင်းဂူ၊ ရှာခေ၊ တေ၊ ပီခေမး၊ ယေးဂျ၊ မာဂ်၊ ရှုဂ်းဂ်း (2019-nCoV) ခံ့ တုဂ်ဂင်တေ၊ ဂ်တ်၊ ခေ လေး။

လံးယေးဂျ၊ လာင်းလင်းမး

လုဂ်းတီးဂူင်ထုဂ်းလုံသေ ခမ်းလူးသိုင်းသေ ခေးလွတ်၊ ရွတ်းဂျ၊။

ကခေတိတ်းလင်းမီးယူ၊ တီးခင်းခွင်မူင်းမိုင်းယေးဂျ၊ ခခေကင်မိုင်းယိမ်းမိုင်းသေလင်းပီခေမး။



ကခေထာင်၊ ထိုပ်ပီခေလဂ်းခေ၊ ယေးဂျ၊

ပူခေမးတုင်း(14)ဝခေခံ့ တီးမိုင်းသမ်မတလိုင်၊ လံးဂျ၊ လေ၊ ကွဂ်၊ တာင်း(ကမ်၊ ခခေ) ပီခေယူ၊ ယေးဂျ၊ မာဂ်၊ ရှုဂ်းဂ်း (2019-nCoV) ဝးလိုင်လ်းယံ့တီးယေးဂူခေပီခေခခေ လံးယူ၊ ရွမ်းလွမ်းတိုဂ်ဂခေဝံ့။

-ခေပ် (လုင်းမံး မီး 38 C / 100.4 F တင်းပးခိုင်)

-ကံ ၊ ထုဂ်းလုင်းလုံဂပဝံ့၊ ကိခေဂိုင်းသိုင်းကူခေကွခေ၊



လံးရှေ့မခေလံး

-တီးယေးမီးလဂ်းခေမာဂ်၊ ရှုဂ်းဂ်းပီခေယူ၊ ခခေ လွင်းတုဂ်တိုဂ်ခခေဂ်းဂိုင်းဝး။

-ဂ်းမိုင်းမူတ်းသိုခခေဂမ်းဂမ်းသုဂ်းမိုင်းလွမ်းလံးလွမ်းလိလိ ။

-မိုင်းကံ၊ ခေလမ်ခခေ တီးသုဂ်းတီးခူခေ ဂ်းတုဂ်းဂူင်၊ ဝံ့လုမးလုမ်း။ (မိုင်းခိဂျ၊ ပဟတ်းယူ၊ ခခေ)။

-မိုင်းသုင်းလေး တီးသုး ဂ်းကပ်ပီတ်းတုဂ်းခခေဂူဂ်းယိုင်၊ မိုင်းဂေးဂ်းသုဂ်းခိဝံ့မိုင်းမိုင်း ။

-တျ၊ တုခေတုဂ်မူတ်းသိုခခေ ဂ်းဂ်းတုဂ်သေ၊ သေ၊၊ ဂိခေကျ၊ ရှု၊ ရ တိမ်းထုခေဝံ့။ ခခေခေလိ လင်းလိ လိုင်းကိမ်၊ ကိမ်။

-တီးဂူခေသတ်းဂူခေဂိုခေလွင်းဂျ၊ မးဂျ၊ ပီခေလံး ဂ်းဂိုင်းဝး ။

-တီးတုဂ်သတ်း ကမ်၊ မီးကခေရှေ့ဂင်းသင် တုဂ်ဂျ၊ တိုဂ်ယိမ်းဂမ် ခခေ ဂ်းဂိုင်းဝး။



-သင်ဝးထာင်၊ ထိုပ်ပီခေယေးဂျ၊ မာဂ်၊ ရှုဂ်းဂ်းပေးခေ ဂ်းဂျ၊ လူးတီးထု၊ ခခေ၊ ယူ၊ လိ တီးလမ်သုတ်းလတ်းပခေသေ ဂျ၊ ခမ်၊ ကင်ယုတ်းယုလေး။



ပေးခံးရှု၊ တီးဂူင်းမခေခေလိုင် ဂ်းကပ် QR Code ခံ့ ဂိုတ်း Scan တုဂ်းလေး။

ထာခေးခွင်းလုင်ခေ၊ ယူ၊ လိလေးလိခေဂိုင်း

(General Public-Shan) Version 1.2. (15-2-2020)