

# SAFETY TIPS ON COVID-19

Protect yourself and others from infectious COVID-19

## What is COVID-19

COVID-19 is a disease caused by a coronavirus named SARS-CoV-2.

Coronavirus is a family of viruses known to cause illness ranging from common cold to severe pneumonia

## Symptoms

### Mild

Fever  
Runny Nose  
Sore Throat  
Cough  
Breathing difficulties

### Severe

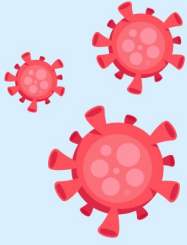
High Fever  
(38' C / 100.4'F or higher)  
Pneumonia  
Kidney failure  
Death



## Precautions To Take

- Wash hands frequently with soap or alcohol-based hand rub.
- Observe good personal hygiene at all times. Avoid touching eyes, nose or mouth with uncleaned hands.
- Avoid close contact with people suffering from a fever and cough.
- Avoid contact with stray animals, sick animals, waste and fluids in the animal product markets.
- Avoid consumption of raw or undercooked meat.
- If you have fever, cough and difficulty breathing, seek medical care early, especially in close contact with a person known to have **COVID-19** or if you live in or have recently been in an area with ongoing spread of **COVID-19**
- If you have a cough or runny nose, wear a mask in public space.
- When coughing or sneezing, cover your mouth and nose with tissue paper or flexed elbow. Discard tissue immediately into a closed bin and clean your hands.





# ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19)

လတ်တလော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါ

## မိမိကစ၍ကာကွယ်ပါ

### ရောဂါကူးစက်နိုင်ခြေရှိသည့် နည်းလမ်းများ

- အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှ တစ်ဆင့်တိုက်ရိုက်ဝင်ရောက် ကူးစက်ပျံ့နှံ့စေခြင်း
- အရာဝတ္ထုများ၌ ထိကပ်နေသော ရောဂါပိုးများအား လက်နှင့် ကိုင်တွယ် ထိတွေ့ရာမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ခြင်း

### သံသယဖြစ်ဖွယ် လက္ခဏာများ

- လွန်ခဲ့သည့် (၁၄) ရက်တွင် ဒေသအတွင်း ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားလျက်ရှိသော နေရာဒေသများသို့ ခရီးသွားခဲ့ခြင်း (သို့) ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ COVID-19 ရောဂါဖြစ်ပွားသည်ဟု အတည်ပြုခြင်းခံရသူနှင့်အတူ နေထိုင်ခဲ့ခြင်းတို့ရှိခဲ့ပြီး
- ဖျားခြင်း (အပူချိန် 38°C/ 100.4°F) လတ်တလောအသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း၊ အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်း

### ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (လတ်တလော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါ) လက္ခဏာ ခံစားနေရသူများနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- လက်ကို စင်ကြယ်အောင် မကြာခဏ စနစ်တကျ ဆေးကြောပါ။
- နှာချေး၊ ချောင်းဆိုးသည့်အခါ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို လုံခြုံအောင် ဖုံးအုပ်ပါ။
- တစ်ရှူးအသုံးပြုပါက အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။ လက်ကို စနစ်တကျပြန်လည် ဆေးကြောပါ။
- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု ဂရုပြုဆောင်ရွက်ပါ။ အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားသုံးပါ။ ကောင်းစွာ အိပ်စက်အနားယူပါ။
- တိရစ္ဆာန်များနှင့် အကာကွယ်မပါဘဲ တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- လူထုထပ်သည့်နေရာများသို့ သွားလာခြင်းမှ တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။



ခေါင်းကိုက်ခြင်း

ဖျားခြင်း



ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) လတ်တလောသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါဖြစ်ပွားသည်ဟု သံသယ ရှိပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေး ဌာနများသို့ အမြန်ဆုံးသတင်းပို့၍ ကုသမှုခံယူပါ။