

## ကိုဗစ် -၁၉ ရောဂါသွင်ပင့် လကုခဏာများရှိသည့် ကျောင်းသား/သူ များအတွက် ညွှန်ကြားချက်များ

### ▣ ရည်ရွယ်သည့် ကျောင်းသား/သူ များ

- ကိုယ်တိုင် ဆန်းစစ်သုံးသပ်ပြီးနောက် ရောဂါသွင်ပင့်လကုခဏာများ ပြောဖွင့် ကျောင်းမသွားပဲ အိမ်တွင်နေသည့် ကျောင်းသား/သူများ
- စစ်ဆေးစိစစ်သည့် စင်တာသို့ သွားရောက်ပြီးနောက် စစ်ဆေးစိစစ်မှု ရလဒ်အဖွင့် အိမ်ပန်ရှိသည့် ကျောင်းသား/သူများ

### ▣ လိုက်နာရမည့် အရာများ

#### [အိမ်အပန်လမ်း]

- နှာခေါင်းစည်းတစ်ခု (KF94၊ KF80၊ နှင့် anti-droplet များ အပါအဝင်) ဝတ်ဆင်ပြီးအခြားသူများနှင့် ကိုယ်လက်ထိတွေ့မှု မပြုပြန်
- စစ်ဆေးစိစစ်သည့်စင်တာမှ ထွက်ခွာပြီးနောက် အိမ်သို့ ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်းပန်ပြီးအခြားနရောတစ်ခုခု (PC ကတ်စီဆိုင်၊ အလွယ်တကူဝယ်နိုင်သည့် စတိုးဆိုင်၊ ဘီလီယက် ကစားခန်းမ၊ ကာရာအိုကေ ခန်း၊ ကတ်စီဆိုင် စသဖြင့်) သို့ ဝင်ရောက်ရန် မရပ်ပါနှင့်။

- အများသုံး သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးစနစ်ကို အသုံးမပြုနှင့်

(သို့ပါသော်လည်း အကွာအဝေးရှည်ရှည်တစ်ခု သွားရမည်ဖြစ်ပါက သို့မဟုတ် သင့်ထံတွင် အခြားအသုံးပြုရာ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး မရှိပါက အများသုံးသယ်ယူပို့ဆောင်ရေးကို အသုံးပြုခြင်းတွင် နှာခေါင်းစည်းတစ်ခု ဝတ်ဆင်ထားပါ)

#### [အိမ်တွင်]

- အပင်သို့ မထွက်ပါနှင့်။

- အိမ်၌နေစဉ် အောက်ပါညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း လိုက်နာပါ။

- သင့်ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို တစ်ရက်လျှင် နှစ်ကြိမ် စစ်ဆေးပါ

\* အကယ်၍ သင်၏ရောဂါသွင်ပင့်လကုခဏာများ မတိုးတက်ပါက သို့မဟုတ် ပိုဆိုးလာပါက သင်၏ကျောင်း သို့မဟုတ် 1339 ကို ဆက်သွယ်ပြီး၎င်းတို့၏ ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း လိုက်နာပါ။

- သင်တစ်ဦးတည်းသာရှိနိုင်သည့် နရောတစ်ခုတွင် နေပါ။

- လဝင်လထွက်ကောင်းအောင် မကပြောပျဉ်ရန် အဝင်တံခါးကို ပိတ်ထားပြီးပြောင်းတံခါးများကို ဖွင့်ပါ။

- သင်တစ်ဦးတည်း အသုံးပြုနိုင်သည့် လက်ဆေးကန်ပါသော ရေချိုးခန်းအိမ်သာတစ်ခုကို အသုံးပြုပါ။

\* အကယ်၍ သင်သည် မျှဝေသုံးစွဲသည့် ရေချိုးခန်းအိမ်သာတစ်ခု အသုံးပြုပါက အခြားသူများအား ရေချိုးခန်းအိမ်သာ အသုံးမပြုစေ ပိုးသတ်ဆေး (ပိုးသတ်သည့် အစ၊ အိမ်သုံး အရောင်ချွတ်ဆေး၊ စသဖြင့်) ဖြင့် ပိုးသတ်ပါ။

- သင့်ကိုယ်ပိုင် မျက်နှာသုတ်ပုဝါ နှင့် ပန်းကန်ခွက်ယဇာက်များကို အသုံးပြုပါ။

- တစ်ကိုယ်ရေ ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေးကို ပြုပြင်ပါ။

- သင့်လက်များကို မကပြောဆေးကင်းစင်ရန် ရေ နှင့် ဆပ်ပြာကို အသုံးပြုပါ သို့မဟုတ် လက်သန့်စင်ဆေးကို သုံးပါ။

- နှာခေါင်းစည်းတစ်ခု ဝတ်ဆင်ပြီးချောင်းဆိုးရာတွင် ကျင့်သုံးရမည့်အလေ့အထကို ပြုပြင်ပါ။

\* သင့် အင်္ကျီလက်တွင်း ချောင်းဆိုးထည့်ပါ ထိုအပြင် ချောင်းဆိုး နှာချပေါ်သည့်နှင့် သင့်လက်များကို ချက်ချင်းဆေးကင်းပါ။