

တန်ဖိုးရှိသူများကို ကာကွယ်ဖို့ ကိုရိုနာကူးစက်ရောဂါအမျိုးအစားအသစ် (COVID-19)

မကူးဘူး၊ မကူးစက်စေရဘူး

ကိုရိုနာကူးစက်ရောဂါအမျိုးအစားအသစ်မဖြစ်စေရန် သတိထားပါ။

- အထူးသဖြင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများ (= အသက် 65နှစ်အထက်ပုဂ္ဂိုလ်များ) သတိထားပါ။
- မိသားစုဝင်ဖြစ်လည်း သတိထားပါ။ ※ကူးစက်ခြင်း = ရောဂါသည် လူမှ လူသို့ တဆင့်ရောက်ရှိခြင်း

1 ရက်လျှင် အကြိမ်ပေါင်းများစွာ လက်ဆေးပါ

မျက်နှာသုတ်ပဝါနှင့် သွားတိုက်ခွက်စသည်တို့ကို မိမိပစ္စည်းသာ အသုံးပြုပါ

အားလုံးအတူတူ ပန်းကန်ခွက်ယောက်များ 1 ခုတည်း မသုံးရပါ မိမိစားစရာကို မိမိပန်းကန်နှင့်သာ အသုံးပြုပါ

တံခါးလက်ကိုင်နှင့် လျှပ်စစ်ခလုတ်စသည်တို့ကို အမြဲသန့်ရှင်းအောင် ထားပါ

1 နာရီလျှင် 2 ကြိမ် ပြတင်းပေါက်ဖွင့်ပါ။

မျက်လုံး၊ ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းစသည်ကို တတ်နိုင်သလောက် မထိပါနှင့်

အိမ်ထဲတွင် စကားပြောသည့်အခါတွင်လည်း mask တပ်ထားပါ

လူများနှင့် တွေ့ဆုံစကားပြောဆိုသည့်အခါ အချိန်တိုတိုသာပြောပါ

ဈေးဆိုင်များတွင် “သက်တံ့ပုံစတစ်ကာ” ရှိသောဆိုင်ကို အသုံးပြုပါ ※



※ “သက်တံ့ပုံစတစ်ကာ” ရှိသောဆိုင်သည် ကိုရိုနာကူးစက်ရောဂါအမျိုးအစားအသစ်မဖြစ်အောင် သတိထားသောဆိုင်ဖြစ်ပါသည်

■ အမျိုးအစားအသစ်ကိုရိုနာကူးစက်ရောဂါအကြောင်း သိလိုသည့်အခါ နေ့ထိုင်မကောင်းသည့်အခါ

[ကိုရိုနာကူးစက်ရောဂါအမျိုးအစားအသစ်ခေါ်ဆိုရန်စင်တာ](#)

(ဂျပန်၊ အင်္ဂလိပ်၊ တရုတ်၊ ကိုရီးယား ဘာသာဖြင့် ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်)

☎ 0 5 7 0 - 5 5 0 5 7 1 AM9:00~PM10:00

■ ကိုရိုနာကူးစက်ရောဂါအမျိုးအစားသစ်ကြောင့် နေထိုင်မှုဘဝတွင် အခက်အခဲဖြစ်သည့်အခါ၊ စိတ်ပူပန်သည့်အခါ

[တိုကျိုနိုင်ငံခြားသားကိုရိုနာကူးစက်ရောဂါအမျိုးအစားအသစ်နေထိုင်မှုဘဝဆွေးနွေးရန်စင်တာ - TOCOS](#)

(ဂျပန်၊ အင်္ဂလိပ်၊ တရုတ်၊ ကိုရီးယား အစရှိသည့် ဘာသာ 14 မျိုးဖြင့် ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်)

☎ 0 1 2 0 - 2 9 6 - 0 0 4 AM10:00~PM5:00

(စနေနေ့၊ တနင်္ဂနွေနေ့၊ ပွဲတော်ရက်များသည် ပိတ်ရက်ဖြစ်ပါသည်)



一般財団法人
東京都つながり創生財団
Tokyo Metropolitan Foundation "TSUNAGARI"