

Alert Level 3 – what you need to do to stay safe and keep well

1st September 2021

၁။ သင့် နေအိမ် အသိုင်းအဝိုင်း၌သာနေပါ။



၂။ ကလေးများ အိမ်မှ စာသင်ပါ။ (မဖြစ်မနေ အလုပ်ဆင်းရမည့် လူမှုလွှဲလျှင်) အိမ်မှ အလုပ်လုပ်ပါ။



၃။ မဖြစ်မနေ အပြင်ထွက်လျှင် (ဈေးဆိုင်/ ဆေးဆိုင်များတွင်) အခြားသူများနှင့် ၂-မီတာ အကွာတွင် နေပါ။



၄။ အပြင်သွားလျှင် မျက်နှာစည်းတပ်ပါ -သတိပေးအဆင့် (၃) တွင်လိုက်နာရမည့် အချက်ဖြစ်သည်။



၅။ ကိုဗစ်-၁၉ ကဲ့သို့သော လက္ခဏာများ သင့်တွင် ရှိလျှင် စမ်းသပ်စစ်ဆေးပါ။

- ချောင်းဆိုးခြင်း
- ကိုယ်ပူမြင့်ခြင်း (အနည်းဆုံး ၃၈ စင်တီဂရိတ်)
- အသက်ရှူကျပ်ခြင်း
- လည်ချောင်းနာခြင်း
- နာချေ/နာရည်ယိုခြင်း
- ခဏတာအနံ့ပျောက်ခြင်း



၆။ လူစုရုံးခြင်းများ မပြုလုပ်ရပါ။



အသုဘ နှင့် မင်္ဂလာဆောင် အခမ်းအနားများတွင်သာ လူ (၁၀) ရောက် စုဝေးတက်ရောက်နိုင်သည်။

Healthline 08003585453 (သို့) သင်၏ ဆရာဝန်ကို ဖုန်းခေါ်၍ အကြံဉာဏ်ရယူပါ။

၉။ သင့်ပတ်ဝန်းကျင် အနီးတွင် ကိုယ်လက်ကျန်းမာရေးအတွက် လမ်းလျှောက် နိုင်ပါသည်။

၇။ အပြင်သွားလျှင် covid 19 QR code ကို သင့်ဖုန်းဖြင့် (scan) ဖတ်ပါ။



၈။ လက်များကို မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။



တံတောင်ဆစ်အကွေး အတွင်းသို့ ချောင်းဆိုး/နာချေပါ။



၁၀။ အခြားသူများနှင့် ထိတွေ့ခြင်းမရှိပဲ..လိုအပ်သည့် အသုံးအဆောင်များကို အွန်လိုင်းမှတဆင့် ဝယ်၍ သွားရောက် ယူနိုင်ပါသည်။