

**Alert Level 4 – what you must do to stay safe and keep well**

၁။ သင့်အိမ်တွင် သာနေပါ။



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



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



၄။ အပြင်သွားလျှင် မျက်နှာစည်း မဖြစ်မနေတက်ရမည်- သတိပေးအဆင့် (၄) တွင်လိုက်နာရမည့် အချက်ဖြစ်သည်။



၅။ ကိုဗစ်-၁၉ ကဲ့သို့သော လက္ခဏာများ သင့်တွင် ရှိလျှင် စမ်းသပ်စစ်ဆေးပါ။

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



ကျန်းမာရေးလိုင်း 08003585453 (သို့) သင့်မိသားစု ဆရာဝန်ကို ဖုန်းခေါ်အကြံညာဏ်တောင်းပါ။

၉။ သင့်ပတ်ဝန်းကျင် အနီးတဝိုက်တွင် ကိုယ်လက်ကျန်းမာ ရေးအတွက် လမ်းလျှောက် နိုင်ပါသည်။

၆။ သင်အပြင်သွားလျှင် covid 19 QR code ကို သင့်ဖုန်းဖြင့် (scan) ဖတ်ပါ။



၈။ လက်ကို မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။



တံတောင်ဆစ်အကွေး အတွင်းသို့ ချောင်းဆိုး/နာချေပါ။



၇။ လူစုလူဝေး မပြုလုပ်ရ။

