

# လူစုဝေးခင်းများနှင့် လူစုလှုပ်ရှားမှုများအတွက် တိုက်တွန်းအကံပြုချက်များ

April 8, 2022 2:40 PM BURMESE

သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစု နှင့် အသိုင်းအဝိုင်းတွင်း လူစုဝေးခင်းများက ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ပိုင်းနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးပါသည်။ လွန်ခဲ့သော နှစ်နှစ်အတွင်း တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကိုဗစ် - 19 မှ မည်သို့ကာကွယ်ပုံအကဲဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ လူ့လောကီသက်တမ်းပိုမိုပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် ကိုဗစ်-19 အနည်းငယ်ရယူခြင်းဖြင့် ပိုမိုဘေးကင်းစွာ စုဝေးနိုင်ပါသည်။

## သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် သင်၏အသိုင်းအဝိုင်းအတွက် ဘေးအန္တရာယ်များကို လျှော့ချပါ

ကိုဗစ် - 19 နှင့်အတူတကွ ရှင်သန်နေထိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့သင်ယူကာ လူစုဝေးခင်းကို ပြန်လည်စတင်လာပီဖြစ်သည့်အတွက် သတိထားရန်မှာ -

- သင်နေထိုင်မကောင်းပါက အိမ်တွင်နေပါ။ ကိုဗစ် - 19 တပ်ကူး၊ အအေးမိ သို့မဟုတ် အခြားနာမကျန်းမှု မှု မည်သည့်အရာဖြစ်စေ အခြားသူများနှင့် မထိတွေ့ရန် အရေးကြီးပါသည်။
- ကိုဗစ် - 19 ကာကွယ်ဆေးနှင့် နှစ်စဉ် တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးတို့ကို အချိန်အလိုက် ထိုးထားပါ။ ကာကွယ်ဆေးထိုးခင်းသည် နာမကျန်းမှုအမျိုးမျိုးကို ဆန့်ကျင်ရာ၌ ကျွန်ုပ်တို့၏ အကျိုးပြုဆုံးအကာအကွယ်ဖြစ်ပါသည်။
- သင့်လက်များကို မကပ်ခတ်ဆေးကပ်ပြီး မကပ်ခတ်ထိတွေ့လေ့ရှိသော မျက်နှာပြင်များကို ပုံမှန်သန့်စင်ပေးပါ။



## အချို့သောသူများသည် ပြင်းထန်သောနာမကျန်းမှုများ ရရှိရန် အန္တရာယ်ပိုမိုမြားကင်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားပေးပါ

သင်ဘယ်ကိုသွားမည်၊ ဘယ်သူတို့နှင့်အတူရှိမည်ကို စဉ်းစားပါ။ လူအတော်များများသည် ကိုဗစ် - 19 ကပြင် ပြင်းပြင်းထန်ထန် နာမကျန်းဖြစ်ရန်၊ ဆင်းရဲတက်ရန် သို့မဟုတ် သေဆုံးရန် အန္တရာယ်ပိုမိုမြားပါသည်။ ဤအကာအကွယ်အလွှာပိုများက အသက်အရွယ်ပိုမိုသူများ၊ ကာကွယ်ဆေးမထိုးထားသူများနှင့် နောက်ခံကျန်းမာရေးအခြေအနေရှိသူများအပါအဝင် အန္တရာယ်ပိုများများရှိသူများအား ကာကွယ်ပေးရာတွင် ကူညီနိုင်ပါသည်။



- အထူးသဖြင့် ကိုဗစ် - 19 ရောဂါဖြစ်ပွားမှုအဆင့် မြင့်မားနေချိန်တွင် နှာခေါင်းစည်းများက သင်နှင့် အခြားသူများအား ကာကွယ်ပေးပါသည်။
- အဆောက်အဦပေါ်သို့ သို့မဟုတ် လစင်လထွက်ကောင်းသော အဆောက်အဦတွင်း နေရာများ (လူစီးကင်းပြင်း အပူရရှိရန် ပြင်းထန်မှုများနှင့် ပန်ကာများဖြင့် ထားသည့်နေရာများ) တွင် လူစုဝေးခင်းများက ကျဉ်းကျပ်သည့် အဆောက်အဦတွင်းနေရာများတွင် လူစုဝေးခင်းများထက် ဘေးပိုကင်းပါသည်။
- အကယ်၍ သင်သည် ကိုဗစ် - 19 ရှိသူတစ်ဦးနှင့် လတ်တလော ထိတွေ့ခဲ့ပါက လူများ၊ အထူးသဖြင့် ပြင်းပြင်းထန်ထန်ရောဂါရရှိရန် ဘေးအန္တရာယ် မြင့်မားသူများနှင့် စုဝေးခင်းကို ဆိုင်းငံ့ထားရန် စဉ်းစားပါ။ ရောဂါသွင်ပြင်လက္ခဏာများ ရှိမရှိ 10 ရက်ကပြီ သင့်ကိုယ်သင် စောင့်ကြည့်ပါ။



## အခြားသူများ၏ အဆင်ပြေသောအဆင့်ကို လေးစားပေးပါ။

- အချို့သူများ၏ နေအိမ်တွင်းသို့ သင်သွားရောက်ချိန်တွင် နှာခေါင်းစည်းတစ်ခု ဆက်လက်ဝတ်ဆင်ထားရန် ၎င်းတို့က သင့်အား တောင်းဆိုနိုင်ပါသည်။
- အချို့သူများမှာ နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ဆင်ရန် ၎င်းတို့အား မတောင်းဆိုသော်လည်း ဝတ်ဆင်လိုနိုင်ပါသည်။
- အချို့သူများမှာ အဆောက်အဦပေါ်သို့ သို့မဟုတ် လူပိုနည်းသည့်အဖွဲ့များဖြင့် စုဝေးမှုသာ သက်သေခံသက်သာ ပိုရှိနိုင်ပါသည်။
- ဘေးကင်းရေးဆိုင်ရာ ကိုဗစ်-19 ပြင်းထန်မှုများနှင့် ပတ်သက်၍ လူတစ်ဦးချင်း၏ဆုံးဖြတ်ချက်များကို လက်ခံခင်းက ကျွန်ုပ်တို့ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဂရုစိုက်ကြောင်း ပြောရန် နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

## ကိုဗစ် - 19 ဖြစ်ပွားသူအရေအတွက် များလာပါက လမ်းညွှန်ချက် ပြင်းလဲနိုင်ပါသည်

သင်၏အသိုင်းအဝိုင်းတွင်းရှိ ကိုဗစ်-19 ဖြစ်ပွားမှု အဆင့်များကို သိရှိထားပါ။ သို့မှသာ သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများအတွက် သင်အသုံးပြုသည့် ဘေးကင်းရေး အစီအမံများကို သင်ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။ ကိုဗစ် - 19 ပျံ့နှံ့မှုက လူစုဝေးမှုများကို တက်ရောက်ရန် သို့မဟုတ် အိမ်ရှင်အဖြစ်ကျင့်ပရန် သင်၏ဆုံးဖြတ်ချက်အပေါ် သက်ရောက်နိုင်ပါသည်။