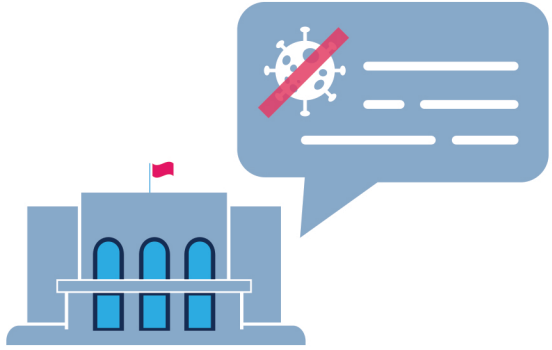
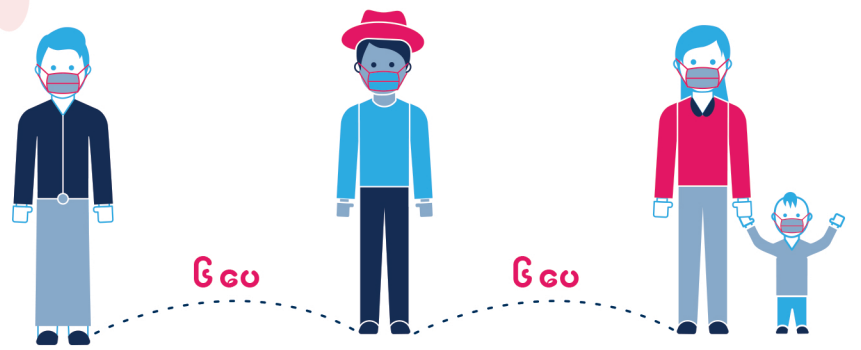


ကျေးရွာလည်ပတ်မှုခရီးစဉ်နှင့် ရပ်ရွာလူထုခရီးသွားလုပ်ငန်းများ (CBT) အတွက် ယေဘုယျအကြံပေးလမ်းညွှန်ချက်များ



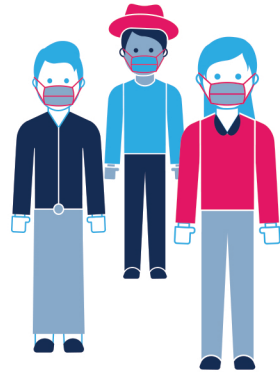
၁ အစိုးရ၏ အကြံပြုချက်များနှင့် အမိန့်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။



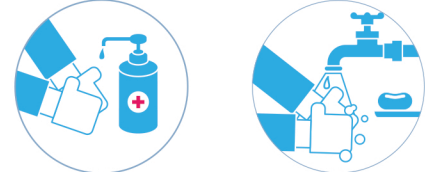
၂ တစ်အိမ်တည်းနေသူများမှအပ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး (၆)ပေ အကွာနေထိုင်ပြောဆိုပါ။



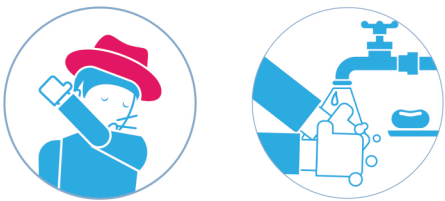
၃ ပါးစပ်၊ မျက်လုံးနှင့် နှာခေါင်းတို့ကို ကိုင်တွယ်ခြင်းမှ ရှောင်ကျဉ်ပါ။



၄ အိမ်အပြင်ထွက်ပါက နှာခေါင်းစည်း အမြဲတပ်ထားပါ။



၅ မိမိ၏လက်များကို (၁)နာရီခြားတစ်ခါ ဆပ်ပြာ (သို့) alcohol ဓာတ် ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းပါဝင်သော လက်သန့်ဆေးရည်များဖြင့် စက္ကန့် (၂၀) ကြာအောင်ဆေးကြောပါ။



၆ အကယ်၍ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးပါက တစ်ရှူးဖြင့် ဖုံးအုပ်ပါ။ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးပြီးတိုင်း လက်ကိုသေချာ စနစ်တကျဆေးကြောပါ။



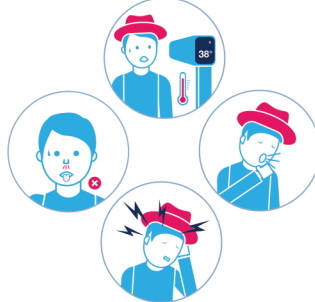
၇ လူအများနှင့် အနီးကပ်ဆက်သွယ်ခြင်း၊ ဥပမာ - လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း၊ ပွေ့ဖက်ခြင်းတို့ကို ရှောင်ကျဉ်ပါ။



၈ တစ်ရှူး၊ နှာခေါင်းစည်း၊ ရေသန့်ဘူးများကို စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။ ခရီးသွားဧည့်သည်များ၊ ခရီးသွား ကုမ္ပဏီများ၊ ဧည့်လမ်းညွှန်များသည် မိမိတို့၏စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို မိမိတို့နှင့် တပါးတည်း ယူဆောင်သွားရန်။



၉ လက်ဆောင်ပစ္စည်းများ ပေးကမ်းခြင်း၊ လက်ခံခြင်း (ဥပမာ - ကလေးများကို သကြားလုံးပေးခြင်း) သို့မဟုတ် အစားအသောက်၊ ပစ္စည်း (ကင်မရာ၊ သောက်ရေဘူး စသည်) များကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်းမှ ရှောင်ကျဉ်ပါ။



၁၀ ချောင်းဆိုး၊ ခေါင်းကိုက်ပြီး ကိုယ်အပူချိန် ၃၈ °C အထိရောက်ရှိခြင်း သို့မဟုတ် Covid-19 ရောဂါလက္ခဏာများတွေ့ရှိပါက လူအများနှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံခြင်း ရှောင်ကျဉ်ပြီး နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေး ဆေးပေးခန်း သို့မဟုတ် ဆရာဝန်ထံသို့ အမြန်ဆုံးသွားပါ။

ကျေးဇူးပြု၍ လမ်းညွှန်ချက်များကိုလိုက်နာပြီး ဘေးကင်းစွာနေပါ။