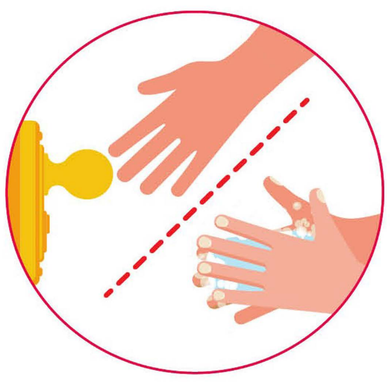
အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများအတွက် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် COVID-19 ရောဂါနှင့် စပ်လျဉ်း၍ အကြံပြုချက်များ

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် COVID-19 ရောဂါ၏ အဓိကလက္ခဏာများမှာ ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ပါသည်။ အသက် (၆၀) နှစ်နှင့် အထက်ရှိသူများ၊ သွေးတိုး၊ နှလုံး၊ ဆီးချို၊ ကျောက်ကပ်၊ အသည်း၊ ကင်ဆာစသည့် နာတာရှည်ရောဂါရှိသူများအနေဖြင့် ရောဂါဖြစ်ပွားပါက အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ခြေ အလွန်များပါသည်။

COVID-19 ရောဂါ မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများကို ကာကွယ်ပါ

အပြင်ထွက်ခြင်းကို တတ်နိုင်သမျှ လုံးဝရှောင်ကြဉ်ပါ။

မိမိအိမ်မှာပဲ နေထိုင်ပြီး တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တတ်နိုင်သမျှ (၆) ပေအကွာတွင် နေထိုင်ပါ။ ဧည့်သည်များကို လက်မခံပါနှင့်။



အများသုံးပစ္စည်းများ မကိုင်တွယ်မီနှင့် ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း အစားအစာများကို ကိုင်တွယ် ချက်ပြုတ်ခြင်း မပြုမီ၊ အစာမစားမီ၊ အစာစားပြီးတိုင်းနှင့် အညစ်အကြေးစွန့်ပြီးတိုင်း လက်ကိုစနစ်တကျဆေးပါ။

လက်ကို ဆပ်ပြာ၊ ရေတို့ဖြင့် အနည်းဆုံး စက္ကန့် (၂၀) ကြာ မကြာခဏ စနစ်တကျ ဆေးပါ။

ဆပ်ပြာနှင့် ရေမရနိုင်ပါက အယ်ကိုဟောလ် ၆၀% အနည်းဆုံးပါသော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကိုအသုံးပြုပါ။

ချောင်းဆိုး၊ နှာချေရာတွင် တစ်ခါသုံးတစ်ရှူးကို အသုံးပြုပါ။

အသုံးပြုပြီးသော တစ်ရှူးအား အမှိုက်ပုံးအတွင်းသို့ စနစ်တကျ ပစ်ပါ။

တစ်ရှူးမရှိပါက တံတောင်ကွေးဖြင့် နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို လုံအောင် ဖုံးအုပ်ပြီးမှ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေပါ။

ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအသောက်များကို စားသုံးပါ။

အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ပါ။

မပြင်းထန်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း ပြုလုပ်ပါ။

ပုံမှန်သောက်သုံးနေရသော ဆေးဝါးများအား ရက်ကြာကြာအတွက် စုဆောင်းထားပါ။

အစားအစာနှင့် ဆေးဝါးလိုအပ်ချက်များရှိပါက အိမ်မှမိသားစုဝင်များကိုသာ စနစ်တကျ ဆေးခန်းသို့ သွားရောက် ထုတ်ယူစေပါ။ (သို့မဟုတ်) ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း ထွက်ဝယ်ခိုင်းပါ။

နေထိုင်မကောင်းပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ ဆက်သွယ် အကြောင်းကြားပါ။

ဥပမာ-တစ်လစာ

Livelihoods and Food Security Fund

LIFT

UKaid | European Union | Australian Aid | Swiss Agency for Development and Cooperation SDC | USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE | Canada | Irish Aid | Rialtas na hÉireann Government of Ireland

Managed by UNOPS

ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ ပြုစုပြီး လူမှုဝန်ထမ်းဦးစီးဌာနနှင့် HelpAge International Myanmar တို့ ပူးပေါင်းကာ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေပါသည်။

May 2020

HelpAge International