

# ကိုဗစ်-၁၉မှ သင့်ကိုယ်သင် မည်သို့ ကာကွယ်မည်နည်း။

ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများအတွက် လမ်းညွှန်  
ဒုတိယအကြိမ် တည်းဖြတ်ခြင်း



|  |
|--|
| Name / အမည်  |
| Age / အသက်   |
| FIN / FIN နံပါတ် (or) နိုင်ငံခြားသားမှတ်ပုံတင်နံပါတ် |
| Dormitory / အလုပ်သမားတန်းလျားအမည်                    |
| Rm No. / အခန်းနံပါတ်                                 |

*This free booklet is available in Bengali, Tamil, Hindi, Chinese, Telugu, Burmese and Thai.  
If you would like copies for your facility, please write to [hello@kitesong.com](mailto:hello@kitesong.com).  
For facility-specific information, we recommend printing your own A5 insert.*



ချစ်ခင်ရပါသော ညီအကို

သင်စိတ်ပူပင်နေမည် သို့မဟုတ် စိတ်ရှုပ်ထွေးနေမည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ သိပါသည်။  
အိမ်နှင့် အဝေးမှာနေရချိန် အထူးသဖြင့် ရောဂါပြန့်ပွားနေချိန်တွင် မလွယ်ကူပါ။

ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်ပျံ့ပွားခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ရန် ဤခက်ခဲသော အချိန်အတွင်း  
ကျွန်ုပ်တို့နှင့်အတူတကွ ကြံကြံခံပေးသောကြောင့် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။  
ကောင်းကောင်းလုပ်ဆောင် နိုင်ခဲ့ပါသည်။ သင် ကောင်းကောင်းလုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ နောက်ထပ် အဆင့်အသစ်သို့ ရောက်ရှိနေပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ရောဂါပိုး ကူးစက်နှုန်း  
ကျဆင်းသွားပြီဖြစ်ပြီး သင့်ကို လုပ်ငန်းခွင်သို့ ပြန်ဝင်နိုင်အောင် လွှဲပြောင်းပေးဖို့  
မျှော်လင့်ပါသည်။

နောက်လာမည့် အပတ်များတွင် သင့်ကို တို့ဖတ်ယူခြင်း နှင့်/သို့ သွေးစစ်ခြင်းများ  
ပြုလုပ်ကောင်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

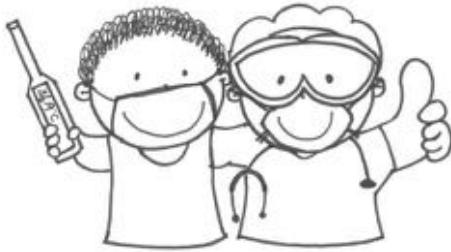
ရလဒ်အဖြေများအပေါ်မူတည်၍ လူများကို နေထိုင်ရာ နေရာအမျိုးမျိုးသို့  
ယာယီရွှေ့ပြောင်းကောင်း ရွှေ့ပြောင်းမည်ဖြစ်ပါသည်။

**ကြံကြံခံပါ။**



သင်သည် ကျွန်ုပ်တို့ထဲက  
တစ်ယောက်ပဲ ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့ သင့်ကို ဂရုစိုက်မှာပါ။



ကျွန်ုပ်တို့၏ နှာခေါင်းစည်းများနောက်တွင်  
ဖော်ရွေသော မျက်နှာများ ရှိပါသည်။

သင် တစ်ယောက်တည်း အထီးကျန်မနေပါ။

ကျွန်ုပ်တို့ အတူတကွ ကိုဗစ်-၁၉ ကို သင်နှင့်အတူ  
တိုက်ထုတ်နေပါသည်။

အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့ ရိုးရှင်းသော စည်းမျဉ်းများကို  
လိုက်နာလေးရုံဖြင့် အတူတကွ  
ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ကျော်ဖြတ်သွားနိုင်မည်  
ဖြစ်ပါသည်။





# ကိုဗစ်-၁၉ မည်သို့ ကူးစက်ပျံ့နှံ့သနည်း။

ကိုဗစ်-၁၉ သည် အရည်အစက်များနှင့်  
ပိုးကူးစက်ထားသော မျက်နှာပြင်များကို ထိမိခြင်းမှ  
ကူးစက်သော ရောဂါတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

၎င်းသည် များသောအားဖြင့် မပြင်းထန်ပါ။ သို့သော်လည်း  
အနည်းငယ်သောလူများတွင်တော့ ပြင်းထန်နိုင်ပါသည်။

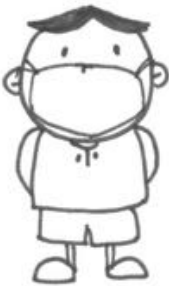
အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက်က ချောင်းဆိုးမည်၊  
နှာချေမည် သို့မဟုတ် သင်ထိမိသည့် တစ်ခုခုကိုလည်း  
ထိကိုက်မိမည်ဆိုလျှင် သင့်ကိုလည်း ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

# ကျွန်ုပ်ကို ကျွန်ုပ်မည်သို့ ကာကွယ်နိုင်ပါမည်နည်း။

အစာစားချိန်နှင့် အိပ်ချိန်မှလွဲ၍ နှာခေါင်းစည်းကို အမြဲတပ်ဆင်ထားပါ။

ထမင်းစားချိန်များအပါအဝင် အချိန်တိုင်း အခြားသူများမှ ၁-၂မီတာ  
အကွာအဝေးတွင်နေပါ။

လူများနှင့် ဝေးဝေးနေခြင်းက သင့်ကို အန္တရာယ်ကင်းကင်းဖြစ်စေနိုင်သည်။



← ၁မီတာ-၂ မီတာ →





ဟင်း။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော့်နေရာမှာ  
လူအများကြီး ရှိနေသည်။  
အန္တရာယ်ကင်းအောင် ကျွန်ုပ်မည်သို့  
နေရမည်နည်း။

အခန်းအများစုမှာ  
ရောဂါရှိသောသူများရှိမနေပါ။

ရိုးရှင်းသော စည်းကမ်းများကို လိုက်နာပါ။

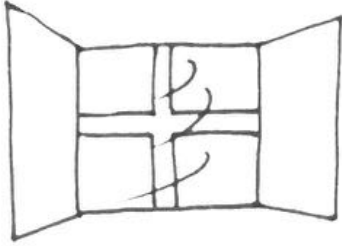
သင့်၏အဖွဲ့အတွင်း၌သာ နေပါ။



အခြားအခန်းများမှ လူများနှင့်  
ရော့ရော့နှော့နှော့ အနေပါနှင့်။  
သူတို့မှာလည်း ရှိနေနိုင်ပါသည်။  
ထို့ကြောင့် သင့်  
အခန်းဖော်များနှင့်သာနေပါ။



မေး - ကျွန်ုပ်ကိုယ်ကျွန်ုပ်နှင့် အခြားသူများအား မည်သို့ ကာကွယ်နိုင်မည်နည်း။



မိမိနေထိုင်သည့်အခန်းလေဝင်လေ ထွက်ကောင်းပါစေ။



ချောင်းဆိုး  
နှာချေတိုင်း  
တစ်ရှူးတစ်ခုနှင့်  
အမြဲအုပ်၍  
ဆိုးပါ။ ချေပါ။



သုံးပြီးသား တစ်ရှူးကို  
အမှိုက်ပုံးထဲသို့ ပစ်ပါ။  
ထို့နောက်  
လက်ဆေးပါ။



လက်ဆွဲနှုတ်  
ဆက်ခြင်း  
မလုပ်ပါနှင့်။



သင့်မျက်နှာကို  
မထိမကိုင်ပါနှင့်။



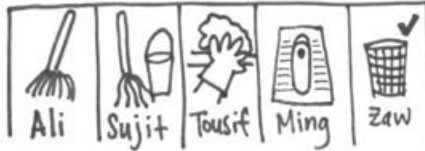
တံခါးလက်ကိုင်  
များနှင့်  
မီးခလုတ်များ  
ကဲ့သို့သော  
အထိများသော  
နေရာများကို  
ပိုးသတ်သန့်စင်  
ပါ။



တံခါးလက်ကိုင်များနှင့်  
လက်ရမ်းများကဲ့သို့သော  
လူအများထိသော  
နေရာများကို ကိုင်ခြင်း၊  
ထိခြင်းများမှ  
ရှောင်ကျဉ်ပါ။

အချိန်စာရင်းတစ်ခု စီစဉ်လိုက်ပါ။ သို့မှသာ လျှောက်လမ်းကဲ့သို့သော လူအများသုံးသော နေရာများကို သန့်ရှင်းရေးအလှည့်ကျကို လူတိုင်း လုပ်ဆောင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါသည်။

အခန်းကိုယ်စားလှယ်နှင့် အထပ်ခေါင်းဆောင်များမှ ဦးဆောင်နိုင်ပါသည်။



ရေချိုးခန်းထဲတွင်



တံတွေးထွေးပြီးတိုင်းဘေစင်  
ကိုဆပ်ပြာဖြင့်ရှေ့နှင့်ဆေးပါ။  
အသုံးပြုပြီးတိုင်းရေဆေးပါ။

အိမ်သာများကို  
အသုံးပြုပြီးနောက်  
ရေလောင်းပေးပါ။

မကြာခဏ လက်ဆေးပေးပါ။ အစာမစားမှီနှင့် စားပြီးချိန်၊ အိမ်သာ သွားပြီးချိန်များတွင် လက်ဆေးပါ။



သန့်ရှင်းသော  
ဘုံဘိုင်ရေဖြင့်  
လက်ကို ဆေးပါ။

ဆပ်ပြာသုံးပါ။ Happy  
Birthday သီချင်းကို  
(၂)ကြိမ်ပြည့်အောင်ဆို  
ရင်း သေသေချာချာ  
ပွတ်တိုက်ဆေးပါ။

သင့်လက်များကို  
ရေပြန်ဆေးပြီးလျှင်  
အခြောက်ခံပါ။

# ကျန်းကျန်းမာမာ မည်သို့နေထိုင်မည်နည်း ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်အောင်နေပါ။

၁။ ရေများများသောက်ပါ။ အနည်းဆုံး တစ်နေ့ ၁လီတာ-၂လီတာသောက်ပါ။  
ကောင်းကောင်းစားပါ။

၂။ သင့်နေထိုင်ရာနေရာတွင်ပဲ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးလှေ့ကျင့်ခန်းများ လုပ်ပါ။



ထိုင်ထလုပ်ခြင်း  
သုံးကြိမ်ပြုလုပ်ရန်



ဒိုက်ထိုးခြင်း  
သုံးကြိမ်ပြုလုပ်ရန်



ခြေတဖက်ခြင်းပေါ်တွင် မှီခိုခြင်း  
သုံးကြိမ်ပြုလုပ်ရန်



ညာခြေဘယ်လက် ဘယ်ခြေ  
ညာလက် တလှည့်စီထိခြင်း  
သုံးကြိမ်ပြုလုပ်ရန်



၃။ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားပါက  
ဆေးသေချာသောက်ပါ။

သင့်မှာဆေးဝါးလုံလုံလောက်လောက်ရှိနေပါစေ။



# စိတ်ဓာတ်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်အောင်နေပါ။

မိမိချစ်ခင်သောသူများနှင့်အဆက်  
အသွယ်လုပ်ပါ။



ကျွန်တော်တို့အ  
တွက်သန်စွမ်း  
အောင်နေပေးပါ။

သီချင်းနားထောင်၊ရုပ်ရှင်ကြည့်ပါ။



ဆုတောင်း(ဘုရားရှိခိုး)ပါ။  
တရားထိုင်ပါ။

သို့သော် အခြားသူများမှ (၁)  
မီတာ အကွာအဝေးတွင် နေပါ။

အခြားအခန်းများမှ လူများနှင့်  
ရောရောနှောနှော မနေပါနှင့်။



စိတ်ချယုံကြည်ရသော  
သတင်းများသာ  
ဖတ်ပါ။

ကောလာဟာလများ  
ရှောင်ရှားပါ။  
မျှော်လင့်ချက်ထားပါ။

# ကျွန်ုပ်ဘာတွေ သိသင့်သလဲ။

အကယ်၍ အောက်ပါတို့ကို သင်ခံစားရပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများထံမှ စောစော အကူအညီတောင်းရန် အရေးကြီးပါသည်။



အဖျား တက်လိုက်၊ ကျလိုက်သည် တစ်ပတ်လောက်အထိ ဖြစ်တတ်သည်။



၁ပတ်-၂ပတ်လောက် ချောင်းဆိုးမည်။

ခေါင်းကိုက်မည်။

ကိုယ်လက်မအီမသာဖြစ်မည်။

လည်ချောင်းနာမည်။



အနံ့မရ။ အရသာမခံစားရ ဖြစ်မည်။

နှာရည်ယို/ နှာခေါင်းပိတ်မည်။

ကြွက်သားများ ကိုက်ခဲမည်။

ဝမ်းလျှော့မည်။



ကျန်းမာရေး အကူအညီစောစောရယူထားခြင်းက သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများကို ကာကွယ်ပေးပါသည်။

အကယ်၍ သင်သည် အသက် ၄၅နှစ် အထက် သို့မဟုတ် နှလုံး၊ အဆုတ်ရောဂါများကဲ့သို့သော နာတာရှည်ရောဂါများ ရှိနေပါက ကျန်းမာနေရင်တောင် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု ခံယူပါ။ ဆရာဝန်များမှ သင့်အား အထူး အလေးပေးကြည့်ရှုပေးပြီး နောက်တစ်ကြိမ် ဘယ်တော့ ပြန်လာရမည်ကို ပြောပြမည် ဖြစ်ပါသည်။

အကယ်၍ အောက်ပါအရာများ ကြုံတွေ့ရပါက  
အကူအညီ ချက်ချင်းရယူပါ။



အဖျားကြီးခြင်း



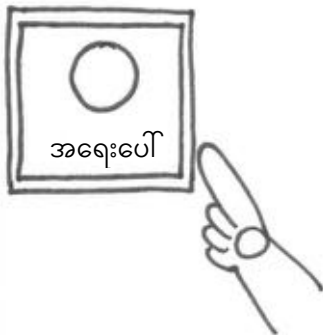
ဆိုးဆိုးရွားရွားအန်ခြင်း။  
အရည်မသောက်နိုင်တော့ခြင်း



အကြောင်းရင်းမရှိ  
ရင်ဘက်နာခြင်း။



အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း။  
အထူးသဖြင့် သာမန်အတိုင်း  
စကားမပြောနိုင်  
လမ်းမလျှောက်နိုင်တော့ခြင်း။



အကယ်၍ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများဆီသို့  
လမ်းလျှောက်မသွားနိုင်တော့ပါက  
အရေးပေါ်ခလုတ်အား နှိပ်လိုက်ပါ။

# အမေးများသော မေးခွန်းများ



မေး - ကျွန်ုပ်ကြောက်သင့်လား။

မကြောက်သင့်ပါ။ သင့်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့၂၄နာရီ အချိန်ပြည့်ရှိပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ သင့်ကို ဂရုစိုက်ပါသည်။

အကယ်၍ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပိုမိုလိုအပ်ပါက ကျွန်ုပ်တို့ အသေအချာ ပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။

မကြာသေးခင်က တို့ဖတ် နှင့်/သို့ သွေးစစ်ခြင်း ပြုလုပ်ထားခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ တို့ကိစ္စမှာ မည်သည့် အဓိပ္ပါယ်နည်း။



ရလဒ်အဖြေများမှ မကြာခင် သင်အလုပ်သို့ ပြန်ဝင်နိုင်မည်လားဟု ပြောနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ စိတ်ရှည်ပါ။ ကြံကြံခံပေးပါ ညီအစ်ကို။

မေး - ပိုက်ဆံ ကိစ္စအတွက် ကျွန်ုပ် စိတ်ပူသင့်လား?



မပူသင့်ပါ။ စင်ကာပူ အစိုးရမှ သင့်ကုန်ကျစရိတ်များ အားလုံးကို ပေးချေပါလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ်၏အလုပ်ရှင်မှ ကျွန်ုပ်၏မိသားစုဆီသို့ ကျွန်ုပ်၏ လုပ်ခလစာများ အသေအချာရောက်အောင် ပို့ပေးပါလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ်သက်သောင့်သက်သာ နေနိုင်ပါပြီ။

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသော နေရာတွင်  
အကူအညီ လာတောင်းပါက မည်သို့  
ဖြစ်လိမ့်မည်နည်း။ ကျွန်ုပ် ကြောက်ပါသည်။



ကျွန်ုပ်ကဲ့သို့ပင် သင့်ကိုလည်း အခြားနေရာတစ်ခုသို့  
ရွှေ့ပြောင်းနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် သင့်ကို  
ပိုမိုအနီးကပ် စစ်ဆေးနေလိုရမည့် ဤနေရာတွင်ပဲ  
ထားလိုက်နိုင်ပါသည်။ သို့သော်လည်း မစိုးရိမ်ပါနှင့်။  
ကျွန်ုပ်ကောင်းမွန်သော အတွေ့အကြုံများ ရရှိခဲ့ပါပြီး  
ယခု ကျွန်ုပ် အပြည့်အဝ ပြန်လည် ကျန်းမာနေပါပြီ။



### ပြန်လည်ဆင်ခြင်ရန် မေးခွန်းများ

- ၁။ မည်သည့်အားပေးစကားကို သင့်အိမ်ရှိ မိသားစုအား ပြန်ပြောမည်နည်း။
- ၂။ အကယ်၍ သင့်မိတ်ဆွေတစ်ယောက် စိတ်အားငယ်နေပါက သင်မည်သို့ အားပေးစကားပြောမည်နည်း။
- ၃။ ဒီနေ့အတွက် သင်ကျေးဇူးတင်သင့်သော အရာ (၃) မျိုးက ဘာတွေဖြစ်မည်နည်း။



# အိမ်သာများကို အသုံးပြုပြီးနောက် ရေလောင်းပေးပါ။

အထူးသဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ အတူလက်တွဲလုပ်ဆောင်ပါက  
ဤကိစ္စများ အကြာခင် ပြီးဆုံးသွားပါလိမ့်မည်။

ရောဂါပျံ့နှံ့ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏  
ရိုးရှင်သော စည်းကမ်းများကို လိုက်နာပါ။

သင်ခံစားနေရခြင်းများ သင်၏ အကျိုးအကြောင်းများကို  
HealthServe မှ သိချင်ကြားချင်ပါသည်။ ကျေးဇူးပြု၍  
သင့်ဇာတ်ကြောင်းကို ပြောပြပေးပါ။ သို့မဟုတ် မေးခွန်းများ  
မေးနိုင်ပါသည်။

HealthServe ၏ Whatsapp နံပါတ်မှာ

+65 31384443

သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့၏ အဝေးမှ မိတ်ဆွေဝန်ဆောင်မှု  
[bit.ly/hstok2me](http://bit.ly/hstok2me)

စင်ကာပူနိုင်ငံသား မိတ်ဆွေတစ်ယောက်နှင့် မိတ်ဖွဲ့  
လိုပါသလား။ အောက်ပါ လင့် တွင် စာရင်းသွင်းပါ။

<http://m.me/sgWePals>

အခြား အကူအညီဖြစ်စေသည့် အချက်အလက်များ

ကိုဗစ်-၁၉ အတွက်

<http://covid19.healthserve.org.sg>

ကျန်းမာအောင် နေထိုင်ခြင်းအတွက်

<https://www.sgmigrant.com>

သင်သည် ကျွန်ုပ်တို့ထဲမှ

တစ်ယောက်ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ သင့်အား ဂရုစိုက်ပါမည်။

သင်မပါရှိပဲနှင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် စင်ကာပူဟူ၍ ဖြစ်မလာနိုင်ပါ။



ကျွန်ုပ်တို့နှင့်အတူ ကျွန်ုပ်တို့နိုင်ငံကို  
တည်ဆောက်ပေးနေသောကြောင့် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။



# ပါဝင်ကူညီပေးကြသူများစာရင်း

A Kitesong Global Production  
www.kitesong.com

သရုပ်ပြပုံဖော်ခြင်းနှင့် ဦးဆောင်ခြင်း။

Dr Tam Wai Jia

ကူညီပံ့ပိုးမှုများဖြင့်

Sharon Saik

Dr Lois Hong

Dr Darius Beh

Dr Teoh Hock Luen

Dr June Koh

Dr Zubair Amin

HealthServe

Woodlands Health Campus (Community Isolation Facility@EXPO)

Project Call to Love (CLOVE), NUHS

အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

A/Prof Malcolm Mahadevan

Prof Dale Fisher

Goh Eck Kheng

Prof Aymeric Lim

Prof Chong Yap Seng

ပြောင်းရွှေ့လုပ်သား ညီအစ်ကိုများအတွက် အမျိုးမျိုးသော ဘာသာပြန်ခြင်းများကို ဖြစ်အောင် လုပ်ပေးခဲ့သော မရေမတွက်နိုင်သော လုပ်အားပေးများနှင့် အလှူရှင်များကို အထူးပင် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။



Copyright © Kitesong Global  
www.kitesong.com