

## &lt;국민 행동 지침&gt;

## ① 발열 또는 호흡기 증상(기침, 인후통, 근육통 등) 등 몸이 아프면

## 외출·출근·등교하지 않기

\* 38도이상 고열지속, 증상 악화시 콜센터(1339,지역번호+120)나 보건소 문의하기

## ② 의료기관 방문, 생필품 구매, 출퇴근 외에,

## 불요불급한 외출·모임·외식·행사·여행 등은 연기하거나 취소하기

- (식사) 음식점·카페에서 식사하기 보다는 포장·배달

\* 최근 식사 시 감염사례 다수 보고되어, 특히 식사를 동반하는 행사·모임은 연기하거나 취소 필요

- (운동) 체육시설에 가기보다는 집에서 홈트레이닝

- (친구·동료모임) 직접 만나기 보다 각자 집에서 비대면 모임(PC, 휴대폰활용)

- (쇼핑) 매장에 방문하는 것보다는 온라인 주문

## ③ 외출시, 마스크 착용 등 방역수칙을 준수하고

## 환기 안 되고 사람 많은 밀폐·밀집·밀접(3밀) 된 곳 가지 않기

- (마스크 착용) 실내에서는 반드시 마스크 착용하고,

실외에서도 2m 거리두기가 어려운 경우 착용하기

\* 마스크를 벗게하는 행위(음식 섭취, 노래부르기, 응원하기 등)은 자제

- (거리두기) 사람간 2m(최소1m)이상 거리두기

- 침방울이 튀는 행위(소리지르기, 큰소리로 노래부르기, 응원하기 등),

신체접촉(악수, 포옹 등) 하지 않기

### <အများပြည်သူနေထိုင်မှုဆိုင်ရာ ညွှန်ကြားချက်>

၁။ အဖျား၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာ ဖြစ်ပေါ်ပါက(ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ ကြွက်သားများ နာကျင်ခြင်း) စသဖြင့် နေမကောင်းပါက အပြင်ထွက်ခြင်း၊ အလုပ်သွားခြင်း၊ ကျောင်းသွားခြင်းများ မလုပ်ရ

၂။ ဆေးရုံဆေးခန်းသွားခြင်း၊ ဈေးသွားခြင်း၊ ရုံးတက်ရုံးဆင်းမှ အပ မလိုအပ်သော အပြင်ထွက်ခြင်း၊ လူစုလူဝေးပြုလုပ်ခြင်း၊ အပြင်ထွက်စားသောက်ခြင်း၊ ပွဲလုပ်ခြင်း၊ ခရီးသွားခြင်း အစရှိသည်တို့အား ရက်ရှေ့ဆိုင်းခြင်းဖြစ်စေ ဖျက်သိမ်းခြင်းဖြစ်စေ ပြုလုပ်ပါ

- (အစားအစာ) စားသောက်ဆိုင်၊ ကော်ဖီဆိုင်မှာ စားသောက်ခြင်းထက် ပါဆယ် - မှာယူစားသောက်ရန်

\* များမကြာမီ အစားအစာချိန် ရောဂါကူးစက်မှုနှုန်း မြင့်မားကြောင်းတွေ့ရှိရ၍ အထူးသဖြင့် အစားအစာခြင်းမျိုး ပါဝင်သော ပွဲလုပ်ခြင်း - လူစုလူဝေးပြုလုပ်ခြင်းများအား ရက်ရှေ့ဆိုင်းခြင်းဖြစ်စေ ဖျက်သိမ်းရန် လိုအပ်

- (လေ့ကျင့်ခန်း) ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်သည့်နေရာသို့ သွားခြင်းထက် အိမ်မှာ လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါ

- (သူငယ်ချင်း - လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေ့ဆုံပွဲ) တိုက်ရိုက် တွေ့ဆုံခြင်းထက် အသီးသီး နေအိမ်မှ မျက်နှာမြင်တွေ့ဆုံခြင်း (ကွန်ပျူတာ၊ လက်ကိုင်ဖုန်းများကို အသုံးပြု၍)

- (ဈေးဝယ်ထွက်ခြင်း) ကုန်တိုက်များသို့ သွားခြင်းထက် အွန်လိုင်းမှ မှာယူပါ

၃။ အပြင်ထွက်စဉ် နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်ခြင်း စသဖြင့် ရောဂါကာကွယ်ခြင်းစည်းမျဉ်းများကို လိုက်နာပါ

လေဝင်လေထွက်မရသော လူများသည့် နေရာများသို့ မသွားရ

- (နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်ပါ) အခန်းတွင်းတွင် နှာခေါင်းစည်းကို မဖြစ်မနေ တပ်ဆင်ပြီး၊ အခန်းပြင်ပတွင်လည်း ၂မီတာ ခြားနေရန် ခက်ခဲသည့်အခါ တပ်ဆင်ပါ

\*နှာခေါင်းစည်း ဖြုတ်အောင် လုပ်သည့် အပြုအမူ (အစားအစာခြင်း၊ သီချင်းဆိုခြင်း၊ အားပေးခြင်း စသဖြင့်) ကို မလုပ်ရ

- (အကွာအဝေးခြားနားခြင်း) တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ၂မီတာ(အနည်းဆုံး ၁မီတာ) ခြား၍ နေထိုင်ပါ

- တံတွေး အမှုန်အမွှားများ လွင့်စင်စေသည့် အပြုအမူ(အသံကျယ်ကျယ်ဖြင့် အော်ခြင်း၊ အသံကျယ်ကျယ်ဖြင့် သီချင်းဆိုခြင်း၊ အားပေးခြင်း)၊ ကိုယ်လက်အင်္ဂါထိတွေ့ခြင်း (လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း၊ ဖက်ခြင်း) မပြုလုပ်ရ