

# ကိုဗစ်-၁၉ ကို အတူတကွ ကျော်ဖျက်ကြပါစို့။

ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများအတွက် လမ်းညွှန်



လူ့စွမ်းအား ဝန်ကြီးဌာနမှ ထောက်ခံချက်ရရှိပြီး။

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 ကြံ့ကြံ့ခံပေးသောကြောင့် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။  
ကောင်းကောင်းလုပ်ဆောင် နိုင်ခဲ့ပါသည်။ သင် ကောင်းကောင်းလုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် နောက်ထပ် အဆင့်အသစ်သို့ ဝင်ရောက်လာပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ကူးစက်နှုန်းမှာ ကျဆင်းလာပြီဖြစ်ပြီး မကြာခင် သင့်၏ အလုပ်သို့ ပြန်လွှဲပေးနိုင်မည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ မျှော်လင့်ပါသည်။

နောက်လာမည့် အပတ်များတွင် သင့်ကို တို့ဖတ်ယူခြင်း နှင့်/သို့ သွေးစစ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ကောင်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

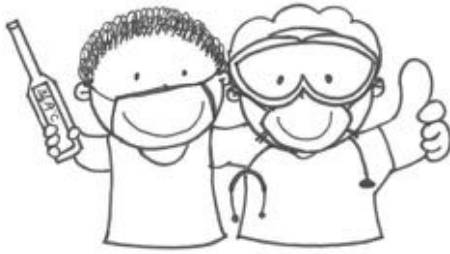
ရလဒ်အဖြေများအပေါ်မူတည်၍ လူများကို နေထိုင်ရာ နေရာအမျိုးမျိုးသို့ ယာယီရွှေ့ပြောင်းကောင်း ရွှေ့ပြောင်းမည်ဖြစ်ပါသည်။

ကြံ့ကြံ့ခံပါ။

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 မည်သို့ ကူးစက်ပျံ့နှံ့သနည်း။



ကိုဗစ်-၁၉ ဆိုသည်မှာ အရည်အစက်များနှင့် ရောဂါပိုးကူးစက်ထားသော မျက်နှာပြင်များမှဆင့် သင့်မျက်နှာသို့ပျံ့နှံ့ ကူးစက်သော ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။

၎င်းသည် များသောအားဖြင့် မပြင်းထန်ပါ။ သို့သော်လည်း အနည်းငယ်သောလူများတွင်တော့ ပြင်းထန်နိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက်မှ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေ သို့မဟုတ် သင့်ထိကိုင်မည့် တစ်ခုခုကို ထိကိုင်ထားခဲ့မည် ဆိုလျှင် သင့်ကိုလည်း ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

# ကျွန်ုပ်ကို ကျွန်ုပ်မည်သို့ ကာကွယ်နိုင်ပါမည်နည်း။

အစားစားချိန်နှင့် အိပ်ချိန်မှလွဲ၍ နှာခေါင်းစည်းကို အမြဲတပ်ဆင်ထားပါ။  
ထမင်းစားချိန်များအပါအဝင် အချိန်တိုင်း အခြားသူများမှ ၁-၂မီတာ အကွာအဝေးတွင်နေပါ။

ကိုဗစ်-၁၉ ရှိနေသော တစ်စုံတစ်ခုကို သင်ထိခဲ့မိနိုင်သောကြောင့် မကြာခဏ သင့်လက်ကို ဆေးပေးပါ။



← ၁မီတာ-၂ မီတာ →



လူများနှင့် ဝေးဝေးနေခြင်းက သင့်ကို အန္တရာယ်ကင်းကင်းဖြစ်စေနိုင်သည်။



ဟင်း။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော့်နေရာမှာ  
လူအများကြီး ရှိနေသည်။

အန္တရာယ်ကင်းအောင် ကျွန်ုပ်မည်သို့  
နေရမည်နည်း။

ရိုးရှင်းသော စည်းကမ်းများကို လိုက်နာပါ။

သင့်၏အဖွဲ့အတွင်း၌သာ နေပါ။

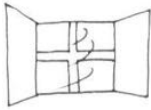
အခြားအခန်းများမှ လူများနှင့်  
ရောရောနှောနှော အနေပါနှင့်။

သူတို့မှာလည်း ရှိနေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်  
သင့် အခန်းဖော်များနှင့်သာနေပါ။

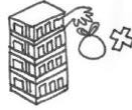


ဤအချိန်အတွင်း  
လူအနည်းငယ်နှင့်သာ  
သင်ထိတွေ့ခြင်းက ပို၍  
ကောင်းပါလိမ့်မည်။

# မေး - ကျွန်ုပ်ကိုယ်ကျွန်ုပ်နှင့် အခြားသူများအား မည်သို့ ကာကွယ်နိုင်မည်နည်း။



မိမိနေထိုင်သည့်အခန်းလေဝင်လေထွက်ကောင်းပါစေ။



သင့်၏ အမှိုက်များကို အမြင့်မှ ပစ်ချခြင်းမလုပ်ပဲ အမှိုက်ပုံးထဲသို့ သေသေချာချာ စွန့်ပစ်ပါ။



ချောင်းဆိုး နှာချေတိုင်း တစ်ရှူးတစ်ခုနှင့် အမြဲအုပ်၍ ဆိုးပါ။ ချေပါ။



သုံးပြီးသား တစ်ရှူးကို အမှိုက်ပုံးထဲသို့ ပစ်ပါ။ ထို့နောက် လက်ဆေးပါ။



လက်ဆွဲနှုတ် ဆက်ခြင်း မလုပ်ပါနှင့်။



သင့်မျက်နှာကို မထိမကိုင်ပါနှင့်။



တံခါးလက်ကိုင်များနှင့် မီးခလုတ်များကဲ့သို့ သော အထိများသော နေရာများကို ပိုးသတ်သန့်စင်ပါ။



တံခါးလက်ကိုင်များနှင့် လက်ရမ်းများကဲ့သို့သော လူအများထိသော နေရာများကို ကိုင်ခြင်း၊ ထိခြင်းများမှ ရှောင်ကျဉ်ပါ။

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

အခန်းကိုယ်စားလှယ်နှင့် အထပ်ခေါင်းဆောင်များမှ ဦးဆောင်နိုင်ပါသည်။

**ကိုဗစ်-၁၉သည်  
ရေချိုးခန်းထဲတွင်လည်း**

ကူးစက်ပျံ့နှံ့နိုင်ပါသည်။  
ရေချိုးခန်းကို မှန်မှန် ဆေးကြောပါ။



အိမ်သာဆေးနေချိန်တွင် အနည်းဆုံးတော့ နှာခေါင်းစည်း၊ မျက်နှာကာနှင့်  
လက်အိပ်များ ဝတ်ဆင်ပါ။



တံတွေးထွေးပြီးတိုင်းဘေ  
စင်ကိုဆပ်ပြာဖြင့်ရေနှင့်  
ဆေးပါ။  
အသုံးပြုပြီးတိုင်းရေဆေး  
ပါ။

အိမ်သာများကို  
အသုံးပြုပြီးနောက်  
ရေလောင်းပေးပါ။  
မကြာခဏ  
လက်ဆေးပေးပါ။

ဖြစ်နိုင်မည်ဆိုလျှင်  
အိမ်သာရေဆွဲချချိန်တွင်  
ရောဂါကူးစက်ခြင်းကို  
ကာကွယ်ရန်အတွက်  
အဖုံးပိတ်ထားပါ။

မကြာခဏ လက်ဆေးပေးပါ။ အစာမစားမှီနှင့် စားပြီးချိန်၊ အိမ်သာ  
သွားပြီးချိန်များတွင် လက်ဆေးပါ။



တံတွေးထွေးပြီးတိုင်း  
ဘေစင်ကိုဆပ်ပြာဖြင့်  
ရေနှင့်ဆေးပါ။  
အသုံးပြုပြီးတိုင်းရေ  
ဆေးပါ။

အိမ်သာများကို  
အသုံးပြုပြီးနောက်  
ရေလောင်းပေးပါ။

ဖြစ်နိုင်မည်ဆိုလျှင်  
အိမ်သာရေဆွဲချချိန်တွင်  
ရောဂါကူးစက်ခြင်းကို  
ကာကွယ်ရန်အတွက်  
အဖုံးပိတ်ထားပါ။

ရေချိုးခန်းအတွင်းတွင်တောင်မှ နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ဆင်ထားပါ။

# ကျန်းကျန်းမာမာ မည်သို့နေထိုင်မည်နည်း

ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်အောင်နေပါ။

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

၂။ သင့်နေထိုင်ရာနေရာတွင်ပဲ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးလေ့ကျင့်ခန်းများ လုပ်ပါ။



ထိုင်ထလုပ်ခြင်း  
သုံးကြိမ်ပြုလုပ်ရန်



ဒိုက်ထိုးခြင်း  
သုံးကြိမ်ပြုလုပ်ရန်



ခြေတဖက်ခြင်းပေါ်တွင် မှီခိုခြင်း  
သုံးကြိမ်ပြုလုပ်ရန်



ညာခြေဘယ်လက် ဘယ်ခြေ  
ညာလက် တလှည့်စီထိခြင်း  
သုံးကြိမ်ပြုလုပ်ရန်



၃။ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားပါက  
ဆေးသေချာသောက်ပါ။

ဆေးများ ပြန်လည်ဖြည့်ပေးရန်အတွက်  
သင့်ကုမ္ပဏီ၏ ဆရာဝန်ကို ဆက်သွယ်ပါ။  
သူတို့မှ သင့်ဆီသို့ ပို့ဆောင် ပေးသင့်သည်။



# စိတ်ဓာတ်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်အောင်နေပါ။

မိမိချစ်ခင်သောသူများနှင့်အဆက်  
အသွယ်လုပ်ပါ။



ကျွန်တော်တို့အ  
တွက်သန့်စွမ်း  
အောင်နေပေးပါ။

သီချင်းနားထောင်၊ရုပ်ရှင်ကြည့်ပါ။



ဆုတောင်း(ဘုရားရှိခိုး)ပါ။  
တရားထိုင်ပါ။



သို့သော် အခြားသူများမှ (၁)  
မီတာ အကွာအဝေးတွင် နေပါ။

စိတ်ချယုံကြည်ရသော  
သတင်းများသာ ဖတ်ပါ။

အခြားအခန်းများမှ လူများနှင့်  
ရောရောနှောနှော မနေပါနှင့်။

ကောလာဟာလများ  
ရှောင်ရှားပါ။  
မျှော်လင့်ချက်ထားပါ။

# ကျွန်ုပ်ဘာတွေ သိသင့်သလဲ။

အကယ်၍ ထိုထဲမှ တစ်ခုခု သင့်တွင်ရှိလာပါက ဆေးကုသရေး စခန်း မှ စောစောလျှင်လျှင် အကူအညီရယူရန် သို့မဟုတ် သင့်အဆောင်၏ အော်ပရေတာသို့ အမြန်ဆုံး အကြောင်းကြားပေးရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။



အဖျား တက်လိုက်၊ ကျလိုက်သည် တစ်ပတ်လောက်အထိ ဖြစ်တတ်သည်။



ဝပတ်-၂ပတ်လောက် ချောင်းဆိုးမည်။

ခေါင်းကိုက်မည်။

ကိုယ်လက်မအိမ် သာဖြစ်မည်။

လည်ချောင်းနာမည်။



အနံ့မရ။ အရသာမခံစားရ ဖြစ်မည်။

နှာရည်ယို/ နှာခေါင်းပိတ်မည်။

ကြွက်သားများ ကိုက်ခဲမည်။

ဝမ်းလျှော့မည်။



ကျန်းမာရေး အကူအညီစောစောရယူထားခြင်းက သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများကို ကာကွယ်ပေးပါသည်။

အကယ်၍ အောက်ပါတို့ကို တွေ့ရှိပါက အလျှင်အမြန် အကူအညီ ရယူရန် အလွန်အရေးကြီးသည်။ သင့်အဆောင်၏ အော်ပရေတာကို အလျှင်အမြန် ဆက်သွယ်ပါ။



အဖျားကြီးခြင်း



ဆိုးဆိုးရွားရွားအန်ခြင်း။  
အရည်မသောက်နိုင်တော့ခြင်း



အကြောင်းရင်းမရှိ  
ရင်ဘက်နာခြင်း။



အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း။  
အထူးသဖြင့် သာမန်အတိုင်း  
စကားမပြောနိုင်  
လမ်းမလျှောက်နိုင်တော့ခြင်း။

# အမေးများသော မေးခွန်းများ



မေး - ကျွန်ုပ်ကြောက်သင့်လား။

မကြောက်သင့်ပါ။

ကျွန်ုပ်တို့ သင့်ကို ဂရုစိုက်ပါသည်။

သင်မှ အကူအညီလာတောင်းပါက ကျွန်ုပ်တို့မှ

အကောင်းဆုံး ကြိုးစားကာ

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို ပေးပါမည်။

မကြာသေးခင်က တို့ဖတ် နှင့်/သို့  
သွေးစစ်ခြင်း ပြုလုပ်ထားခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။  
ထို့ကိစ္စမှာ 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။

ဆရာဝန် တစ်ယောက်စီမှ အကူအညီသွားတောင်းပါက  
မည်သို့ဖြစ်လိမ့်မည်နည်း။ ကျွန်ုပ် ကြောက်သည်။

ကျွန်ုပ်ကဲ့သို့ပင် သင့်ကိုလည်း အခြားနေရာတစ်ခုသို့  
ရွှေ့ပြောင်းနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် သင့်ကို  
ပိုမိုအနီးကပ် စစ်ဆေးနေလိုရမည့် ဤနေရာတွင်ပဲ  
ထားလိုက်နိုင်ပါသည်။ သို့သော်လည်း မစိုးရိမ်ပါနှင့်။  
ကျွန်ုပ်ကောင်းမွန်သော အတွေ့အကြုံများ  
ရရှိခဲ့ပါပြီ။ 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။

ရောဂါပျံ့ပွားခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ ရိုးရှင်းသော 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 လို့ပါသလား။ အောက်ပါ လင့် တွင် စာရင်းသွင်းပါ။

<http://m.me/sgWePals>

## အခြား အကူအညီဖြစ်စေသည့် အချက်အလက်များ

- |   |  |
|---|--|
| 1. ကိုဗစ်-၁၉ အတွက်<br><a href="http://covid19.healthserve.org.sg">http://covid19.healthserve.org.sg</a> | 3. Kitesong Global Facebook<br>@kitesongglobal |
| 2. ကျန်းမာအောင် နေထိုင်ခြင်းအတွက်<br><a href="https://www.sgmigrant.com">https://www.sgmigrant.com</a>  | 4. Project Dorm Facebook<br>@ProjectDorm       |

သင်သည် ကျွန်ုပ်တို့ထဲမှ တစ်ယောက်ဖြစ်ပါသည်။  
ကျွန်ုပ်တို့ သင့်အား ဂရုစိုက်ပါမည်။

သင်မပါရှိပဲနှင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် စင်ကာပူဟူ၍ ဖြစ်မလာနိုင်ပါ။



ကျွန်ုပ်တို့နှင့်အတူ ကျွန်ုပ်တို့နိုင်ငံကို  
တည်ဆောက်ပေးနေသောကြောင့် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။



ပြိုင်ပွဲသို့ ဝင်ပြိုင်ပါ။ လူချင်းဝေးဝေး၊ စိတ်ချင်းနီးနီး။

ဤစာအုပ်ငယ်လေးမှ ခွန်အားယူ၍ ဆုရယူဖို့ အခွင့်အရေးတစ်ခု ရရှိရန် ဖန်တီးမှု  
တစ်ခု တင်သွင်းပါ။

ပိုမို အသေးစိတ်သိရှိနိုင်ရန် အောက်ပါတွင် စုံစမ်းနိုင်ပါသည်။

[www.kitesong.com/covid19](http://www.kitesong.com/covid19) သို့မဟုတ် Kitesong Global Facebook page.

# 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

Prof Lynette Shek

Lydia Phoon

Shaun Lim

Avelyn Aw

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



Copyright © Kitesong Global  
www.kitesong.com

5/20-E1