

သင့်ရဲ့အဖြေကိုစောင့်ဆိုင်းနေစဉ် ကာလအတွင်း

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက်လမ်းညွှန်
ဒုတိယအကြိမ် တည်းဖြတ်ခြင်း



*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.
For facility-specific information, we recommend printing your own A5 insert.*

ချစ်လှစွာသော ညီအစ်ကို!

သင်စိတ်ပူပန်နေမည် သို့မဟုတ် စိတ်ရှုပ်ထွေးနေမည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ သိပါသည်။
သို့သော် သင် မှတ်ထားပေးပါ။

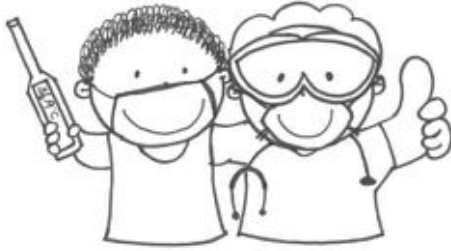
သင်သည် ကျွန်ုပ်တို့ထဲက တစ်ယောက်ပဲ ဖြစ်သည်။



ကျွန်ုပ်တို့ သင့်ကို
ဂရုစိုက်မှာပါ။



ကြိုဆိုပါ၏



ကျွန်ုပ်တို့၏ နှာခေါင်းစည်းများနောက်တွင်
ဖော်ရွေသော မျက်နှာများ ရှိပါသည်။

သင် တစ်ယောက်တည်း အထီးကျန်မနေပါ။

သင့်မှာ covid 19

ရှိကောင်းရှိနိုင်တာကြောင့်သင့်ရဲ့စမ်းသပ်

ချက်အဖြေကိုစောင့်ဆိုင်းဖို့ရန်

မင်းဒီမှာရှိနေခြင်းဖြစ်တယ်။

မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်ဖို့နဲ့သူတစ်ပါးကိုကာ

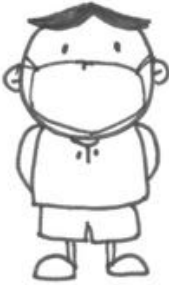
ကွယ်ဖို့ရန်လိုအပ်တယ်။



မိမိကိုယ်ကိုနဲ့တစ်ပါးသူကိုဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ။

ကျွန်ုပ်၏ နေ့စဉ်ဘဝတွင်

အစာစားချိန်နှင့် အိပ်ချိန်မှလွဲ၍
နှာခေါင်းစည်းကို အမြဲတပ်ဆင်ထားပါ။



အစာစားချိန်များတွင်တောင်မှ
အခြားသူများနှင့် ၁မီတာ-၂ မီတာ
အကွာအဝေးတွင် နေပါ။
လူစုလူဝေးကို ရှောင်ရှားပါ။



← ၁မီတာ-၂ မီတာ →



ချောင်းဆိုး
နှာချေတိုင်း
တစ်ရှူးတစ်ခုနှင့်
အမြဲအုပ်၍
ဆိုးပါ။ ချေပါ။



သုံးပြီးသား တစ်ရှူးကို
အမှိုက်ပုံးထဲသို့ ပစ်ပါ။
ထို့နောက်
လက်ဆေးပါ။



လက်ဆွဲနှုတ်
ဆက်ခြင်း
မလုပ်ပါနှင့်။



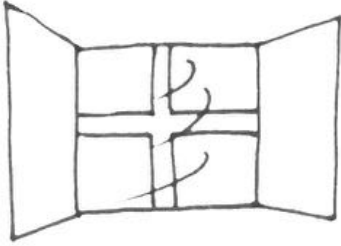
သင့်မျက်နှာကို
မထိမကိုင်ပါနှင့်။



တံခါးလက်ကိုင်
များနှင့်
မီးခလုတ်များ
ကဲ့သို့သော
အထိများသော
နေရာများကို
ပိုးသတ်သန့်စင်
ပါ။



တံခါးလက်ကိုင်များနှင့်
လက်ရမ်းများကဲ့သို့သော
လူအများထိသော
နေရာများကို ကိုင်ခြင်း၊
ထိခြင်းများမှ
ရှောင်ကျဉ်ပါ။



မိမိနေထိုင်သည့်အခန်းလေဝင်လေ ထွက်ကောင်းပါစေ။

ရေချိုးခန်းတွင်



တံတွေးထွေးပြီးတိုင်းဘေစင်
ကိုဆပ်ပြာဖြင့်ရှေ့နှင့်ဆေးပါ။
အသုံးပြုပြီးတိုင်းရေဆေးပါ။

အိမ်သာများကို
အသုံးပြုပြီးနောက်
ရေလောင်းပေးပါ။

မကြာခဏ လက်ဆေးပေးပါ။ အစာမစားမှီနှင့် စားပြီးချိန်၊ အိမ်သာ
သွားပြီးချိန်များတွင် လက်ဆေးပါ။



သန့်ရှင်းသော
ဘုံဘိုင်ရေဖြင့်
လက်ကို ဆေးပါ။

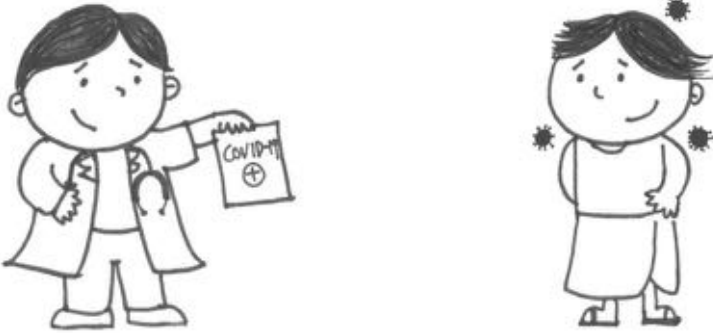
ဆပ်ပြာသုံးပါ။ Happy
Birthday သီချင်းကို
(၂)ကြိမ်ပြည့်အောင်ဆို
ရင်း သေသေချာချာ
ပွတ်တိုက်ဆေးပါ။

သင့်လက်များကို
ရေပြန်ဆေးပြီးလျှင်
အခြောက်ခံပါ။

ဘာတွေ မျှော်လင့်ထားရမလဲ

အကယ်၍ သင်၏ဆေးစစ်မှုအဖြေသည် ပိုးရှိသည်ဟု အတည်ပြုပါက သင့်ကိုအခြားသင့်တော်ရာတစ်နေရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းပါမည်။ သို့မှသာ အမြန်ဆုံးပျောက်ကင်းအောင် သင့်ကို ကျွန်ုပ်တို့ အနီးကပ်ကူညီနိုင်မှာဖြစ်ပါသည်။

နေရာအသစ်ကသင့်အတွက်အကောင်းဆုံးဖြစ်တယ်ဆိုတာကျွန်ုပ်တို့ ရှင်းပြပါမယ်။



အကယ်၍ သင်၏ဆေးစစ်မှုအဖြေသည် ပိုးမရှိပါဟု အတည်ပြုပါက သင့်ကို ကျွန်ုပ်တို့ ဆက်လက်၍စောင့်မတ်ကြည့်ရှုပေးပါမည်။



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။

ကျွန်ုပ်တို့သင့်ကိုဂရုစိုက်ပါတယ်။

ကြောက်ဖို့လိုလား?

မလိုပါ။ အကယ်၍ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပိုမိုလိုအပ်ပါက ကျွန်ုပ်တို့အသေအချာ ပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။



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

စင်ကာပူနိုင်ငံသား မိတ်ဆွေတစ်ယောက်နှင့် မိတ်ဖွဲ့ လို့ပါသလား။ အောက်ပါ လင့် တွင် စာရင်းသွင်းပါ။ <http://m.me/sgWePals>

HealthServe ၏ Whatsapp နံပါတ်မှာ +65 31384443

သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့၏ အဝေးမှ မိတ်ဆွေဝန်ဆောင်မှု bit.ly/hstok2me

အကျိုးရှိသော စာပေအရင်းအမြစ်များ

ကိုဗစ်-၁၉ အတွက် <http://covid19.healthserve.org.sg>

ကျန်းမာအောင် နေထိုင်ခြင်းအတွက် <https://www.sgmigrant.com>

သင်မပါရှိပဲနှင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် စင်ကာပူဟူ၍ ဖြစ်မလာနိုင်ပါ။



Copyright © Kitesong Global
www.kitesong.com

*This booklet is available in Bangaldeshi, Tamil, Telugu, Hindi, Chinese, Tagalog and Burmese
If you would like copies for your facility, please write to hello@kitesong.com.
For facility-specific information (map, house rules and phone numbers),
we recommend printing your own A5 insert.*