

နမိုးနီးယား အဆုတ်ရောဂါနှင့် အသက်ရှူလမ်းကကြောင်း ပိုးဝင်ခြင်းမှ ကာကွယ်ခြင်း

(Myanmar language version)

ការបង្ការជង្គឹរលាក់ស្លុត និង ជម្ងឺឆ្លងផ្លូវដង្ហើម

(Khmer version)

Prevention of Pneumonia and Respiratory Tract Infection



လက်များကို အမဲပြန်နုအေဆင်ထားပါ။
 ត្រូវលាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកជានិច្ច
Always keep hands clean



ရမេဆွဲချခင် အဖုံးကို အမဲပြិတ်ထားပါ။
 ត្រូបិទគម្របបង្គន់ មុនពេលបើកទឹកបង្គន់
Put the lid down before flushing



ပိုက်၏ U-traps နရောများကို ရအေမဲဖြည့်ထားပါ။
 ត្រូវបន្ថែមទឹកទៅនឹងកំណាត់ទុយោ រាងអក្សរ U
Add water to the U-traps regularly



နှာစေး သို့ ချောင်းဆိုးသည့်အခါမျိုးတွင် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို တစ်ရှူးဖွင့် အုပ်ထားပါ။
 ត្រូវខ្ទប់មាត់និងច្រមុះរបស់អ្នកដោយក្រដាសអនាម័យនៅពេលកណ្តាស់ ឬ ក្អក
Cover your mouth and nose with tissue paper when sneezing or coughing



နမေကောင်းပါက နှာခေါင်းစီး mask ကိုတပ်ပါပြီးဆေးကုသမှုခံယူပါ။
 ត្រូវពាក់ម៉ាស់និងស្វែងរកការប្រឹក្សាពីពេទ្យភ្លាមៗ
 ប្រសិនបើមានអារម្មណ៍ថាមិនស្រួលខ្លួន
Wear a mask and seek medical advice promptly if unwell



နှာခေါင်း၊ ပါးစပ် နှင့် မေးစတုကို နှာခေါင်းစီး mask ဖွင့် လုံစွာ ဖုံးပါ။
 បិទច្រមុះ មាត់ និង ចង្កာរបស់អ្នកឲ្យបានជិតដោយប្រើម៉ាស់
Fully cover your nose, mouth and chin with mask



ရောဂါအကကြောင်း ပိုမိုသိရှိလိုပါက :
 សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមស្តីពីការដោះស្រាយជម្ងឺនេះ
For more information on tackling the disease:



ကျန်းမာရေး ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှု ဝက်ဘ်ဆိုက် စင်တာ
 គေហာទំព័ររបស់មជ្ឈមណ្ឌលការពារសុខភាព
 Centre for Health Protection Website
www.chp.gov.hk



ကျန်းမာရေး ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှု ဖေ့ဘွတ်စာမျက်နှာ
 ទំព័រអ្នកគាំទ្រ Facebook របស់មជ្ឈមណ្ឌលការពារសុខភាព
 Centre for Health Protection Facebook Fanpage
fb.com/CentreforHealthProtection



衛生署
 Department of Health