COVID-19 ကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်ခြင်းနည်းလမ်းများ

COVID-19 ကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန်အတွက် ရေနွေးပူများ ကျိုသောက်ခြင်း ၊ ဆပ်ပြာနှင့် ရေစင်အောက်တွင် မကြာခဏ လက်ဆေးခြင်း ၊ ကိုယ်ခန္ဓာ အကြီးအကျယ် ကိုင်တွယ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း ၊ ကိုယ်ပိုင်ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ထိန်းသိမ်းခြင်း ၊ ကိုယ်ခန္ဓာ အပူချိန်ကို ကြည့်ရှုခြင်း ၊ ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ခြင်း ၊ ကိုယ်ခန္ဓာ ခံနိုင်ရည်ရှိအောင် ကျန်းမာရေးနည်းလမ်းများ ကျင့်သုံးခြင်းတို့ ပြုလုပ်ကြပါ။

COVID-19 ရောဂါသည်များ ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်ပြီး ရှက်ကြောက်ခြင်း ၊ ရှုံးချခြင်း ၊ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ရှက်ကြောက်ခြင်း ၊ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ရှုံးချခြင်းတို့ ကြုံတွေ့ခံစားနေကြရတတ်ပါသည်။

ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ခြင်း ၊ ကိုယ်ပိုင်ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ထိန်းသိမ်းခြင်း ၊ ကိုယ်ခန္ဓာ ခံနိုင်ရည်ရှိအောင် ကျန်းမာရေးနည်းလမ်းများ ကျင့်သုံးခြင်းတို့ ပြုလုပ်ကြပါ။

COVID-19 ရောဂါ ကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန်

UNFPA ကမ္ဘာ့လူဦးရေရန်ပုံငွေ

COVID-19 ကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန်

COVID-19 ကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန်

COVID19_leaflet_Burmese.indd 1 5/27/2020 8:32:27 AM

COVID-19 ကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန်

COVID-19 ကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန်ဟူသည်မှာ ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာရေး ၊ စိတ်ကျန်းမာရေး ၊ လူမှုရေး ၊ ပညာရေး ၊ စီးပွားရေး ၊ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ၊ ကိုယ်ပိုင်ဆန်းစစ်ခွင့်ကဲ့သို့ လူ့အခွင့်အရေးများ ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ဆက်နွယ်ပတ်သက်ပါသည်။

COVID-19 ကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန်ဆိုသည်မှာ ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာရေး ၊ ကိုယ်ပိုင်ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ၊ ကိုယ်ပိုင်ဆန်းစစ်ခွင့် ၊ ကိုယ်ခန္ဓာ ခံနိုင်ရည်ရှိအောင် ကျန်းမာရေးနည်းလမ်းများ ကျင့်သုံးခြင်းတို့ ပြုလုပ်ကြပါ။

COVID-19 ကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန်ဆိုသည်မှာ ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာရေး ၊ ကိုယ်ပိုင်ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ၊ ကိုယ်ပိုင်ဆန်းစစ်ခွင့် ၊ ကိုယ်ခန္ဓာ ခံနိုင်ရည်ရှိအောင် ကျန်းမာရေးနည်းလမ်းများ ကျင့်သုံးခြင်းတို့ ပြုလုပ်ကြပါ။

COVID-19 ကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန်ဆိုသည်မှာ ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာရေး ၊ ကိုယ်ပိုင်ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ၊ ကိုယ်ပိုင်ဆန်းစစ်ခွင့် ၊ ကိုယ်ခန္ဓာ ခံနိုင်ရည်ရှိအောင် ကျန်းမာရေးနည်းလမ်းများ ကျင့်သုံးခြင်းတို့ ပြုလုပ်ကြပါ။

COVID-19 ကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန်

COVID-19 ကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန်

COVID-19 ကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန်

COVID-19 ကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန်

COVID-19 ကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန်

COVID-19 ကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန်

COVID-19 ကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန်

COVID-19 ကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန်