(ပြင်းထန်အဆင့်) အများပြည်သူ ပြုမူနေထိုင်ရန်စည်းမျဉ်း

(သာမာန်အများပြည်သူ)

၁။ စီးဆင်းနေသော ရေမှာ ဆပ်ပြာဖြင့် လက်ကို စနစ်တကျ စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပါ။

၂။ ချောင်းဆိုးခြင်းဖြစ်စေ နှာချေသည့်အခါတွင် အဝတ်စဖြင့် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို ဖုန်းအုပ်ပါ။

၃။ ဆေးကြောထားခြင်းမရှိသော လက်ဖြင့် မျက်စိ၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်ကို မကိုင်တွယ်ပါနဲ့။

၄။ ဆေးရုံ ဆေးခန်းသွားသည့်အခါ နှာခေါင်းစည်းကို အသုံးပြုပါ။

၅။ လူအများစုဝေးသည့် နေရာများသို့ သွားလာခြင်းကို ရှောင်ကျဉ်ပါ။

၆။ အဖျား၊ အသက်ရှုလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာရှိပါက (ချောင်းဆိုးခြင်းဖြစ်စေ လည်ချောင်းနာခြင်း စသဖြင့်) ရှိသူနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်းမျိုးကို ရှောင်ကျဉ်ပါ။

(အန္တရာယ်ရှိသောအုပ်စု) ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်၊ အသက် ၆၅နှစ်နှင့် အထက်ရှိသူ၊ နာတာရှည်ရောဂါ ရှိသူ

* ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ အသက်ရှုလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ(ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ၊ နာတာရှည်အဆုပ်ရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါ စသဖြင့်

၁။ လူအများစုဝေးသည့် နေရာများသို့ သွားလာခြင်းကို ရှောင်ကျဉ်ပါ။

၂။ မလွှဲမရှောင်သာ၍ ဆေးရုံ ဆေးခန်းသွားရခြင်း အပြင်ထွက်ရသည့်အခါများတွင် နှာခေါင်းစည်းကို အသုံးပြုပါ။

(ရောဂါလက္ခဏာရှိသူ) အဖျား၊ အသက်ရှုလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာရှိပါက (ချောင်းဆိုးခြင်းဖြစ်စေ လည်ချောင်းနာ ခြင်း စသဖြင့်) ရှိသူ

၁။ ကျောင်းတက်ခြင်း အလုပ်သွားခြင်း မလုပ်ဘဲ အပြင်ထွက်ခြင်းကို ရှောင်ကျဉ်ပါ။

၂။ အိမ်မှာ လုံလောက်စွာ အနားယူပြီး ၃-၄ရက် အခြေအနေပြောင်းလဲမှုကို စောင့်ကြည့်ပါ။

၃။ ၃၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်နှင့် အထက် ဆက်တိုက် အဖျားကြီးပြီး အခြေအနေဆိုးလာပါက (၁) ဆက်သွယ်ရန် စင်တာ ဖုန်း) ၁၃၃၉၊ ဖုန်း) ဧရိယာကုဒ်နံပါတ်+ ၁၂၀)၊ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ မေးမြန်းစုံစမ်းခြင်းဖြစ်စေ၊ (၂) ရောဂါစစ်ဆေးရန် သတ်မှတ်ထားသောစင်တာသို့ အရင်သွားရောက်၍ စစ်ဆေးမှုကို ခံယူပါ။

၄။ ဆေးရုံ ဆေးခန်းသွားသည့်အခါ မိမိ၏ ကားကိုသာ သုံး၍ နှာခေါင်းစည်း အသုံးပြုသွားပါ။

၅။ ရောဂါလက္ခဏာ စစ်ဆေးသည့်သူအား ပြည်ပထွက်ခွာခြင်းနှင့် အသက်ရှုလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါရှိသူ နှင့် တွေ့ဆုံထားခြင်းများ ရှိမရှိကို အသိပေးပါ။

(ပြည်တွင်းရှိ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ဖြစ်ပွားနေသောနေရာ)

၁။ အပြင်ထွက်ခြင်းနှင့် အခြားသောနေရာများသို့ သွားလာခြင်းများ ရှောင်ပါ။

၂။ ရောဂါလက္ခဏာရှိသူသည် ဆေးကုသပေးသူ၊ တာဝန်ရှိသူများ၏ လမ်းညွှန်မှုကို ဂရုပြုလိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။