

မက်ပ်ရေဒီယို

055536381



မက်ပ်ရေဒီယို အက်စ်အမ် ၁၀၂.၅ အသံလွှင့်အချိန်ဇယား

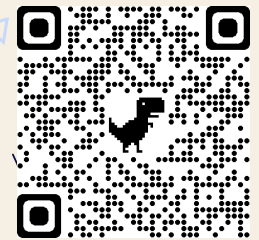
Time Mon Tue Wed Thu Fri

07:30 - 08:00	RFA လွတ်လပ်သောအာရှအသံ မြန်မာသတင်း: Radio Free Asia (Myanmar)				
08:00 - 10:00	နံနက်ခင်းတရားတော်				
10:00 - 11:00	အလုပ်သမားသတင်း				JACBA
11:00 - 12:00	စာပေဟောပြောပွဲ	စာပေဟောပြောပွဲ	အင်္ဂလိပ်စကားပြော	ကတ်ဆက်အတ်လမ်း	တစ်ပတ်စာပေဒင်
12:00 - 13:00	ကျွန်တော်တို့ကမ္ဘာ	ရသစာပေ	ရှင်သန်ခြင်းနှင့်ရွှေ့ပြောင်းများ	ပျူဝေခံစားရွှေ့ပြောင်းများ	ကတ်ဆက်အတ်လမ်း
13:00 - 14:00	အမျိုးသမီးကျန်းမာရေး	ကျန်းမာရေးအင်တာဗျူး	မိသားစုကျန်းမာရေး	လူငယ်ကျန်းမာရေး	စာပေဟောပြောပွဲ
14:00 - 15:00	ထိုင်း (ယဉ်ကျေးမှုဗဟုသုတနှင့် သီချင်းများ)				ကျန်းမာရေးပဒေသာပင်
15:00 - 16:00	အထွေထွေဗဟုသုတနှင့် သီချင်းများ				
16:00 - 17:00	အားကစားသတင်း	၁၀၂.၅ စာအုပ်စင်	ထိုင်း-မြန်မာစကားပြော	သုတကမ္ဘာအဖြာဖြာ	ရှင်သွေးငယ်ပြုစုရေး
17:00 - 18:00	VOA မြန်မာ့သတင်းများ: Voice Of America Burmese News (Myanmar)				

ကိုဗစ်-၁၉



ရောဂါကာကွယ်ရေးအတွက် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အချင်းချင်း ဘဝါပေး / အသိပေး ပြောကြားရမည့် အချက်များ



ဆက်သွယ်ရန်

- Address : No. 1/5, Amina Uthit Road, Mae Sot, Tak 63110 Mae Sot,
- 055-536-381
- mapradio102@gmail.com
- www.mapradio.org

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကူးစက်စေနိုင်သော အခြေအနေများ

ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask) မတပ်ဘဲတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး (၆)ပေအတွင်း နီးကပ်စွာ ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း ၊ ဝိုင်းဖွဲ့စကားပြောခြင်း၊ အတူစုဝေးစားသောက်ခြင်း၊ မျက်နှာချင်းဆိုင် စားသောက်ခြင်း၊ အလုပ်တိတ်အခန်းများ၊ လေဝင်/လေထွက် မကောင်းသော အခန်းများတွင် အခြားသူများနှင့်အတူ နေထိုင်လုပ်ကိုင်ခြင်းနှင့် လူစုလူဝေးရှိရာသို့ သွားရောက်ခြင်းတို့ဖြင့်ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ အလွယ်တကူ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ နေရာစုံမှ လူများလာရောက်ရာ ဈေးများတွင် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Mask) တပ်ဆင်ခြင်းမရှိဘဲဈေးဝယ်ယူခြင်းပြုပါကဈေးဝယ်ချိန် ကာလတိုတောင်းစေကာမူ COVID-19 ကူးစက်ခံရနိုင်ချေအလွန်များပါသည်။



အသက်ကြီးသူများနှင့် ရောဂါအခံရှိသူများသည် အိမ်ပြင်သို့ လုံးဝမထွက်သော်လည်း အပြင်ထွက်အတူနေထိုင်သော ဝင်များမှ တစ်ဆင့် ကူးစက်ခံရပြီး ရောဂါဖြစ်ပွားမှုများကို တွေ့ရှိနေရပါသည်။ သို့ပါသော်ကြောင့် အသက်အရွယ်ကြီးသူများနှင့် ရောဂါအခံရှိသူများသည် အိမ်၌နေစဉ်တွင်ပင် အပြင်သို့ သွားလာမှုများသော အိမ်သားများနှင့် အနီးကပ်နေထိုင်သင့်ပါ။ ထမင်းလည်း မျက်နှာချင်းဆိုင်အတူစားသင့်ပါ။

လူတိုင်း၊ မိသားစုတိုင်းအနေဖြင့်

- ၁။ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(Mask)ကို စနစ်တကျတပ်ဆင်ပါ။
- ၂။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခပ်ခွာခွာ နေထိုင်လုပ်ကိုင်ပါ။
- ၃။ လက်ကို မကြာခဏဆေးကြောပါ။
- ၄။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အသိပေး၊ သတိပေးပါ။



ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ ပြင်းထန်ကူးစက်ခံရနိုင်သူများ

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကူးစက်ခြင်းခံရခြင်းကြောင့် သေဆုံးသူများအနက် (၉၂) ရာခိုင်နှုန်းခံသည် ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ နှလုံး၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်၊ အဆုတ်၊ ကင်ဆာစသည့် နာတာရှည်ရောဂါအခံရှိသူများဖြစ်သည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။ ရောဂါကူးစက်ခြင်းကြောင့် သေဆုံးသူများအနက် သေဆုံးပြီးမှ ဆေးရုံရောက်လာသူ (၁၀) ရာခိုင်နှုန်းရှိပြီး ဆေးရုံသို့ ရောက်ပြီး (၂၄) နာရီအတွင်း သေဆုံးသူများ (၂၁) ရာခိုင်နှုန်းရှိသည့်အတွက် သေဆုံးသူများ၏ (၃၀) ရာခိုင်နှုန်းမှာ ဆေးရုံသို့ အချိန်မီ ရောက်ရှိခြင်းမရှိသည်ကို တွေ့ရပါသည်။

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ထိရောက်စွာကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက်

- တတ်နိုင်သမျှ အိမ်မှာနေပါ။ အပြင်ထွက်တိုင်း ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) ကို မဖြစ်မနေ စနစ်တကျတပ်ဆင်ပါ။ လူအများနှင့်ထိတွေ့ဆက်ဆံရပါက မျက်နှာအကာ (Face Shield) များကိုပါ တွဲဖက်တပ်ဆင်ပါ။
- ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) နှင့် မျက်နှာအကာ (Face Shield) မတပ်သော ဈေးရောင်းသူများထံမှ ဈေးလုံးဝ (လုံးဝ) မဝယ်ပါနှင့်။ ဈေးမသွားခင်တွင် ဝယ်ယူရန် စာရင်းကို အိမ်၌ရေးသားပြီးမှ ဈေးသို့ သွားရောက်ခြင်း၊ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) တပ်ဆင်ခြင်းနှင့် ဈေးထဲ၌ အချိန်အတိုဆုံးဖြင့် ဝယ်ယူခြင်းတို့ လုပ်ဆောင်ကြပါ။

- တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး တတ်နိုင်သမျှ (၆) ပေအကွာ ခပ်ခွာခွာနေထိုင်ပါ။ လူစုလူဝေးရှောင်ကြဉ်ပါ။ လက်ကို စက္ကန့် (၂၀) ကြာအောင် မကြာခဏ စနစ်တကျဆေးကြောပါ။
- အလုပ်တိတ်အခန်းများ၊ အဲယားကွန်းအခန်းများ၊ လေဝင်၊ လေထွက်မကောင်းသော အခန်းများသို့ သွားရောက်ခြင်းမှ အတတ်နိုင်ဆုံးရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အိမ်ပြင်သို့ ထွက်လေ့ရှိသူများ အနေဖြင့် အိမ်ရှိ အသက် (၆၀) နှစ်အထက် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူ၊ ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ နှလုံး စသည့် နာတာရှည်ရောဂါအခံရှိသူများနှင့် အနီးကပ်နေထိုင်ခြင်း၊ အတူစားသောက်ခြင်းတို့မှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း၊ ရုတ်တရက်အနံ့အရသာပျောက်ဆုံးခြင်း စသည်... သံသယရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားရပါက ချက်ချင်းနီးစပ်ရာဆေးရုံသို့ သွားရောက်ပါ။
- ပြည်သူများ အနေဖြင့် မိသားစုဝင်အချင်းချင်း၊ မိတ်ဆွေအချင်းချင်း၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက်အချင်းချင်း တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အသိပေးပါ၊ သတိပေးပါ။

