EMPLOYEE NAME

MONTH

ပုဒ်မတော်ဖြစ်အမှတ်

လ

YEAR

ပုဒ်လေးတမ့်ဆူဉာရှုတော်ကွက်ထဲ့ပုဒ်မတော်ဖြ တော်သမံသမိုးကျော် တော်ဆေကုတ်ပနိုင်စရီ

ပုဒ်တဂဂလ၊ အဟ်ချဲထိုင် COVID-19 တော်ဆေကုတ်ပနိုင်တခင် မှတမ့် ပုဒ်လၢဘဉ်သုဉ်သုဉ် အကအိဉ်ဘူးဘဉ်တုဉ်စီး COVID-19 တခင် တကြၢးမၢတၢ်ဘဉ်.

1. လၢအပူၤကွံ 3ၜ သီနှဉ်, မှၢ်နၢအိဉ်ဘဉ်တဲ့ ဘူးဘူးတၢ်တၢ် (လၢ 6 ဒိဉ်ထီ အခုၤကတၢ် ဆမ်းနုံး 20 အတၢ်ပူၤ) စီး ပုဒ်တဂဂလ၊ တၢ်ဃုထံဉ်နၢ်ဒီၢ်လၢအိဉ်စီး COVID-19 မှတမ့် မှၢ်ဒူဉ်ရဲ့ပဲၤကျိုၤ ဝတၢ်ပၢ်ထီၤဆဲၤကျၢတဲ့နၢ်စီး ဟုဉ်ကျွဉ်နၢလၢ နကဘဉ်အိဉ်လီၤစျိုနၢသးစီး ပုၤအဂၤတခဉ်နှဉ်ဒၢ.

❑ မှၢ် ဝ်သးစုၤ တီၤနိဉ်တၢ်လှၢ်နၢ်ဉ်

➢ ပုၤမၢတၢ်ဖိတကြၢးမၢတၢ်ဘဉ်. ပုၤမၢတၢ်ဖိဟဲကုၤ ကဒါကုၤဆူတေၢ်မၢသဲ့ အဝဲသှဉ်အိဉ်ဘူးဘဉ်တုၢ်ဒီး ပုၤတဂဂလ၊အအိဉ်စီး COVID-19 အကတၢ်တဘျိ 3ၜ သီဝံၤအလိၢ်မံနှဉ်လီၤ.

❑ တမှၢ် ဝ်သးစုၤ တီၤနိဉ်တၢ်လှၢ်နၢ်ဉ်

➢ ပုၤမၢတၢ်ဖိမၢတၢ်သှဲ့ အဝဲသှဉ် မှၢ်အလဲၤစီးချိုဘဉ်တၢ်ဆေကုၤ်ပနိုင်တခဉ်အသိနှဉ်လီၤ.

2. စးလိုဉ်လ၊ နမၢတၢ်အကတၢ်တဘျိနှဉ်, မှၢ်နၢအိဉ်တုၢ်ဒီး တၢ်ဆေကုၤ်ပနိုင်လ၊လာ်တခဉ်ဆၢ်ဒၢ.

ဝ်သးစုၤ တီၤနိဉ်တၢ်လှၢ်နၢ်ဉ်

- ❑ တၢ်ကိၢ်ထိဉ် ဝ်သးစုၤ တီၤနိဉ်တၢ်လှၢ်နၢ်ဉ်
- ❑ ကသါတလၢသါ မှတမ့် ကသါကီခဲ ဝ်သးစုၤ တီၤနိဉ်တၢ်လှၢ်နၢ်ဉ်
- ❑ တၢ်ကူးအိဉ်ထိဉ်အသိ ဝ်သးစုၤ တီၤနိဉ်တၢ်လှၢ်နၢ်ဉ်
- ❑ ဆိဉ်တၢ်အရိ၊ မှတမ့် အတၢ်နၢဟါမၢ်လ၊ ဆိဉ်ထိဉ်အသိတခဉ် ဝ်သးစုၤ တီၤနိဉ်တၢ်လှၢ်နၢ်ဉ်

ပုၤမၢတၢ်ဖိတဂ၊ မှၢ်အိဉ်စီးတၢ်ဆေကုၤ်ပနိုင်တခဉ်ဆၢ် တမံၤမံၤအလီ, အဝဲသှဉ် ကြၢးကုၤဆူဟဉ်, ဖိဉ်ယံၤစီးပုၤအဂၤတခဉ်, စီးကိၢ်အဝဲသှဉ် အပှၢ်ကွၢ်ထဲ့တၢ်အိဉ်ဒူဉ်ဖိဉ်ရှုတခဉ်နှဉ်လီၤ.

တၢ်မှၢ်ထံဉ်နှၢ်လ၊ ပုၤမၢတၢ်ဖိတခဉ်အိဉ်စီး COVID-19 တၢ်ဆေ မှတမ့် ဖိဉ်စီးတၢ်ဆေကုၤ်ပနိုင်ခဲ့ တယာ်ဘဉ်အလီ, အဝဲသှဉ် တကြၢးမၢတၢ်ဘဉ်.

ပုၤမၢတၢ်ဖိတခဉ် ကုၤကဒါကုၤဆူ တၢ်မၢသှဲ့ အဝဲသှဉ် စံးဆၢ မှၢ်ဆူ တၢ်သံကွၢ်ခဲလၢာ်ဆၢ်အသိနှဉ်လီၤ.

- ❑ မှၢ်တၢ်ဆၢကတၢ်အိဉ် အခုၤကတၢ် အသီ 30 ဒေထိဉ်လ၊ နအိဉ်စီးတၢ်ဆေကုၤ်ပနိုင်တခဉ်အၢ်ဘဉ်.
- ❑ ဒေထိဉ်လ၊ တၢ်ကိၢ်ထိဉ်နၢ်နှဉ် ဆိဉ် 2 သီ (လၢတအိဉ်စီးတၢ်ဆီကသံဉ်လ၊ ကမၤလီၤတၢ်ကိၢ်အဂ်) လဲၜ.

❑ ဒေထိဉ်လ၊ နတၢ်ဆေကုၤ်ပနိုင်တခဉ်. လၢအပဉ်ယှာ်စီး တၢ်ကူးဒီး တၢ်ကသါတလၢသါတခဉ် ကိညၢ်ထိဉ်နှဉ် ယာ်တဂုၢ် 2 သီလဲၜ.

တၢ်သမံသမိုးပုၤမၢတၢ်ဖိမှၢ်တအိဉ်စီး COVID-19

အသီ. **အဝဲသှဉ် ကုၤကဒါကုၤဆူ တၢ်မၢသှဲ့ အဝဲသှဉ်ဆတၢ်တၢ်မှၢ်တအိဉ်,** လၢတလိဉ်ခုၤကါခဲ ကသံဉ်မၤလီၤတၢ်ကိၢ်ဟဉ်စီး အိဉ်ဆူဉ်ခဲလ၊ ၂၄ နဉ်ရဲဉ်အတၢ်ပုၤအသိနှဉ်လီၤ.
ပုၤမၢတၢ်ဖိ မှၢ်အိဉ်စီး ကသံဉ်သရဉ်အလၢ်လ၊ အပျဲအီၤလၢအီၤလ၊ ကကုၤကစါကုၤဆူ တၢ်မၢအလီ, ပုၤမၢတၢ်ဖိ ကုၤကစါကုၤဆူ တၢ်မၢသလ၊
တလိဉ်အိဉ်စီးတၢ်ဟ်ပနိုင်လ၊ ထးတခဉ်စီး တလိဉ်အိဉ်စီး တၢ်သမံသမိုးအစ၊ လၢတအိဉ်စီး COVID-19 ဘဉ်နှဉ်လီၤ.

ပုၤမၢတၢ်ဖိ မှတမ့် ပုၤသမံထံတၢ်ဖိတခဉ်ဆဲးလီၤမံၤရဉ်တခဉ်