

ဂျပန်နိုင်ငံ မှာ နေထိုင်တဲ့ နိုင်ငံခြားသားတွေအားလုံး သိစေရန်

日本に暮らす外国人のみなさんへ (ビルマ語)

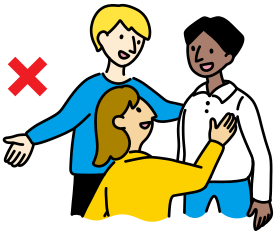
ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အမျိုးအစားသစ် ကူးစက်ပြန့်ပွားနေတာကို ထိန်းချုပ်ဖို့ အတွက် ဂျပန်နိုင်ငံမှာ အရေးပေါ်အခြေအနေ ကြေညာထားပါတယ်။

現在、新型コロナウイルスの流行に伴い、緊急事態宣言が出ています。



မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ အစားအသောက် အသုံးအဆောင် ဆေးဝါးတွေ ဝယ်ယူဖို့ (သို့) ဆေးရုံဆေးခန်းတွေ မှာ ရက်ချိန်းသွားရောက်ပြသဖို့ကလွဲရင် မလိုအပ်ဘဲ အပြင်မထွက်ကြပါနဲ့။

日用品の買い物、定期的な通院以外の外出は控えてください。



အောက်ပါအခြေအနေ ၃ခုကို ရှောင်ရှားကြပါ။

(၁) လေဝင်လေထွက်မကောင်းတဲ့ အလုံပိတ်နေရာ

(၂) လူအများနဲ့ ပြည့်ကျပ်နေတဲ့ နေရာတွေ

(၃) လူတွေအနီးကပ်စကားပြောဆိုနေတဲ့ နေရာတွေ

「換気の悪い密閉空間」「多くの人が集まる密集場所」「近距離での会話や発生のある密接場所」を避けてください。

တကယ်လို့ သင့်မှာ အဖျား (သို့) ချောင်းဆိုးတာတွေလိုမျိုး ရောဂါလက္ခဏာတွေ မရှိရင် အောက်ပါ လှုပ်ရှားသွားလာမှုတွေကို ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။

熱や咳などの症状が無い場合には、以下の活動は可能です。



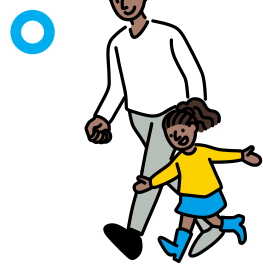
မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ အစားအသောက် အသုံးအဆောင် ဆေးဝါးတွေ ဝယ်ယူတာ

必要な日用品の買い出し



ဆေးရုံဆေးခန်းတွေမှာ ရက်ချိန်း သွားရောက်ပြသတာ

医療機関への通院



လူထူထပ်တဲ့နေရာတွေကိုရှောင်ရှားပြီးတစ်နေ့ တစ်ကြိမ်လောက် လမ်းထွက်လျှောက်တာ

1日1回程度の散歩 (人混みは避ける)

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အမျိုးအစားသစ်ဟာ ဘာရောဂါလက္ခဏာမှမပြဘဲ ကူးစက်ခံနေရသူတွေဆီကနေ တခြားသူတွေဆီကို ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘာရောဂါလက္ခဏာမှမခံစားရရင်တောင် အရေးပေါ်အခြေအနေနဲ့ မသွားမဖြစ်လိုအပ်တာကလွဲရင် အပြင်မထွက်ကြပါနဲ့။ **ဒီဗိုင်းရပ်စ်ဟာ ဂျပန်နိုင်ငံက တခြားဒေသတွေဆီကိုပါ ပျံ့နှံ့နိုင်တာကြောင့် တခြားခရိုင်တွေကို သွားရောက်လည်ပတ်တာမျိုး မလုပ်ကြပါနဲ့။**

新型コロナウイルスは、無症状でも他の人にうつしてしまう可能性があると言われています。現在、仮に症状がなくても、不要不急の外出は避けてください。また、都道府県を超えて移動をしてしまうと、現在新型コロナウイルスが流行していない地域で感染の流行を拡大させてしまう恐れがあります。当面の間は旅行などは控えましょう。