ရောဂါကာကွယ်တားဆီးရန် အမှိုက်စွန့်ပစ်ခြင်း

ミャンマー語版

အိမ်သုံးအမှိုက် စွန့်ပစ်ခြင်း

အိမ်သုံးအမှိုက်ကို စွန့်ပစ်သည့်အခါ မှတ်သားထားရမည့် အချက်များ

1 အမှိုက်အိတ်များကို သေချာ လုံအောင် ချည်ပါ။

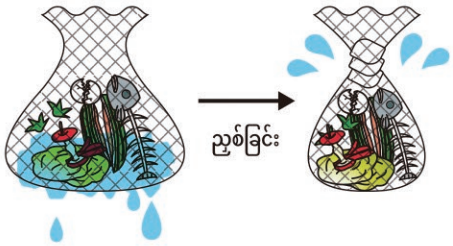


2 အမှိုက်အိတ်များထဲမှ လေကို ထုတ်ပါ။

ဤနည်းဖြင့် အမှိုက်ကားထဲတွင် အမှိုက်အိတ်များ ပေါက်ထွက်ခြင်းမဖြစ်အောင် တားဆီးနိုင်ပေမည်။



3 မီးဖိုချောင်သုံး အမှိုက်ကို ရေစင်အောင် စစ်ထားပါ



4 အိမ်သုံးစွန့်ပစ်အမှိုက်ကို လျှော့ချပါ။

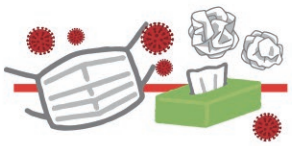
ဥပမာ၊ အစားအသောက်အမှိုက် ပမာဏကို လျှော့ချပါ (အလေအလွင့်ဖြစ်ခြင်း)။

5 သင်နေထိုင်ရာမြို့၏ စည်းမျဉ်းများနှင့်အညီ အမှိုက်အမျိုးအစားခွဲပြီး စွန့်ပစ်ပါ။

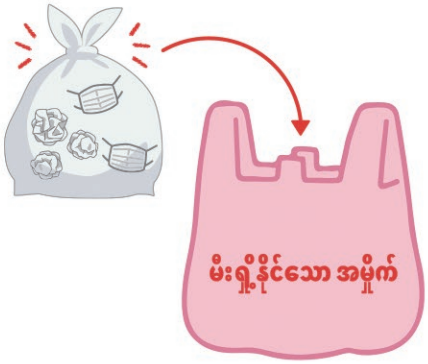
ကူးစက်ပျံ့နှံ့တတ်သော နာမကျန်းဖြစ်လျှင် စည်းမျဉ်းများသည် ပုံမှန်နှင့်မတူပဲ ကွဲခြားနိုင်ပါသည်။ မည်သည့် အခြေအနေမျိုးတွင်မဆို အမှိုက်မချရ။



နှာခေါင်းစည်းများနှင့် တစ်ရှူးများကို စွန့်ပစ်ခြင်း



1 နှာခေါင်းစည်းများနှင့် တစ်ရှူးများကို အိတ်ထဲ ထည့်ပါ။



2 ထိုအိတ်ကို သင်၏ မီးရှို့နိုင်သော အမှိုက်အိတ်ထဲ ထည့်ပြီး တင်းတင်းစည်းကာ စွန့်ပစ်ပါ။



3 စွန့်ပစ်ပြီးလျှင် သင့်လက်များကို သေချာ ဆေးကြောပါ။



စကားမြို့တော်၏ စွန့်ပစ်ထုစည်း ပြန်လည်ထိထွင် အသုံးချမှု လူ့အဖွဲ့အစည်းဖြစ်စေရေး မြှင့်တင်ပေးသည့် ဌာန (စကားမြို့ အမှိုက်မီးရှို့ပျက်ဆီး စက်ရုံ) ☎0952-30-2430 ✉ junkan@city.saga.lg.jp

ဂျပန်နိုင်ငံတွင် နေထိုင်စဉ် မှတ်သားထားရမည့် အချက်များ

1 COVID-19 သို့မဟုတ် တုပ်ကွေးကဲ့သို့ ပျံ့နှံ့တတ်သော ရောဂါဖြစ်နေသည့်အခါ နှာခေါင်းစည်းကို ဝတ်ဆင်ပါ။

▶ ဤနည်းဖြင့် သင်ကိုယ်တိုင် နာမကျန်းမဖြစ်အောင် ကာကွယ်တားဆီးနိုင်ပါသည်။



2 သင် ဖျားနေလျှင် နှာခေါင်းစည်းဝတ်ဆင်ပါ။

▶ ဤသည်မှာ အခြားသူများကို ရောဂါပိုးမကူးစက်စေရန် ရှောင်ကြဉ်နိုင်သည့် လောကဝတ် ဖြစ်ပေသည်။

3 မိမိအမှိုက်ကို မိမိအိမ်သို့ ယူသွားပါ။

▶ သင့်အိတ်ထဲတွင် အိတ်တစ်အိတ် ထည့်ထားခြင်းသည် အကူအညီ ဖြစ်စေပါသည်။



Saga တွင်ရှိသော ယဉ်ကျေးမှုပေါင်းစုံ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက် စင်တာ

ဤသည်မှာ ဆွေးနွေးအကြံပေး စင်တာတစ်ခု ဖြစ်ပြီး SPIRA က စီမံခန့်ခွဲပါသည်

နေ့စဉ် ဘဝနှင့်ဆိုင်သောကိစ္စများကို သင့်ဘာသာစကားဖြင့် ဆွေးနွေးအကြံပေးမှုများ။

အောက်ပါ ဘာသာစကားများဖြင့် ဆွေးနွေးအကြံပေးမှုများ ပြုလုပ်ပေးပါသည်

Consultations are available in the following languages.

- English ／英語
- 中文／中国語
- 한국어／韓国語
- Tiếng Việt ／ベトナム語
- ภาษาไทย／タイ語
- Tagalog ／タガログ語
- नेपाली／ネパール語
- မြန်မာဘာသာ／ミャンマー語
- Bahasa Indonesia ／インドネシア語
- සිංහල භාෂාව／シンハラ語
- Français ／フランス語
- Русский язык ／ロシア語
- Italiano ／イタリア語
- Deutsch ／ドイツ語
- Bahasa Melayu ／マレー語
- ភាសាខ្មែរ／クメール語
- Монголхэл／モンゴル語
- Português ／ポルトガル語
- Español ／スペイン語

¥0 ဆွေးနွေးအကြံပေးမှုများကို အခမဲ့ ပြုလုပ်ပေးပါသည်။

ဆွေးနွေးအကြံပေးမှု ဆောင်ရွက်ပုံ

You can consult with the Center for Multicultural Society in Saga in various ways.

TEL **0952-22-7830**

E-mail **info@spira.or.jp**

App **စမတ်ဖုန်း Application**

LINE https://lin.ee/bGc4sGc

Messenger SpiraSaga

Address

Saga Shoko Build.
1F 2-1-12 Shirayama,
Saga City, 840-0826

မြေပုံ Map

*JR Saga Station မှ ၁၅ မိနစ်ကြာ လမ်းလျှောက်ရပါသည်။

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。