



၂၀၂၀ကောင်းပါင် ကိုယ်မိင်ကိုယ်စိင်စုံးလုံးတတ်ယိုဝ် လိုယိက်လိုမင့် မှန်လင်ဝေ့ဆော်လုံ၊ မိုစးဖေလင်မာအိုကျင်းအိုဖွင်ကို လိုဆင့်လိုဆင့် ယောင်ဖေလာဆာ။



အိုအေလိုမိုက်ကို လိုယိုဝ်ခိုင်းအိုလာဆာ၊ လင်ဖေလင် သီကြောဟိုင် အင်းကိုင်ဖေလာဆာမာစိုက် ဟေ့လိုင်ကင်းထီးဆာ။



လိုဟာအေလိုဟာ အိုဖေလာ အိုစင်ဆိုင်ယိုင်ယိုင်ဆာ။



အေဝင်းထင်းမိုင်ကို ကိုလက် (Mask) ကါဖေလာဆာ။



မင်းတိုကွယ်စူးကို ဝေင်ပွယ်ဖေလာဆာ။



အင်းသို့ယာစူးလိုဟိုင်စး ဟိုမေသးကို မင်းလာလိုဟေ့လုံ။



အေကုဂ်၊ အေကိုဆေဆာစိုက် ဆိုလက်စိုက်ကို ထုဂ်ခိုလာ (လိုမာစး) ဒေ့စူးမိုင်ခိုင်အိုစိုက် ကိုဒေ့ နိုင်ကို ကိုစေ့မိုင်သိုင် ကါဖေလာဆာ။



ဒေ့သီးထုဂ်ကို စဲကိုဒိုင် (၂၀) အိုယိက် မိုင်ပိုင်သို့ယာလာ အေဆိုင်ဆာ။



ဟိုထုဂ်ထေဆိုင်ထုဂ်စိုက် လိုဆိုင်စီးသိုင်ဆိုင်စိုက် ဝိုင်ယိုင်ဖေလာဆာ။ စူးဆိုင်သီး မိုအေင်းသို့ယာစူးမိုင်အေဆိုင်ဆာ။

Covid-19 အိုကျင်း ကိုစးဖေလင်မာအိုကောင်းသ့ကို ယှိုင်ခိုက်လာလိုဟေ့လုံ။ ဆိုအိုဆင်းအိုခိုင်ဟိုအေဟ်လင်-ဥာန်လိုခိုင် ကိုလိုယိုင်လင်ထေးကို လိုင်ယှိုင်လာဆာ။ ကိုဒေ့ ကိုအိုဆိုင်ကိုင်ပဏီးဆိုင်ကိုင်ပဏ်ကို စီးခိုင်လာဆာ။ မာဆိုင်အိုသာဖေလင်ခို ဆိုဆာစေ့လိုစးဟူးစးသိုင် အင်းကေ့ဖေလာ-ဒေ့ထွက်ဆာ။ ပိုသီးလုက်ဆိုင် စုံးလုံးတတ်ယိုဝ် ဟေ့လိုင်ဟေ့စးစး မာဆိုင်အိုသာဖေလင်ခေ့မိုင်ကောင်းသိုင် ဒေ့ Covid-19 ကို စေ့လိုစးဟူးစးဟိုင်သိုင် အင်းတိုင်ဖေလာ-အေထွက်ဆာ။



ကိုဆိုင်သ့သာမာကို အင်းကေ့ဖေလာအေစီးခါဆာ။

<https://web.facebook.com/uecmyanmar/>
<https://www.uec.gov.mm/>

ကိုစးဖေလင်မာ အိုဝေ့ဒူးသိုင့်စွင်ကို ထိုင်ကင်းဖေလာဆာ။



ဂမိုင်း-စွင်းဒေ့ဟ်
အိုခေါဟ်ကွာအိုယိုင်ယေဝ်မာခေ့ကို ကိုဆိုင်အိုသာမာဆူလင်ဖေလာဆာ။



ဆိုင်ဖေဟ်စွင်းဒေ့ဟ်
အိုခေါဟ်ကွာအိုယိုင်ယေဝ်မာခေ့ကို ကိုဆိုင်အိုသာမာဆူလင်ဖေလာဆာ။



ကုဒ်စွင်းဒေ့ဟ်
အိုခေါဟ်ကွာအိုယိုင်ယေဝ်မာခေ့ကို ကိုဆိုင်အိုသာမာဆူလင်ဖေလာဆာ။



ယှိုင်-ယှိုင်မာဆိုင်အိုသာဆာကို ခါန်-ခိုင်ဖေဟ်ဟိုင်ခေင်ဆာ-အိုဟိုင်-ဖေလင်မာဆိုင်ကောင်းသ့အေပျိုင်ဆိုင် အိုခေါဟ်ကွာအိုယိုင်ယေဝ်မာခေ့ကို ကိုဆိုင်အိုသာမာဆူလင်ဖေလာဆာ။

လိုကိုစးသာ ဟိုင်ခေင်ကိုဆာ-လိုဟာ-ကို လို-ကောင်းဖေဟိုင် လိုမာစိင်းစိုင် ထိုဆာဟေ့လုံအွာ လိုစွင်လင် စးဒေ့ဟ်ကင်းလင် ထိုထိုဆာဆာကို ယှိုင်ဖေလာဆာ။

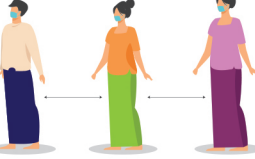


မာရုံးဖိုင် မှန်ကလင်အိုဟိုင်

လိုမာရုံးမေယာအိုစိုက် လိုမာစိုက်ဖိုင် မာစိုက်အိုကင်းကို အင်းယှိုင်ဖေလာဆာ။



ဒေ့ယှိုင်-ယှိုင် မာဆိုင်အိုသာဆာ-သယ်ကို ၆ ထိုင်အိုယိုင် စးအိုဖေကို ယှိုင်ဖေလာဆာ။



ကိုဒေ့ နိုင်ကို ဒေ့ Mask ထိုထိုဆာဆာ ကါဖေလာဆာ။



လိုကိုစူးကို သီးကေင်ထို မာကင်းထေးအိုလိုအို မာရုံး-အိုမေယာ မဲရုံး-ဆိုင်စီးခါဆာ-ကို ယှိုင်ကေ့ဖေလာဆာ။



ကင်းဆာ-အိုကျင်းလိုယှိုင်ပိုင်စးဆာ-ဒေ့ ဆိုမာစိုက်မာဆိုင် မိုစးလေသိုအို မာဆိုင်အိုသာဆာ အေသိုင်လင်ခါ စးပွယ်တင်ကေင်-ဟိုင် မာစိုက်ဖေလာဆာ။



အင်းမာကေင်၊ ဒေ့ဟ်ကင်းဖေလင် ဖေလင်မာဆိုင်အိုသာ

မျှိုင်ဖေလာဆာ - မာရုံးဖိုင် မာဆိုင်အိုသာဆိုင်ခေင် ကေင်လင်စူးကင်း အိုဟိုင် သီးကေင်စိုင်ကို ဟုယိုင်ဆေတင်ဖေလာဆာ။ လိုဟုယိုင်ဆေတင်ဖေလာ ကင်းသီး မာဆိုင်ထေး သီးကေင်စိုင်ကို ကေင်လင်စူး ကင်းကေင်ဆေင်လုံ။



ထုဂ်ထေလေး - မာစိင်းလေင်အင်းမာကေင်-ခါ ဆိုင်အိုသာမာစိင်းစိုင် ကေင်လင်ဖေလာစူးကင်းဆာ။ ဂမိုင်း-စွင်းဒေ့ဟ်အိုဟိုင် မာစိင်းကို ထုဂ်ထေလေး ဆာ။



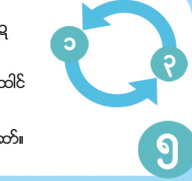
ဒေ့ဟ်ကင်းလေးဆာ - ဆိုင်အိုသာမာစိင်းကို စီးခိုင်ဒေ့ဟ်ကင်းလင်းဆိုင် လိုကိုစိုက်ဖေလင် ဟိုင်ခေင်ကိုဆာ-ကို လိုစွင်လင် ဒေ့ဟ်ကင်းဖေလင် ဖေလင်မာဆိုင်ဆာ။



ဆူဖေလာမာဆာ - ကိုမာစိင်းကို နိုင်ခါဖေဟိုင် လိုမာစိုက်ဖိုင် ဆူလင်ကင်းထီးဆာ။



ကင်းစွင်သိုင် - ဆိုင်ဖေဟိုင်ဒေ့ဟ်အို မါန်-ကင်းမါဒေ့ ကုဒ်စွင်းဒေ့ဟ်ကို စေ့ဆိုင်ခေင်အင်းကေင်လင်ထေးကို အဆိုင် (၁) ထိုင်ဟုစိုက် အိုဆိုင် (၂) သိုင် ဖေလင်ထိုင် ဆိုင်အိုသာမာကင်းထီးဆာ။ အေဟိုင်ခါန်-ဆိုင်ဖေဟ်ကို မါန်-ဆိုင်ဖေဟ်ဟိုင်ခေင်အိုဟိုင် ဆူလင်ဖေလင်ကင်းထီးဆာ။



ဖေလင်မာအေဟိုင်ကို သီးကေင်ထို လေင်ထိုင်ဖေလာဆာ။ စူးကို အင်းသို့ယာလာ-အေဆိုင်၊ စဲကိုဒိုင် ၃၀ အိုယိက် အင်းမိုင်ဖေလာဆာ။ အေဟိုင်ကို ကိုစူးဆေင် စူးဆိုင်ကို နှိုကင်းလေးဆာ။ အေဟိုင်ကို လိုမာရုံး-ခိုင်အိုင် မိုစးထေးလေးဆာ။



အိုခါယိုင် ကိုဖေလင်မာဟိုင်ယိုင်ဆေင်လုံ။

ထိုင်ကင်းလေးဆာ

လိုကိုစိုက်ဖေလင်မာဆိုင်အိုသာ ဟိုင်ခေင်ကိုဆာ-အိုကင်းယှိုင်ကို ဒေ့ဟ်ကင်းဖေလင်ဟိုင် ဖေလင်မာဆိုင်ဆာ။ ကါလာလိုဖေလင်မာ ဆိုင်အိုသာမာစိင်း အေဟာဟိုင်ကို ဆိုင်အိုသာမာစိင်းအိုသင့် အင်းကေင်ထေးကေင်-ဆေင်လုံ။

