

# 怒江州人民政府外事办公室致

## 在怒江外籍人士的倡议书

针对近期新型冠状病毒感染的肺炎疫情，云南省1月24日启动了重大突发公共卫生事件一级响应以来，怒江州委、州政府高度重视，统一部署，各项疫情防控工作有序展开。在此，我们向在怒江的各位外籍人士提出如下倡议：

### 01 及时关注权威信息发布

请关注云南省卫健委“云南卫生 12320”微信公众号、“云南发布”微信公众号和微博，获取新型冠状病毒感染的肺炎疫情官方权威信息通报，并了解怒江州救治定点医院信息和联系方式、有关疫情防控措施以及重要通知通告等，也可致电云南健康热线（0871）12320，了解相关信息。

### 02 做好自我防护

保持良好的个人卫生习惯，咳嗽、打喷嚏时务必使用纸巾或肘部捂住口鼻，注意勤洗手。外出时佩戴医用防护口罩，废弃口罩规范投放。注意居所卫生，适当开窗通风。避免接触任何野生动物或禽类动物，减少生冷食物摄入，食用熟食，多喝热水。

### 03 减少外出活动

避免前往人员密集场所，暂停聚会聚餐等群体性活动。

#### 04 定期自测体温

若出现发热、咳嗽、胸闷、乏力等症状，第一时间佩戴医用防护口罩到怒江各地定点医疗机构就诊。

#### 05 参加联防联控

如果近期曾赴访疫情高发地区，或接触过这些地区的来滇人员，请第一时间向当地疾控机构或指定部门报告，同时要密切注意身体状况，多居家休息，少外出活动。当政府、社区和医疗机构人员做疫情防控登记询问时，请予以理解支持并配合做好工作。

怒江州人民政府外事办公室

2020年1月29日

**Message from the Foreign Affairs Office of  
the People 's Government of Nujiang Prefecture  
to Foreign Nationals in Nujiang**

To cope with the outbreak of pneumonia caused by the novel coronavirus (2019-nCoV), Yunnan Province launched the highest-level (level one) public health response on January 24, 2020. The CPC Nujiang Prefectural Committee and the People's Government of Nujiang Prefecture have attached high importance to and made comprehensive deployment on prevention and control. The Foreign Affairs Office of the People's Government of Nujiang Prefecture hereby sends the following message to the foreign nationals living and traveling in Nujiang :

01 Follow the government social media accounts for the latest updates

Please follow the WeChat account of Yunnan Health Commission by searching “云南卫生 12320” and the WeChat/Weibo account of Publicity Department of CPC Yunnan Provincial Committee by searching “云南发布” to

obtain the latest updates of the disease, information of designated hospitals for patients with the novel coronavirus, preventive measures, and important notices of Nujiang Prefecture or call the hot line of Yunnan Health Commission at 0871-12320 for relevant information.

## 02 Keep good personal hygiene

Please keep good personal hygiene habits. Cover your mouth and nose with a tissue or flexed elbow when coughing or sneezing. Clean hands with soap and water or alcohol-based hand rub. Please wear a surgical mask when going out and dispose the used mask to the designated garbage bin. Please keep the room clean and open the window for fresh air from time to time. Please avoid unprotected contact with wild or farm animals. Cut eating cold and undercooked food. Have thoroughly cooked food and drink more hot water.

## 03 Reduce or avoid outdoor activities

Please avoid crowded areas, and cancel parties, group dinners and other group activities.

## 04 Check health condition regularly

Please measure body temperature on a regular basis. When such symptoms as fever, cough, difficulty in breathing, or general weakness occur, please wear a surgical mask and seek

medical care right away at designated hospitals.

05 Be responsible and cooperative

In case of recent visit to affected areas or having contact with people from these areas, please report to the local CDC or designated departments as early as possible. Then heed personal health more, stay at home for ample rest and reduce outdoor activities. Please support and cooperate with the government, community or medical staff for health information inquiries and collection.

Foreign Affairs Office of the  
People's Government of Nujiang Prefecture

January 29, 2020

## နုကျန်းပြည်နယ်ခွဲပြည်သူ့အစိုးရပြည်ပရေးရာဌာနမှ

### နုကျန်းရှိနိုင်ငံခြားသားများအသိပေးနှိုးဆော်စာ

ယခုကာလများတွင် ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့် ဖြစ်ပွားသည့် အဆုတ်ရောဂါနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ယူနန်ပြည်နယ်သည် ဇန်နဝါရီ ၂၄ရက် မှစတင်ချင်းဖြစ်ပွားလာသော ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအရေးကြီးအခြေအနေ အဆင့် ၁ အဖြစ် နုကျန်းပြည်နယ်ခွဲပါတီကော်မတီနှင့်အစိုးရတို့ မှ အလေးထားကာရောဂါကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးလုပ်ငန်းများကို စနစ်တကျဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် နုကျန်းရှိနိုင်ငံခြားသားများအား အောက်ပါအချက်များကိုသိနိုင်စေရန် အသိပေးနှိုးဆော်အပ်ပါသည်။

၁။ ခိုင်လုံသောသတင်းထုတ်ပြန်ချက်များကို အလေးထားစောင့်ကြည့်ကြရန်

ယူနန်းပြည်နယ်ကျန်းမာရေးကော်မတီ “云南卫生 12320” Wechat အကောင့်၊ “云南发布” Wechat အကောင့်၊ နှင့် Weibo အကောင့်တို့ ကို အလေးထားလုပ်ခြင်းဖြင့် အစိုးရမှထုတ်ပြန်သည့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်အဆုတ်ရောဂါအခြေအနေ၊ နုကျန်းပြည်နယ်ခွဲနေရာဒေသအသီးသီးရှိ ကုသရေးဆေးရုံ သတင်းအချက်အလက်၊ ဆက်သွယ်ရန်နည်းလမ်းများ၊ ရောဂါကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများနှင့် အရေးကြီးထုတ်ပြန်ချက်များကို သိရှိနိုင်သည်။ ထို့အတူယူနန် ကျန်းမာရေး Hotline ph (0871) 12320 ကို ဆက်သွယ်၍ သက်ဆိုင်ရာသတင်းအချက်အလက်များကို သိရှိနိုင်သည်။

၂။ မိမိကိုယ်ရောဂါကြိုတင်ကာကွယ်မှုများဆောင်ရွက်ထားရန်

တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုကို ဂရုပြုရမည်ဖြစ်သည်။ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေသည်အခါ

တစ်ရှူးစက္ကူ သို့မဟုတ် လက်ဖြင့် အုပ်ထားရမည်။လက်ကို သန့်စင်အောင်မကြာ ခဏဆေးကြောရမည်ဖြစ်သည်။အပြင်သို့ထွက်သည်အခါ မျက်နှာဖုံးတပ်ရန်နှင့်အ သုံးပြုပြီးသော မျက်နှာဖုံးများကိုစနစ်တကျစွန့်ပစ်ရမည်ဖြစ်သည်။နေထိုင်သည့် နေရာကို လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင်သန့်ရှင်းအောင်ထားရမည်ဖြစ်သည်။ တောရိုင်တိရစ္ဆာန် သို့မဟုတ်ကြက်ငှက်စသည်တို့ကအထိတွေ့စေရန်ရှောင်ရှား ရမည်ဖြစ်သည်။သားစိမ်းငါးစိမ်း၊အအေးစာများကို လျော့စားချက်ပြုတ်ထား သည့်အစားအစာများစားသုံးရန်နှင့်ရေခွေးများများသောက်သုံးရမည်ဖြစ်သည်။

၃။အပြင်သို့သိပ်မထွက်ရန်

လူစည်းကားသည်နေရာများကို ရှောင်ရှားရန်နှင့် စုံညီပွဲများ၊မိတ်စုံစားပွဲ စသည်လူအများတစုတဝေးစုစည်းခြင်းကို ခေတ္တမလုပ်ဆောင်ကြရန်ဖြစ်သည်။

၄။ကိုယ်ပူချိန်ကို မကြာခဏတိုင်းပေးရန်။

ကိုယ်ပူခြင်း၊ချောင်းဆိုးခြင်း၊အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ အားနည်းခြင်းစသည် လက္ခဏာများ ဖြစ်ပွားပါက ချက်ချင်းမျက်နှာဖုံးတပ်ပြီး နုကျန်းပြည်နယ်ခွဲရှိ မြို့၊ခရိုင်သတ်မှတ်ထားသည့် ဆေးကုသရေးဌာန၊ဆေးရုံဆေးခန်းများသို့ လာ ရောက်ဆေးကုသမှုကို ခံယူကြရန်ဖြစ်သည်။

၅။ရောဂါကြိုတင်ကာကွယ်မှုလုပ်ငန်းများကို လက်တွဲအတူပါဝင်လုပ် ဆောင်ရန်။

ယခုကာလများတွင် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုများသည် နေရာဒေသများမှလာပါ က သို့မဟုတ် ထိုဒေသများမှယူနန်သို့လာရောက်ကြသူများနှင့် နီးနီးကပ်ကပ် ရှိသည်ဆိုပါက နီစပ်ရာ ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးစခန်း သို့မဟုတ် သတ်မှတ်နေရာ ဌာနသို့ လာရောက်အစီရင်ခံရန်နှင့် မိမိ၏ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို ဂရုစိုက် ရန် အပြင်သိပ်မထွက်ဘဲအိမ်မှာပိုအနာယူရန်ဖြစ်သည်။ဒေသခံအစိုးရ၊ ရပ်ကွက်

နှင့်ဆေးကုသရေးဌာနများမှ သက်ဆက်ရာဝန်ထမ်းများက ရောဂါကြိုတင်ကာ  
ကွယ်ထိန်းချုပ်ရန် စုံစမ်းမေးမြန်းမှုများလုပ်ဆောင်ပါကကျေးဇူးပြု၍ နားလည်မှု  
ပေးရန်နှင့်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန်ဖြစ်သည်။

နုကျန်းပြည်နယ်ခွဲပြည်သူ့အစိုးရပြည်ပရေးရာဌာန  
၂၀၂၀လခုနှစ်ဇန်နဝါရီ၂၉ရက်