

# ပိုးမွှားပြန့်ပွားခြင်းကို ရပ်တန့်ပါ။

COVID-19 ကဲ့သို့ ရောဂါပိုးမွှားပြန့်ပွားခြင်းကို ကာကွယ်တားဆီးခြင်းဖြင့် ကူညီပါ။

ဖျားနာရောဂါ ဖြစ်နေသူများနှင့် အနီးအကပ်ဆက်သွယ်မှုလုပ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။



နာချေလျှင် (တစ်ခါသုံး) တစ်သျှူးစက္ကူရွက်များနှင့် ဖုံးအုပ်ကာကွယ်ပါ။ ပြီးလျှင် အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စွန့်ပစ်ပါ။



လက်ဖြင့် မျက်စိ၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကိုင်းခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

(လူအများ) မကြာခဏ ကိုင်တက်သော အရာဝတ္ထုများနှင့် မျက်နှာပြင်များကို သန့်ရှင်းခြင်းနှင့် ပိုးသန့်စင်အောင်လုပ်ပါ။



ဖျားနာပြီးနေမကောင်းလျှင် ဆေးကုသမှု ခံယူရန်မှအပ အပြင်မထွက်ပါနဲ့။



အနည်းဆုံး စက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင် ရေနှင့် ဆပ်ပြာဖြင့် လက်ဆေးပါ။