

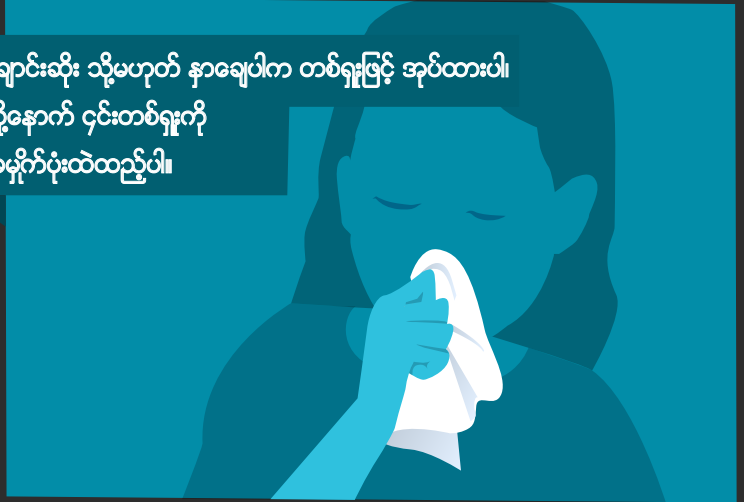
ပိုးမွှားများ ပျံ့နှံ့ခြင်းကို ရပ်တန့်ပါ။

COVID-19 ကဲ့သို့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါ ပြန့်နှံ့မှုကို ကာကွယ်ကူညီပါ။

ဈားနာနေသော သူများနှင့် နီးကပ်စွာ ထိတွေ့နေထိုင်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။



ချောင်းဆိုး သို့မဟုတ် နှာချေပါက တစ်ရှူးဖြင့် အုပ်ထားပါ။
ထို့နောက် ၎င်းတစ်ရှူးကို အမှိုက်ပုံးထဲထည့်ပါ။



မျက်လုံးများ၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်တို့ကို ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

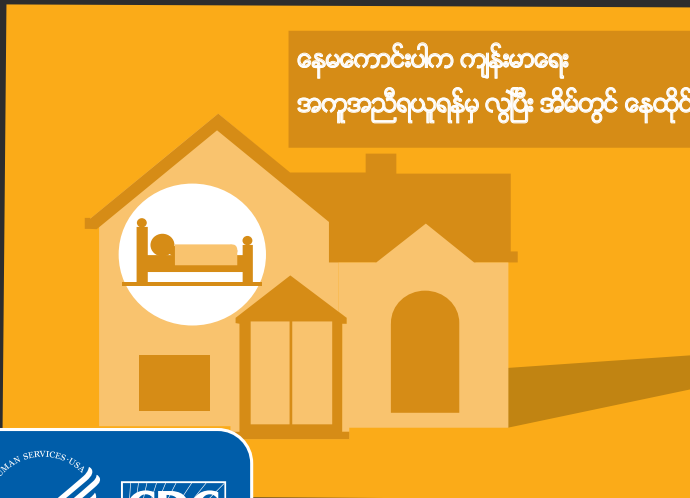


အများလူထုကြားထဲတွင် ရှိနေချိန်၌ သင့် နှာခေါင်း နှင့် ပါးစပ်တို့အား ဖုံးအုပ်ပေးနိုင်သည့် အဝတ်စ မျက်နှာဖုံးအား ဝတ်ဆင်ပါ။

မကြာခင်က ထိတွေ့နေရသော ပစ္စည်းများ နှင့် မျက်နှာပြင်များကို သန့်စင်ပြီး ပိုးသတ်ပါ။



နေမကောင်းပါက ကျန်းမာရေး အကူအညီရယူရန်မှ လွှဲပြီး အိမ်တွင် နေထိုင်ပါ။



အနည်းဆုံး စက္ကန့် (၂၀) ကြာ ဆပ်ပြာနှင့် ရေ သုံးပြီး လက်ကို မကြာခင်ဆေးကြောပါ။



cdc.gov/coronavirus