

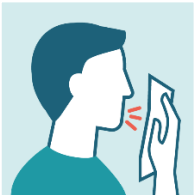
ရောဂါ မပြန့်ပွားအောင် ကူညီပါ

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်၊ အအေးမိခြင်းနှင့် တုပ်ကွေးကဲ့သို့သော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ဗိုင်းရပ်စ်များ ပြန့်ပွားမှု မဖြစ်အောင် တားဆီးကာကွယ်ရန် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း လက်တွေ့လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ပါ။



သင့်လက်များကို ဆပ်ပြာ၊ ရေတို့ဖြင့် အနည်းဆုံး စက္ကန့် **20** ကြာ ဆေးပေးပါ။
အထူးသဖြင့် သန့်စင်ခန်းအသုံးပြုပြီးနောက် သို့မဟုတ် သင့်နှာညှစ်ပြီးနောက်နှင့်
အစားအစာ မစားသောက်မီ လက်ဆေးပါ။

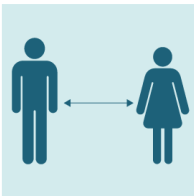
ဆပ်ပြာ၊ ရေတို့ အသင့်မရရှိနိုင်လျှင် အနည်းဆုံး အရက်ပြန် **60%** ပါသည့်
လက်သန့်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။



သင်နှာချေသည့်အခါ သို့မဟုတ် ခေါင်းဆိုးသည့်အခါ သင့်လက်မောင်းဖြင့် အုပ်ပါ
သို့မဟုတ် တစ်ရှူးစဖြင့် အုပ်ပါ။



မဆေးရသေးသည့် လက်ဖြင့် သင့်မျက်လုံးများ၊ နှာခေါင်း သို့မဟုတ် ပါးစပ်တို့ကို
မကိုင်မိပါစေနှင့်။



အခြားသူများနှင့် **6** ပေ အကွာတွင်နေပါ။



နေထိုင်မကောင်းဖြစ်သည့်အခါ အိမ်မှာနေပါ။



အခြားသူများအနီးအနားတွင် နှာခေါင်းစည်းတစ်ခု ဝတ်ဆင်ပါ။



အရာဝတ္ထုများနှင့် မျက်နှာပြင်များကို ပုံမှန် သန့်ရှင်းပေးပြီး ပိုးသတ်ပေးပါ။

Burmese

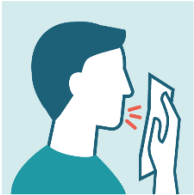
Help Keep Illness from Spreading

Take actions every day to help prevent the spread of respiratory viruses like coronavirus, cold and flu:



Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds — especially after using the bathroom or blowing your nose, and before eating.

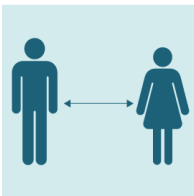
If soap and water are not available, use an alcohol-based hand sanitizer with at least 60% alcohol.



Cover your cough or sneeze into your elbow or a tissue.



Don't touch your eyes, nose or mouth with unwashed hands.



Stay 6 feet away from other people.



Stay home when you are sick.



Wear a mask around other people.



Clean and disinfect objects and surfaces regularly.