



Department of Health



# သင့်ကိုယ်သင်နှင့် ၁.၅ မီတာ



လက်များကို ဆေးကြောပါ။

လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် သို့မဟုတ် လက်သန့်စင်ဆေးရည်ဖြင့် မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။



အုပ်၍ ချောင်းဆိုးပါ။

စက္ကူပုဝါ သို့မဟုတ် တံတောင်ဆစ်အကွေးဖြင့် အုပ်၍ ချောင်းဆိုးပါ။ နှာချေပါ။



နေထိုင်မကောင်းလျှင် အိမ်မှာနေ၍ အစစ်ဆေးခံပါ။

အစစ်ဆေးခံပါ။ အအေးမိနေခြင်း သို့မဟုတ် တုပ်ကွေးကဲ့သို့သော ရောဂါလက္ခဏာများမှာ မဆိုးရွားလျှင်ပင် အိမ်မှာနေပါ။



ခွာ၍နေရမည့် အကွာအဝေး

ဖြစ်နိုင်လျှင် အခြားသူများထံမှ အနည်းဆုံး ၁.၅ မီတာ ခွာ၍နေပါ။



မျက်နှာပြင်များကို သန့်ရှင်းပေးပါ။

အရာဝတ္ထုများကိုလည်း ပုံမှန် ပိုးသတ်ပေးပါ။



အက်ပ်ကို ရယူပါ

ကိုးပစ်-၁၉ နှင့် ထိတွေ့ထားသူများအား ခွဲခြားဖော်ထုတ်ခြင်းကို အထောက်အကူပြုရန်ဖြစ်ပါသည်။