

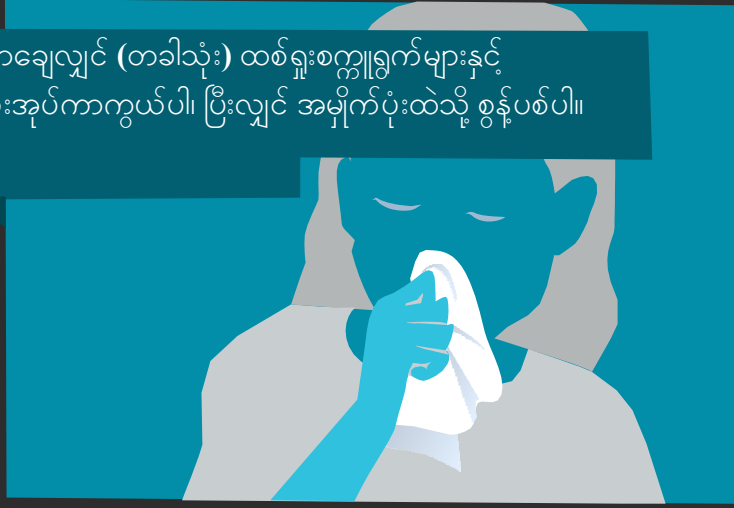
# ပိုးမွှားပြန့်ပွားခြင်းကို ရပ်တန့်ပါ။

**COVID-19** ကဲ့သို့ ရောဂါပိုးမွှားပြန့်ပွားခြင်းကို ကာကွယ်တားဆီးခြင်းဖြင့် ကူညီပါ။

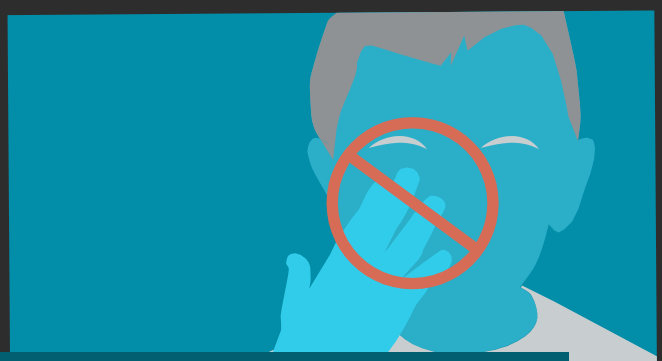
ဖျားနာရောဂါ ဖြစ်နေသူများနှင့် အနီးအကပ်ဆက်သွယ်မှု လုပ်ခြင်းမှ ရှောင်ရှဉ်ပါ။



နှာချေလျှင် (တခါသုံး) ထစ်ရှူးစက္ကူရွက်များနှင့် ဖုံးအုပ်ကာကွယ်ပါ။ ပြီးလျှင် အမျိုက်ပုံးထဲသို့ စွန့်ပစ်ပါ။



(လူအများ) မကြာခဏ ကိုင်တတ်သော အရာဝတ္ထုများနှင့် မျက်နှာပြင်များကို သန့်ရှင်းခြင်းနှင့် ပိုးသန့်စင်အောင် လုပ်ပါ။



လက်ဖြင့် မျက်စိ၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကိုင်ခြင်းကို ရှောင်ရှဉ်ပါ။



ဖျားနာပြီးနေမကောင်းလျှင် ဆေးကုသမှု ခံယူရန်မှအပ အပြင်မထွက်ပါနဲ့။



အနည်းဆုံး စကန့် ၂၀ ကြာအောင် ရေနှင့် ဆပ်ပြာဖြင့် လက်ဆေးပါ။

