

Burmese

နာမက်နူးပျစုပျခင်း ပျံ့နှံ့မှု ရှောင်ကြဉ်ရန် ကူညီပါ

အအေးမိခြင်းနှင့် တုပ်ကွေးကဲ့သို့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများ ပျံ့နှံ့မှုကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်စေရန် နေ့စဉ် လုပ်ဆောင်ပါ-

	<p>အနည်းဆုံး စက္ကန့် 20 ပျကာအောင့်၊ ဆပျဟးခွင့် ဝေရဖုဒုမျကာခဏလကုဆေးပါ - အထူးသျဖုဒု အိမ္ဘာတကုပျပီးတိုင်း သို့မဟုတ် ခွင့်ဝေခံအျပီးခွင့် အစားမစားမိတိုင်းပျစွါတယု။</p> <p>ဆပျဟးခွင့် ဝေရ မရရှိပိုင်ငါက၊ အရကို ပျပန အနည်းဆုံး 60% ပါဝင်သော လကုဆေးရညျပျဖုဒုလကုဆေးပါ။</p>
	<p>ချောင်းဆိုး သို့မဟုတ် နှာချေရာတွင် သင့်တံတောင် သို့မဟုတ် တစ်ရှူးဖြင့် ဖုံးအုပ်ပါ။</p>
	<p>ဆေးကြောမထားသော လက်ဖြင့် သင့်မျက်စိ၊ နှာခေါင်း သို့မဟုတ် ပါးစပ် မကိုင်ရ။</p>
	<p>ဖျားနာသူများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။</p>
	<p>သင်ဖျားနာချိန်တွင် အိမ်တွင်နေပါ။</p>
	<p>ပစာညူးခွင့် မကွင့်ဝေပဋ္ဌ်းကို ပုံမွန်ဆေးပျကာပါ။ သန့်စင်ပျ ပိုးသတုပေးပါ။</p>

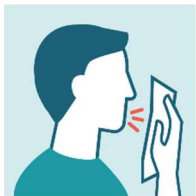
Help Keep Illness from Spreading

Take actions every day to help prevent the spread of respiratory viruses like 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 away from people who are sick.



Stay home when you are sick.



Clean and disinfect objects and surfaces regularly.