

# သင်၏ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ခံရနိုင်ခြေကို လျော့ချပါ



## သန့်ရှင်းပါ

ဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် လက်ဆေးပါ  
သို့မဟုတ် အရက်ပါသည့်  
လက်သန့်ဆေးရည်ဖြင့် သန့်ရှင်းပါ



## ရှောင်ပါ

တုပ်ကွေးကဲ့သို့  
ရောဂါလက္ခဏာများရှိသူနှင့်  
အနီးကပ်မထိတွေ့ရ



## ဖုံးအုပ်ပါ

ချောင်းဆိုး သို့မဟုတ် နှာချေချိန်တွင်  
သင့်ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို ဖုံးအုပ်ပါ  
တစ်ရှူးသုံးပါ သို့မဟုတ် အင်္ကျီလက်ကို  
သုံးပါ။ လက်များကို မသုံးပါနှင့်



ချောင်းဆိုး၊ ကိုယ်ပူ သို့မဟုတ် အသက်ရှူရခက်ခြင်း ဖြစ်ပြီး COVID-19 ကူးစက်နေသူနှင့် ထိတွေ့ထားပါက သို့မဟုတ် COVID-19 လက်ရှိ ကူးစက်နေသည့်နေရာသို့ သွားထားပါက သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဆောင်ရွက်ပေးသူနှင့် ဆက်သွယ်ပါ။ သင်၏ ရောဂါလက္ခဏာများနှင့် ထိတွေ့မှုများနှင့် ပတ်သက်၍ သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဆောင်မှုပေးသူကို ဖုန်းကြိုဆက်ပါ။