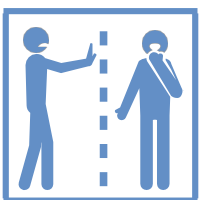


# ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ် နှင့် တခြား သော ရောဂါပိုးမွှားများမှ မိမိကိုယ် ကို ကာကွယ်ပါ။

**COVID-19 (ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်) နှင့် တခြား ဗိုင်းရပ်စ်**  
များ၏ ကူးဆက်မှုမှ ရပ်တန့် နိုင်စေရန် ရိုးရှင်းသောနည်းလမ်းစဉ်များ



အစာ မစားမီ လက်ကို ဆက်ပြာနှင့် ရေ ကို အသုံးပြုကာ အနည်းဆုံး ၂၀ စက္ကန့် ခန့် ဆေးကြာပါ ။



ဖျားနာနေသော လူမမာများနှင့် တိုက်ရိုက် ထိတွေ့ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ် ပါ။



မျက်စိ၊ နှာခေါင်း နှင့် ပါးစပ် တို့ကို ထိတွေ့ခြင်း များကို ရှောင်ကြဉ် ပါ။



နေမကောင်းလျှင် အိမ်ထဲမှာ နေပါ။

နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးလျှင် တစ်သျှူး ဖြင့် အုပ်ကာပြီး ၎င်း တစ်သျှူးကို အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စွန့်ပစ်ပါ။



မကြာခဏ ထိတွေ့တတ်သော အရာဝတ္ထု များနှင့် မျက်နှာပြင်များအား သန့်ရှင်းရေး နှင့် ပိုးသတ်ရေးတို့ကို ဆောင်ရွက်ပါ။

ကိုရိုနာ နှင့် ပတ်သတ်သော နောက်ဆုံးပေါ် သတင်းများ ရရှိရန် [www.ny.gov/coronavirus](http://www.ny.gov/coronavirus) စာမျက်နှာတွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။