

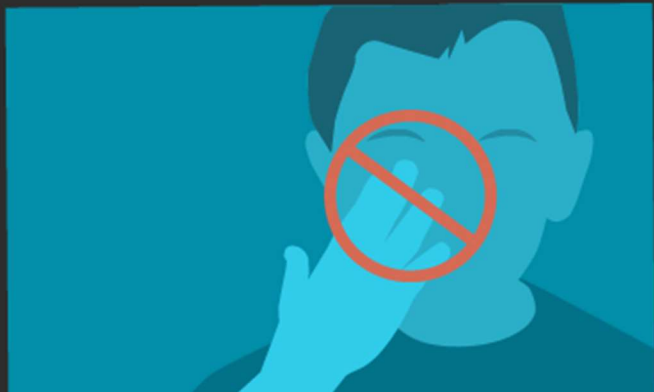
ပိုးမွှားများ ပျံ့နှံ့ခြင်းကို တားဆီးပါ

ကိုဗစ်-၁၉ ကဲ့သို့သော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ ပျံ့နှံ့ခြင်းကို ကာကွယ်ရန် ကူညီပါ။

နေမကောင်းဖြစ်နေသူများနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့မှုကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။



သင့်ချောင်းဆိုးလျှင် သို့မဟုတ် နှာချေလျှင် တစ်သျှူးဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားပြီးနောက် တစ်သျှူးကို အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စွန့်ပစ်ပါ။

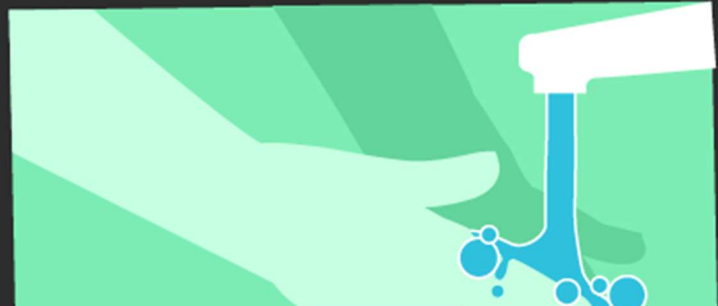


အထိအတွေ့များသော အရာများနှင့် မျက်နှာပြင်များကို မကြာခဏ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ကာ ပိုးသတ်ပါ။



သင့်မျက်လုံးများ၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်တို့ကို ထိကိုင်ခြင်းအား ရှောင်ကြဉ်ပါ။

နေမကောင်းဖြစ်ပါက ဆေးကုသမှု ခံယူရန်မှလွဲ၍ အိမ်တွင်သာနေပါ။



လက်များအား ဆပ်ပြာနှင့်ရေတို့ဖြင့် အနည်းဆုံး ၂၀ စက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင် ဆေးပါ။



နောက်ထပ် သတင်းအချက်အလက်အတွက် - www.cdc.gov/COVID19