

# ပိုမိုများများ ပျံ့နှံ့ခြင်းကို ရပ်တန့်စေပါ


**COVID-19** ကဲ့သို့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါ ပြန့်နှံ့မှုကို ကာကွယ်ကူညီပါ။



အခြားလူများနှင့် 6 ပေ (လက်မောင်း 2 ခု အလျား) တွင် နေပါ။



ရှောင်းဆိုး သို့မဟုတ် နှာချေပါက တစ်ရှူးဖြင့် အုပ်ထားပါ။ ထို့နောက် ၎င်းတစ်ရှူးကို အမှိုက်ပုံးထဲထည့်၍ လက်များကို ဆေးကြောပါ။




အများလူထုကြားထဲတွင် ရှိနေချိန်၌ သင့်နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်အပေါ်မှ မျက်နှာခုံးအား ဝတ်ဆင်ပါ။



မျက်လုံးများ၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်တို့ကို ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။



မကြာခင်က ထိတွေ့ နေရသော ပစ္စည်းများနှင့် မျက်နှာပြင်များကို သန့်စင်ပြီး ပိုးသတ်ပါ။



နေမကောင်းပါက ကျန်းမာရေး အကူအညီရယူရန်မှ လွှဲပြီး အိမ်တွင် နေထိုင်ပါ။



ဆပ်ပြာနှင့်ရေကို အသုံးပြု၍ အနည်းဆုံး စက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင် သင့်လက်ကို မကြာခင် ဆေးကြောပါ။



[cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus)