

Burmese

# နာမကျန်းဖြစ်ခြင်းပျံ့နှံ့မှု ရှောင်ကြဉ်ရန် ကူညီပါ

အအေးမိခြင်းနှင့် တုပ်ကွေးကဲ့သို့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများ ပျံ့နှံ့မှုကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်စေရန် နေ့စဉ် လုပ်ဆောင်ပါ-

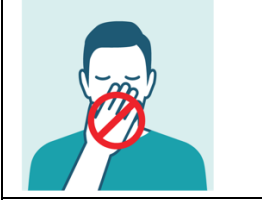


အနည်းဆုံး စက္ကန့် 20 ကြာအောင်၊ ဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် မကြာခဏ လက်ဆေးပါ - အထူးသဖြင့် အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း သို့မဟုတ် နှာချေအပြီးနှင့် အစာမစားမီတိုင်းဖြစ်ပါတယ်။

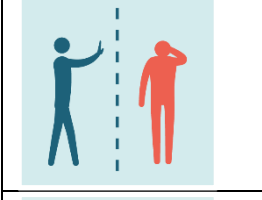
ဆပ်ပြာနှင့် ရေ မရရှိနိုင်ပါက၊ အရက်ပြန် အနည်းဆုံး 60% ပါဝင်သော လက်ဆေးရည်ဖြင့် လက်ဆေးပါ။



ချောင်းဆိုး သို့မဟုတ် နှာချေရာတွင် သင့်တံတောင် သို့မဟုတ် တစ်ရှူးဖြင့် ဖုံးအုပ်ပါ။



ဆေးကြောမထားသော လက်ဖြင့် သင့်မျက်စိ၊ နှာခေါင်း သို့မဟုတ် ပါးစပ် မကိုင်ရ။



ဖျားနာသူများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။



သင်ဖျားနာချိန်တွင် အိမ်တွင်နေပါ။



ပစ္စည်းနှင့် မျက်နှာပြင်များကို ပုံမှန် ဆေးကြောပါ။ သန့်စင်ပါ။ ပိုးသတ်ပေးပါ။

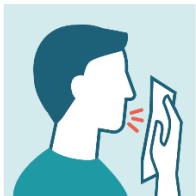
# Help Keep Illness from Spreading

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.

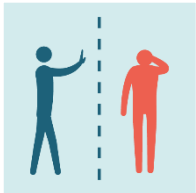
If soap and water are not available, use an alcohol-based hand sanitizer with at least 60% alcohol.



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.