

သင်၏ COVID-19 ရောဂါ ဝေဒနာလက္ခဏာများအတွက် အိမ်တွင် သင်စီမံလုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အရာ ၁၀ခု

သင့်တွင် COVID-19 ရောဂါရှိကြောင်း ဖြစ်နိုင်ခြေရှိလျှင် သို့မဟုတ် အတည်ပြုထားလျှင်-

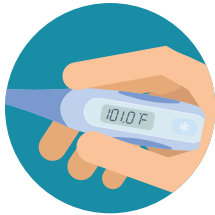
1. အလုပ်နှင့် ကျောင်းနား၍ အိမ်တွင်နေပါ။ အခြားသော အများပြည်သူဆိုင်ရာ နေရာများမှ လည်း ဝေးဝေးနေပါ။ အပြင်သို့ သွားရမည်ဆိုပါက အများပြည်သူသုံး သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး တစ်မျိုးမျိုး၊ အခြားသူနှင့် မျှဝေစီးနင်းသည့် ယာဉ် သို့မဟုတ် တက္ကစီများ အသုံးပြုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။



6. ချောင်းဆိုးနှာချေရာတွင် ဖုံးကားထားပါ။



2. သင်၏ ဝေဒနာလက္ခဏာများအား ဂရုတစိုက် စောင့်ကြည့်ပါ။ သင်၏ ဝေဒနာ လက္ခဏာများ ပိုမိုဆိုးလာပါက သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပံ့ပေးပေးသူထံ ချက်ချင်းဆက်သွယ်ပါ။



7. သင့်လက်ကို အနည်းဆုံး စက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင် ဆပ်ပြာနှင့်ရေကို အသုံးပြု၍ မကြာခဏ ဆေးကြော ပါ သို့မဟုတ် အယ်လ်ကိုဟော အနည်းဆုံး ၆၀% ပါဝင်သည့် အယ်လ်ကိုဟောအခြေပြု လက်သန့် ဆေးရည်တစ်ခုခုကို အသုံးပြုပါ။



3. အနားယူပြီး ရေဓာတ်ပြည့်ဝ အောင် နေထိုင်ပါ။



8. သင့်အိမ်ရှိ အခြားသူများနှင့် ဝေးရာနေရာ နှင့် သီးသန့်ခန်းတွင် ဖြစ်နိုင်သမျှ နေထိုင်သင့် ပါသည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက သင်သည် သီးခြားရေချိုး ခန်းကိုလည်း အသုံးပြုသင့်ပါသည်။ အိမ်တွင်း သို့မဟုတ် အိမ်ပြင်တွင် အခြားသူများနှင့် အတူနေ ရန်လိုအပ်ပါက နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်ကာ မျက်နှာဖုံး ကို ဝတ်ဆင်ထားပါ။



4. သင်သည် ဆေးခန်းပြရန် ချိန်းဆိုထား ပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပံ့ပိုးပေးသူကို ကြိုတင်ဖုန်းဆက် ၍ သင့်တွင် COVID-19 ရှိသည် သို့မဟုတ် ရှိနေနိုင်သည်ကို ပြောပါ။



9. သင်၏အိမ်ထောင်စုတွင် အခြားသူများနှင့် ပန်းကန်များ၊ တဘက်များနှင့် အိပ်ရာခင်းကဲ့သို့ တစ်ကိုယ်ရေသုံး ပစ္စည်းများကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်း အား ရှောင်ပါ။



5. ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အရေးပေါ်အခြေအနေ အတွက် 911 ကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပြီး သင့် တွင် COVID-19 ရှိနေကြောင်း သို့မဟုတ် ရှိနေနိုင်ကြောင်းကို ဆက် သွယ်ရေးတာဝန်ခံအား အသိပေးပါ။



10. ရေတွက်စက်များ၊ စားပွဲမျက်နှာပြင်များ နှင့် တံခါးလက်ကိုင်များကဲ့သို့သော မကြာခဏ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်သည့် မျက်နှာပြင်များအားလုံးအား သန့်စင်ပါ။ အိမ်တွင်း သန့်ရှင်းရေး စပရေများ သို့မဟုတ် တိုက်ချွတ်ပစ္စည်းများကို အညွှန်းပါ လမ်းညွှန် ချက်များအတိုင်း အသုံးပြုပါ။

