



Burmese

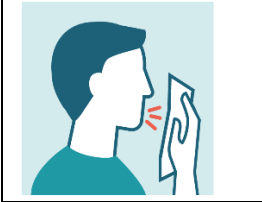
အဖျားပျံ့နှံ့မှု ရှောင်ကြဉ်ရန် ကူညီပါ

အအေးမိခြင်းနှင့် တုပ်ကွေးကဲ့သို့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများ ပျံ့နှံ့မှုကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်စေရန် နေ့စဉ် လုပ်ဆောင်ပါ-

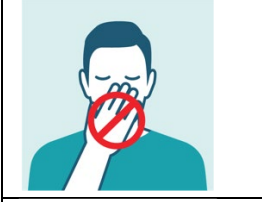


အထူးသဖြင့် အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း သို့မဟုတ် နှာချေအပြီးနှင့် အစာမစားမီ - အနည်းဆုံး စက္ကန့် 20 ကြာအောင်၊ ဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် မကြာခဏ လက်ဆေးပါ။

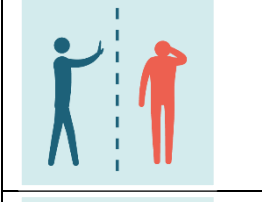
ဆပ်ပြာနှင့် ရေ မရရှိနိုင်ပါက၊ အရက်ပျံ အနည်းဆုံး 60% ပါဝင်သော လက်ဆေးရည်ဖြင့် လက်ဆေးပါ။



ချောင်းဆိုး သို့မဟုတ် နှာချေရာတွင် သင့်တံတောင် သို့မဟုတ် တစ်ရှူးဖြင့် ဖုံးအုပ်ပါ။



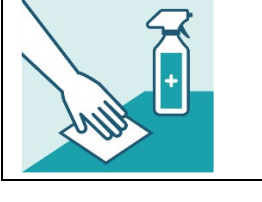
ဆေးကြောမထားသော လက်ဖြင့် သင့်မျက်စိ၊ နှာခေါင်း သို့မဟုတ် ပါးစပ် မကိုင်ရ။



ဖျားနာသူများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။



သင်ဖျားနာချိန်တွင် အိမ်တွင်နေပါ။



ပစ္စည်းနှင့် မျက်နှာပြင်များကို ပုံမှန် ဆေးကြော၊ သန့်စင်ပါ။ ပိုးသတ်ပေးပါ။



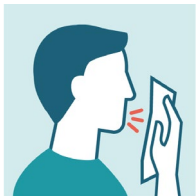
Help Keep Illness from Spreading

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.

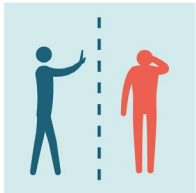
If soap and water are not available, use an alcohol-based hand sanitizer with at least 60% alcohol.



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.