

ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ၊
ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန



ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) ကာကွယ်ဖို့ မောင်တို့မယ်တို့ လိုက်နာဖို့



အစာမစားခင်တိုင်း၊ အညစ်အကြေးတွေ
ကိုင်ပြီးတိုင်း၊ အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း၊
တိရစ္ဆာန်တွေကိုင်ပြီးတိုင်း၊ နှာချေ၊
ချောင်းဆိုး၊ နှာရည်ညှစ်ပြီးတိုင်း **လက်ကို**



မကြာခင် စနစ်တကျ **သေးကြေပါ။**



နှာစေး၊ ချောင်းဆိုး နေတဲ့သူတွေနဲ့
သပ်ဝေးဝေး နေပါ။



နှာချေ၊ ချောင်းဆိုး တဲ့အခါတိုင်း

နှာခေါင်းနဲ့ ပါးစပ်ကို
တစ်ရှူးနဲ့ လုံအောင်ဖုံးပါ။ တစ်ရှူး
သုံးပြီးရင် အမှိုက်ပုံးထဲသို့ ချက်ချင်း
စွန့်ပစ်ပါ။ တစ်ရှူးမရှိရင် လက်မောင်း
တံတောင်ကွေးတို့နှင့် ဖုံးအုပ်ပါ။



ကိုယ်ခံအားကောင်းရင် ရောဂါဝိုးတွေကို ပိုမိုခံနိုင်လို့ အာဟာရပြည့်ဝဖို့
အစာအုပ်စုစုံအောင် စားပါ။ ကောင်းစွာအိပ်စက်အနားယူပါ။



လက်မဆေးဘဲ မျက်စိ၊
နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်ကို **မကိုင်ပါနဲ့**။



လူထုထပ်သောနေရာ

ဥပမာ - ပွဲလမ်းသဘင်၊ ဈေးဝယ်စင်တာ
တွေကို တတ်နိုင်သမျှ **မသွားပါနဲ့**။



ဖျားနှာနေတဲ့ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်နဲ့ လမ်းဘေး
တိရစ္ဆာန်တွေကို **မကိုင်ပါနဲ့**။



ဖျားနှာ၊ ချောင်းဆိုး၊ အသက်ရှူရှာက်တာမျိုး တစ်ခုခုဖြစ်ရင်
ဆေးခန်းပြဖို့ လိုပါတယ်။
မိဘ၊ အုပ်ထိန်းသူ သို့မဟုတ် ဆရာ၊ ဆရာမတွေကို ချက်ခြင်းပြောပြပါ။

