



# COVID-19 သည် အဓိက အားဖြင့် လူတစ်ဦးမှ တစ်ဦးသို့ ကူးစက်ခြင်း ဖြစ်သည်။

- လူတစ်ဦး နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးရာမှ ထွက်လာသော အမှုန်အစက်များသည် အနီးအနားရှိအခြားသူတစ်ဦး၏ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ကူးစက်နိုင်သည်။
- နေမကောင်းဖြစ်နေသူများနှင့် အနီးကပ်ပွေဖက်ခြင်း၊ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်းတို့မှလည်း ကူးစက်နိုင်သည်။



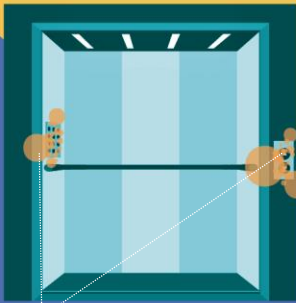


**COVID-19 သည် အဓိက အားဖြင့် လူတစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ ကူးစက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ သို့သော် ၎င်းရောဂါပိုးသည် အရာဝတ္ထုနှင့် မျက်နှာပြင်များပေါ်တွင်လည်း ကျန်ရစ်တည်ရှိနေနိုင်ပါသည်...**



တစ်ရှူး

တံခါးလက်ကိုင်



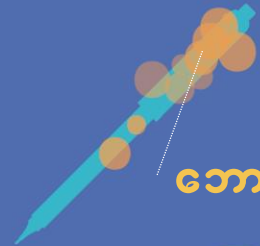
ခါတ်လှေခါးခလုတ်များ



laptop ကွန်ပျူတာနှင့် ဖောက်စ်



ဒီဂျစ်တယ် ကိရိယာများ



ဘောပင်



သင်သည် အကယ်၍ ရောဂါပိုးတင်ရှိနေသော အရာဝတ္ထုများကို ထိမိပြီး သင်၏မျက်နှာနှင့် အခြားသူ၏မျက်နှာများကို ထိမိပါက သင်တို့အားလုံး ရောဂါကူးစက်ခြင်းခံရမည်ဖြစ်ပါသည်။

# COVID-19 ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်ခြင်းမှ လျော့နည်းစေရန်



- ၁. လက်ကို မကြာခဏဆေးကြောပါ။
- ၂. ချောင်းဆိုး၊ နှာချေလျှင် လက်အစား သင်၏ တံတောင်ဆစ်ကွေးဖြင့် ပိတ်၍ ဆိုးပါ။
- ၃. သင်၏ မျက်လုံး၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်တို့ကို ထိတွေ့ ပွတ်သပ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ၄. နေမကောင်းဖြစ်နေသူများနှင့် အနီးကပ် ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ၅. မကြာခဏ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်နေသော မျက်နှာပြင်နှင့် အရာဝတ္ထုများကို ပိုးသတ်ဆေးကြော၍ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် ထားပါ။

