



# 2019-nCoV လတ်တလောအသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါ ကာကွယ်ဖို့ မောင်တို့မယ်တို့ လိုက်နာဖို့

- ▶ အစာမစားခင်တိုင်း၊ အညစ်အကြေးတွေကိုင်ပြီးတိုင်း၊ အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း၊ တိရစ္ဆာန်တွေကိုင်ပြီးတိုင်း၊ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုး၊ နှာရည်ညှစ်ပြီးတိုင်း လက်ကိုမကြာခဏစနစ်တကျဆေးကြောပါ။



- ▶ နှာစေး၊ ချောင်းဆိုးနေတဲ့သူတွေနဲ့ ခပ်ဝေးဝေးနေပါ။
- ▶ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးတဲ့အခါတိုင်း နှာခေါင်းနဲ့ပါးစပ်ကို တစ်ရှူးနဲ့ လုံအောင်ဖုံးပါ။  
တစ်ရှူးသုံးပြီးရင် အမှိုက်ပုံးထဲသို့ ချက်ချင်းစွန့်ပစ်ပါ။  
တစ်ရှူးမရှိရင် လက်မောင်း၊ တံတောင်ကွေးတို့နဲ့ ဖုံးအုပ်ပါ။
- ▶ ကိုယ်ခံအားကောင်းရင် ရောဂါပိုးတွေကို ပိုမိုခုခံနိုင်လို့ အာဟာရပြည့်ဝဖို့ အစာအုပ်စု စုံအောင်စားပါ။
- ▶ လက်မဆေးဘဲ မျက်စိ၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်ကို မကိုင်ပါနဲ့။



- ▶ လူတွေအများကြီးရှိတဲ့နေရာ (ဥပမာ - ပွဲလမ်းသဘင်၊ ဈေးဝယ်စင်တာ)တွေကို တတ်နိုင်သမျှ မသွားပါနဲ့။
- ▶ ဖျားနှာနေတဲ့ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်နဲ့ လမ်းဘေးတိရစ္ဆာန်တွေကို မကိုင်ပါနဲ့။



ကိုယ်ပူဖျားနှာ၊ ချောင်းဆိုး၊ အသက်ရှူရခက်တာမျိုး တစ်ခုခုဖြစ်ရင် ဆေးခန်းပြဖို့ လိုပါတယ်။  
မိဘ၊ အုပ်ထိန်းသူ သို့မဟုတ် ဆရာ၊ ဆရာမတွေကို ချက်ချင်းပြောပြပါ။