

6

Ways

မိမိကိုယ်ကို **COVID-19** မှ

ကာကွယ်နိုင်ရန်

COVID-19

လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့်ရေအသုံးပြုပြီး ပုံမှန်ဆေးကြောပါ။

1



ဆပ်ပြာ နှင့် ရေ

သို့မဟုတ်



အရက်ပြန်ပါသော
လက်သန့်စင်ဆေးရည်

၁။ လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့်ရေအသုံးပြုပြီး ပုံမှန်ဆေးကြောပါ။ သို့မဟုတ် လက်သည် သိသိသာသာ ညစ်ပတ်မနေ လျှင် အရက်ပြန်ပါသော လက်သန့်စင်ဆေးရည်နှင့် ပွတ်လိမ်းပေးပါ။

နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည့်အခါတိုင်းလိုက်နာရမည့်ကျင့်ဝတ်များ

2

တံတောင်
ကွေး

(သို့)

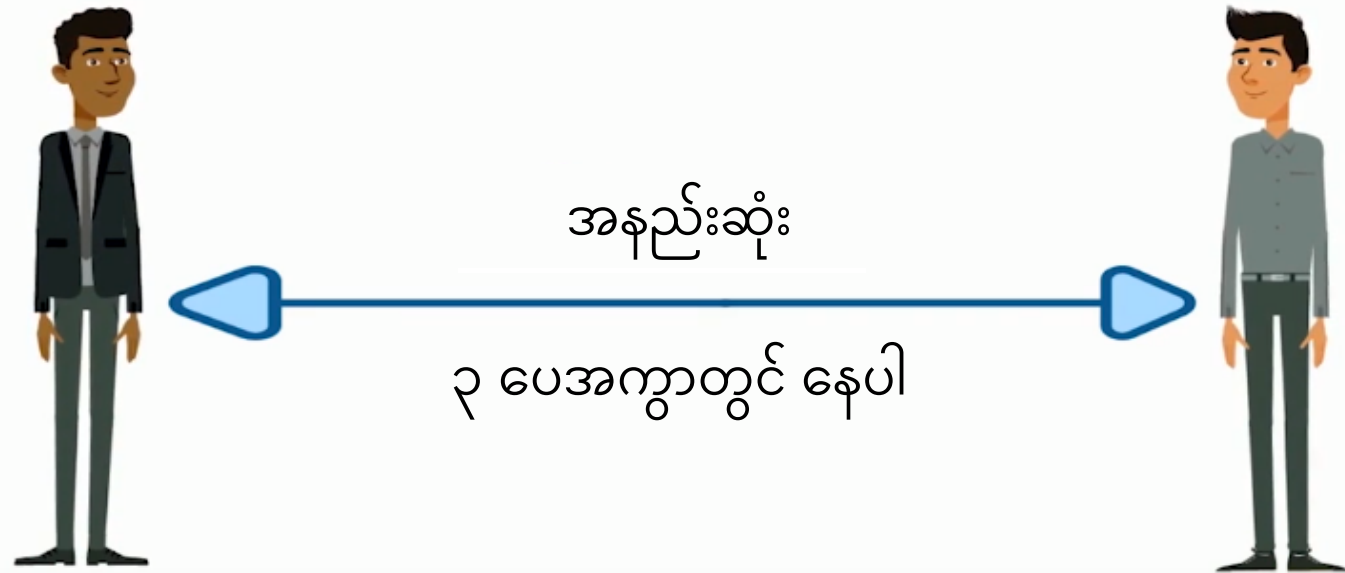
တစ်ရှူး



၂။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ သန့်ရှင်းမှုအတွက် တံတောင်ကွေး (သို့) တစ်ရှူးကိုအသုံးပြုပြီး ချောင်းဆိုး နှာချေတိုင်း နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို လုံအောင်အုပ်ပါ။ အသုံးပြုပြီး တစ်ရှူးကို အဖုံးပါသော အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ် တကျစွန့်ပစ်ပါ။ လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေအသုံးပြုပြီး ဆေးကြောပါ။

ခပ်လှမ်းလှမ်းတွင်နေပါ

3



၃။ ချောင်းဆိုး နှာချေနေသော၊ အဖျားရှိသောလူများနှင့် ခပ်လှမ်းလှမ်းတွင်နေပါ။ အနည်းဆုံး ၃ ပေအကွာတွင် နေပါ။

ထိတွေ့ပွတ်သပ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ

4



မျက်လုံး



ပါးစပ်



နှာခေါင်း

၄။ သင်၏ မျက်လုံး၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်တို့ကို ထိတွေ့ပွတ်သပ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

နှာခေါင်းစည်းအသုံးပြုရန်

5



သင်နေမကောင်းဖြစ်
နေလျှင်



နေမကောင်းဖြစ်သူကို
ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးနေလျှင်



ဆေးရုံဆေးခန်းများ
သွားရောက်နေလျှင်

၅။ နှာခေါင်းစည်းနှင့် တကိုယ်ရည်ကာကွယ်သည့်ပစ္စည်းများကို သင်နေမကောင်းသည့်အခါ၊ နေမကောင်း ဖြစ်နေ သူအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးနေရသည့်အခါ၊ ဆေးရုံဆေးခန်းများ သွားရောက်သည့်အခါများတွင် အသုံးဝင် သည်။

အကယ်၍ သင်နေမကောင်းဖြစ်နေလျှင်

6



အိမ်မှာနေပါ



သင့်တွင်အဖျားရှိလျှင်၊
ချောင်းဆိုးလျှင်၊
အသက်ရှူရ ခက်ခဲ လျှင်



ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်
မှု အမြန်ဆုံးခံယူပါ

၆။ သင်နေမကောင်းလျှင် အိမ်တွင်နေပါ။ သို့သော် သင့်တွင်အဖျားရှိလျှင်၊ ချောင်းဆိုးလျှင်၊ အသက်ရှူ ခက်ခဲ လျှင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အမြန်ဆုံးခံယူပါ။ ခရီးသွားရာဇဝင်၊ နေမကောင်းဖြစ်သူနှင့် အနီးကပ်နေထိုင် ခြင်းရှိမရှိ မျှဝေပါ။ အသေးစိတ်သိရှိလိုပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသို့ မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။