

Avoid the Three C's

ကွဲပြားခြားနားသော အခြေအနေများတွင် မတူကွဲပြားသော အန္တရာယ်အဆင့်များရှိကြောင်း သတိပြုပါ။

အချို့နေရာများတွင် COVID-19 ရောဂါ အလွယ်တကူ ပျံ့နှံ့နိုင်ပါတယ်။



၁ လူထူထပ်သော နေရာများ

အနီးအနားတွင် လူများစွာ ရှိသည့်နေရာများ



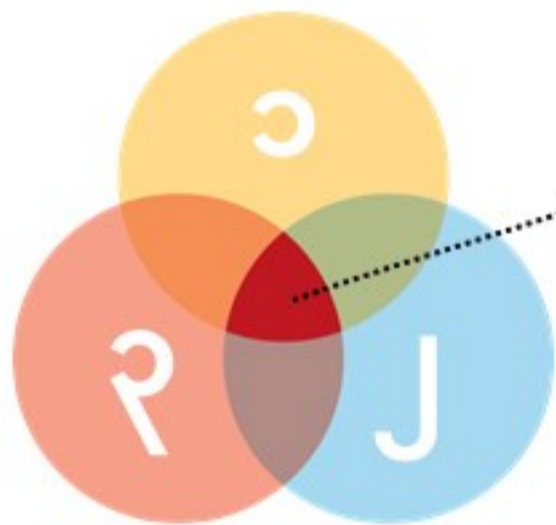
၂ လူအများ နီးကပ်စွာ ရှိသော အခြေအနေများ

အထူးသဖြင့် အနီးကပ် စကားဝိုင်းဖြင့် ပြောဆို သောနေရာများ



၃ လေဝင်လေထွက် မကောင်းသော

ကန့်သတ်နေရာများနှင့် အလုံပိတ်ထားသောနေရာများ



အထက်ပါအချက်များ တစ်ခုထက်ပိုရှိသောနေရာများ တွင် အန္တရာယ်ပိုများနိုင်ပါတယ်။ ကန့်သတ်ချက်များကို ဖယ်ရှားပေးသော်လည်း၊ သင် သွားမည့်နေရာကို စဉ်းစားချင့်ချိန်ပါ။ အထက်ပါ နေရာ သုံးခုကို ရှောင်ရှားခြင်းဖြင့် လုံခြုံစိတ်ချစွာ နေထိုင်ပါ။

သင် ဘာလုပ်သင့်သလဲ?



လူထူထပ်သောနေရာများကို ရှောင်ရှားပါ။ အလုံပိတ် နေရာများတွင် အချိန်အကန့် အသတ်ဖြင့်သာ နေပါ။



အခြားသူများနှင့် အနည်းဆုံး တစ်မီတာ (၃ ပေ) အကွာတွင် နေပါ။



ဖြစ်နိုင်လျှင် ပြတင်းပေါက် နှင့် တံခါးများကို လေဝင် လေထွက် ကောင်းအောင် ဖွင့်ထားပါ။



လက်များကို စင်ကြယ် အောင် မကြာခဏ သန့်ရှင်းပါ။ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးလျှင် အုပ်ထားပါ။



အခြားသူများနှင့် အကွာအဝေး ကို မထိန်းသိမ်းနိုင်ပါက (သို့) တောင်းဆိုပါက ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်းကို ဝတ်ဆင် ထားပါ။

သင် နေမကောင်းဖြစ်လျှင် အိမ်တွင်နေပါ။ လိုအပ်ပါက အရေးပေါ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကိုခံယူပါ။