



# သင်နှင့် သင့်မိသားစုအား ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်မှုအန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ပါ



လက်ကို သန့်စင်အောင် ဆပ်ပြာဖြင့် စနစ်တကျ၊ မကြာခဏ ဆေးကြောပါ (သို့မဟုတ်) လက်ကို သန့်စင်အောင် လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို စနစ်တကျ အသုံးပြု၍ မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။

နာချေ၊ ချောင်းဆိုးလျှင် နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို လုံခြုံအောင် အဝတ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (သို့မဟုတ်) တစ်ရှူးစ (သို့မဟုတ်) တတောင်ဆစ်ကွေးကို အသုံးပြု၍ ဖုံးအုပ်ပါ။ အထူးသဖြင့် ဘတ်စ်ကားစီးစဉ် အခြားသူများသို့ ရောဂါမကူးစက်စေရန် သတိပြုပါ။ အသုံးပြုပြီး တစ်ရှူးစများကို စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။ လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် ပြန်ဆေးကြောပါ။



ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း စသည့် တုပ်ကွေးရောဂါ လက္ခဏာရှိသူများနှင့် အနီးကပ်နေထိုင်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

တိရစ္ဆာန်အသား၊ ငါးများ၊ ဥများကို သေချာစွာ ကျက်အောင် စနစ်တကျ ချက်ပြုတ်ပြီးမှ စားသုံးပါ။



တိရစ္ဆာန်များနှင့် အကာအကွယ် မရှိဘဲ တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။



အသေးစိတ် ပိုမိုသိရှိလိုပါက ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏ ထုတ်ပြန်ချက်များနှင့် Video ဖိုင်များအား ဤနေရာကို Scan ဖတ်၍ Website သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။