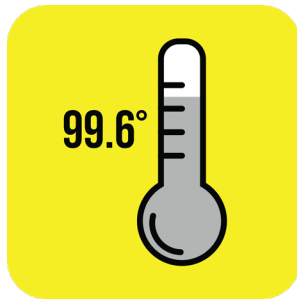


# ကိုဗစ် (COVID-19) ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို တားဆီးကာကွယ်ပါ

မဂ္ဂလာကျနေသော မြူးကို ဟားစေအောကျကူညီရန် အောကျပါတိုအပါအဝင် သင်္ချာလုပ်ငန်းသော ရိုးရိုးရှင်းရှင်းအဆင့်မပြား ရှိပါသည်။ -



ခေါင်းဆိုး နှာခေါင်းချွတ်တူ တံတောသေချာ ကြေးဖျေ သို့မဟုတ် တစ်ချောင်း အပူကာထားပါ



သင့် ကိုယ့်အပူချိန်ကို တိုင်းပါ။ အကယ်၍ သင့် ကိုယ့်အပူက ၉၉.၆ ဒီဂရီ ဖာရင်ဟိုဒ် သို့မဟုတ် ပိုမိုမြင့်ပါက အံ့မတုကျနေပါ



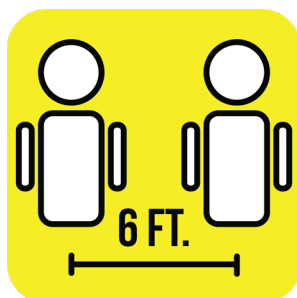
သင့်လက်မပြားကို ဆပ်ပူဟာ နှင့် ရေတို့ ဖျေ စက်ကန် ၂၀ ကာအောကျ မွကာခဏဆေးပါ



အလုပ်ရပ်ဝန်းကပြု သန့်ရှင်းအောကျ ထိန်းသိမ်းထားပါ။ သင့်အလုပ်ရပ်ပုံ နေရာကို မွကာခဏ ပိုသတိဆေးဖျေ သန့်ရှင်းပါ



သင့် မကြာနာကို မထိပါနဲ့



လူမှုရေးအရ ချော့ နှာနေခင်းကို လေ့ကျင့်ပါ။ သင့်နှင့် အွေးသူမပြား အွေးကား တူ ၆ ပေ သို့မဟုတ် ထိုထက်ပို ပို နှာထားပါ



လက်ဆွဲမနှုတ်ဆကျ ပါနဲ့။ အွေး နှုတ်ဆကျမှုမပြု အသုံးပုပါ



သင့်နှင့် အွေးသူမပြား အား ကာကွယ်ရန် သင့်တော်သော ကိရိယာဝတ်ဆင်ပါ ဥပမာ လက်အိတ် မြား

