



# မိချိကန်အား ဆက်လက်အသိပေးခြင်း နိုဗယ်ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ၂၀၁၉ (COVID-19)

သင့်ရဲ့လက်များကိုဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် မကြာခဏ အနည်းဆုံး စက္ကန့် ၂၀ အကြာဆေးပါ။



1. လက်ကိုရေစိုအောင်လုပ်ပါ



2. အမြှုပ်ထွက်အောင်လုပ်ပါ



3. ပွတ်တိုက်ပါ-၂၀ စက္ကန့်



4. ရေဖြင့်ဆေးကြောပါ



5. လက်ကိုခြောက်စေပါ

## သင့်လက်များကို ဆေးကြောရန် အဓိကအချိန်များ-

### မတိုင်မီ

- အစားအစာပြင်ဆင်ခြင်း
- အစားအစာစားသောက်ခြင်း
- နှာခေါင်းစည်းများတပ်ဆင်ခြင်း

### ပြီးနောက်

- အိမ်သာသုံးပြီး
- နှာခေါင်းညှစ်ပြီး
- ချောင်းဆိုးပြီး သို့မဟုတ် နှာချေပြီး

- နှာခေါင်းစည်းချွတ်ပြီး
- အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကိုထိတွေ့ပြီး
- အမှိုက်ပုံးများကိုထိတွေ့ပြီး

သတင်းအချက်အလက်များကိုပိုမိုရယူလိုပါက၊ [spectrumhealth.org/covid19](https://spectrumhealth.org/covid19) သို့သွားပါ။