

သင့်ကိုယ်ကို အာဟာရလိုကာကွယ်မလဲ

နိုဗယ်ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ၂၀၁၉ (COVID-19)

ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအကြံပေးချက်များ



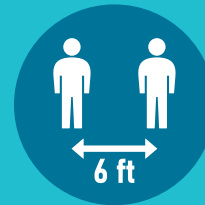
သင့်ရဲ့လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် မကြာခဏ အနည်းဆုံး စက္ကန့် ၂၀ ကြာဆေးကြောပါ



သင့်ရဲ့မျက်လုံးများ၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကိုထိခြင်းမှရှောင်ပါ



ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) သို့မဟုတ် မျက်နှာ အကာအကွယ်ကိုဝတ်ဆင်ပါ



လူထူထပ်သည့်နေရာများကို ဝေးဝေးရှောင်ပြီး အခြားသူများနှင့် ၆ ပေအကွာတွင်နေပါ



သင့်ရဲ့ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် နှာချေခြင်းများကို တစ်သျှူးဖြင့် ဖုံးအုပ်ကာကွယ်ပြီး အမှိုက်ပုံး ထဲသို့စွန့်ပစ်ပါ



မကြာခဏထိခံတွေသည့် မျက်နှာပြင်များကို သန့်ရှင်း ပေးခြင်းနှင့် ပိုးသတ်ပေးခြင်း များကိုပြုလုပ်ပါ



ဖျားနာနေသည့်လူများနှင့် အနီးကပ်နေထိုင်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ



သင်ဖျားနာပါက ကျန်းမာရေးအကူအညီ ရယူခြင်းမှလွဲ၍ အိမ်တွင် နေပါ

ရောဂါလက္ခဏာများကို သိပါ

- ချောင်းဆိုးခြင်း
- အသက်ရှူရကျပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ခက်ခဲခြင်း
- ဖျားနာခြင်း
- ချမ်းစိမ့်ခြင်း
- ကြွက်သားနာကျင်ခြင်း
- လည်ချောင်းနာခြင်း
- အရသာ သို့မဟုတ် အနံ့ဆုံးရှုံးခြင်း

သတင်းအချက်အလက်များကိုပိုမိုရယူလိုပါက၊ spectrumhealth.org/covid19 သို့သွားပါ။