

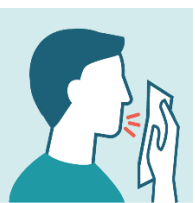
Burmese

အဖျားပျံ့နှံ့မှုနှောင့်နှေးရန် ကူညီပါ

အအေးမိခြင်းနှင့် တုပ်ကွေးကဲ့သို့ အသက်ရှမ်းကောင်း ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများ ပျံ့နှံ့မှုကို ကိုတင်ကာကွယ်ရန် စေရန် နေ့စဉ် လုပ်ဆောင်ပါ-



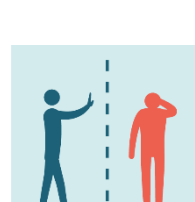
အထူးသဖြင့် အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း သူမဟတ် နှုတ်ချေအပီးနှင့် အစာမစားမီ - အနည်းဆုံး စကန့် 20 ကာအောင်၊ ဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် မာအာ လက်ဆေးပါ။



ဆပ်ပြာနှင့် ရေ မရရှိနိုင်ပါက၊ အရက်ပျံ အနည်းဆုံး 60% ပါဝင်သေ လက်ဆေးရည်ဖြင့် လက်ဆေးပါ။



ချောင်းဆိုး သို့မဟတ် နှုတ်ချေရာတွင် သင့တံတောင် သို့မဟတ် တစ်ပြင် ဖုံးအုပ်ပါ။



ဆေးကောမထားသော လက်ဖြင့် သင့်မျက်စိ၊ နှုတ်ခေါင်း သူမဟတ် ပါးစပ် မကိုင်ရ။



ဖျားနာသူများကို နှောင့်နှေးကာကွယ်ပါ။



သင်ဖျားနာချိန်တွင် အိမ်တွင်နေပါ။

ပစ္စည်းနှင့် မျက်နှာပြင်များကို ပုံမှန် ဆေးကော၊ သန့်စင်ပါ။ ပိုးသတ်ပေးပါ။

English

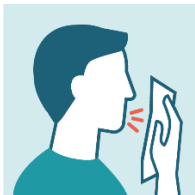
Help Keep Illness from Spreading

Take actions every day to help prevent the spread of respiratory viruses like cold and flu:



Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds — especially after using the bathroom or blowing your nose, and before eating.

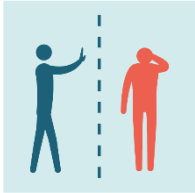
If soap and water are not available, use an alcohol-based hand sanitizer with at least 60% alcohol.



Cover your cough or sneeze into your elbow or a tissue.



Don't touch your eyes, nose or mouth with unwashed hands.



Stay away from people who are sick.



Stay home when you are sick.



Clean and disinfect objects and surfaces regularly.