



# ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုတားဆီးကာကွယ်ရန် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြပါ။

အခြေခံရောဂါကာကွယ်ခြင်းအစီအမံများသည် ကူးစက်အားပြင်းထန်သော **ဗီဇပြောင်းပျက်မှုများ**အတွက်လည်း ထိရောက်မှုရှိပါသည်။  
[နာခေါင်းစည်းတပ်ခြင်း] [လက်ဆေးခြင်း] နှင့် [ပိတ် (အလုံပိတ်အခန်း)] ၊ စု (လူစုလူဝေး) ၊ ကပ် (နီးကပ်စွာနေခြင်း) ရှောင်ရှားရေးကို သေချာစွာ ဆောင်ရွက်ပါ။

## နာခေါင်းစည်း ကိုမှန်ကန်စွာအသုံးပြုပါ!



- 1 နာခေါင်း၏ပုံသဏ္ဍာန်အတိုင်းဖိကာ ဝှံ့၍ ဟနေသောနေရာကိုပိတ်ပါ
- 2 မေးအောက်ထိဆွဲချပြီး မျက်နှာနှင့် ဟာကွက်မရှိအနေတော်ဖြစ်အောင်ပြင်ဆင်ပါ

### စကားပြောချိန်တွင် မဖြစ်မနေ ဝတ်ဆင်ပါ!

အဓိကအချက်

- နာခေါင်းဖော် နာခေါင်းစည်း ❌ မေးချိတ် နာခေါင်းစည်း ❌
- ဝတ်ဆင်ထားချိန်တွင် အပြင်ဖက်မျက်နှာပြင်ကို မကိုင်ရ
- ကြိုးကိုကိုင်ပြီး အဖြတ်အတပ်လုပ်ပါ
- ဖြစ်နိုင်ပါက ယုံကြည်စိတ်ချရသော အရည်အသွေးရှိသည့် ချည်သားမဟုတ်သော

## မကြာခဏဆိုသလို လက်ဆေးပါ။ လက်ကိုပိုးသတ်ပါ!



ယခုကဲ့သို့ အချိန်များတွင် မဖြစ်မနေ !

- အများသုံးပစ္စည်းများကို ထိတွေ့ပြီးနောက်
- အစာမစားမီနှင့်စားပြီးချိန်
- အများပြည်သူသုံးပို့ဆောင်ရေးစနစ်ကို အသုံးပြုပြီးနောက် စသဖြင့်

အဓိကအချက်



လက်ချောင်းထိပ်၊ လက်သည်းကြား၊ လက်ချောင်းဖျားများကြားနှင့် လက်ကောက်ဝတ်တို့ကိုလည်းဆေးကြောရန်မမေ့ပါနှင့်

## လူများနှင့်စုဝေးခြင်း ၊ ထိတွေ့ခြင်း အနည်းဆုံး (သည့်) ဖြစ်အောင် ဦးတည်ကြပါစို့။ !

တစ်ခုတည်းသော သိပ်သည်းမှုဖြစ်ပါစေ ရှောင်ရှားကြပါစို့!



### ကပ် (နီးကပ်စွာနေခြင်း)

- နာခေါင်းစည်း မတပ်ခြင်း ❌
- အသံကျယ်လောင်ခြင်း ❌



### စု (လူစုလူဝေး)

- လူအများအပြား ❌
- အကွာအဝေးနီးကပ် ❌



### ပိတ် (အလုံပိတ်အခန်း)

- လေဝင်လေထွက်မကောင်း ❌
- နေရာကျပ် ❌

