

သင်၏ ရောဂါ ဝေဒနာလက္ခဏာများအတွက် အိမ်တွင် သင်စီမံလုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အချက် ၁၀ ချက် | COVID-19 |

သင့်တွင် COVID-19 ရောဂါရှိကြောင်း ဖြစ်နိုင်ခြေရှိလျှင် သို့မဟုတ် အတည်ပြုထားလျှင်

1. ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ရယူရန်မှအပ အိမ်တွင်းတွင်သာ နေထိုင်ပါ။

6. ရောင်းဆိုး သို့မဟုတ် နှာချေပါက ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းအား တစ်ရှူးဖြင့် အုပ်ထားပါ။ သို့မဟုတ် လက်မောင်းတံတောင်ဆစ်အတွင်း ပိုင်းကို အသုံးပြုပါ။



2. သင်၏ ဝေဒနာလက္ခဏာများအား ဂရုတစိုက် စောင့်ကြည့်ပါ။ သင်၏ ဝေဒနာလက္ခဏာများ ပိုမိုဆိုးလာပါက သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပံ့ပိုးပေးသူထံ ချက်ချင်းဆက်သွယ်ပါ။



7. သင့်လက်များကို အနည်းဆုံး စက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင် ဆပ်ပြာနှင့်ရေကို အသုံးပြု၍ မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။ သို့မဟုတ် အယ်လ်ကိုဟော အနည်းဆုံး ၆၀% ပါဝင်သည့် အယ်လ်ကိုဟော အခြေပြု လက်သန့်ဆေးရည်တစ်ခုကို အသုံးပြုပါ။



3. အနားယူပြီး ရေဓာတ်ပြည့်ဝအောင် နေထိုင်ပါ။



8. သင့်အိမ်ရှိ အခြားသူများနှင့် ဝေးရာနေရာနှင့် သီးသန့်ခန်းတွင် ဖြစ်နိုင်သမျှ နေထိုင်ပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက သင်သည် သီးခြားရေချိုးခန်းကိုလည်း အသုံးပြုသင့်ပါသည်။ အိမ်တွင်း သို့မဟုတ် အိမ်ပြင်တွင် အခြားသူများနှင့် အတူနေရန်လိုအပ်ပါက နှာခေါင်းစီးတစ်ခုကို ဝတ်ဆင်ထားပါ။



4. သင်သည် ဆေးခန်းပြရန် ချိန်းဆိုထားပါက ချိန်းဆိုချိန် မတိုင်မီ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပံ့ပိုးပေးသူထံ ကြိုတင်ဖုန်းဆက်၍ သင့်တွင် COVID-19 ရှိသည် သို့မဟုတ် ရှိနေနိုင်သည်ကို ပြောပါ။



9. သင်၏အိမ်ထောင်စုတွင် အခြားသူများနှင့် ပန်းကန်များ၊ တဘက်များနှင့် အိမ်ရာခင်းကဲ့သို့ အိမ်သုံး ပစ္စည်းများကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်းအား ရှောင်ပါ။



5. ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အရေးပေါ်အခြေအနေအတွက် 911 ကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပြီး သင့်တွင် COVID-19 ရှိနေကြောင်း သို့မဟုတ် ရှိနေနိုင်ကြောင်းကို ဆက်သွယ်ရေးတာဝန်ခံအား အသိပေးပါ။



10. ကောင်တာများ၊ စားပွဲမျက်နှာပြင်များနှင့် တံခါးလက်ကိုင်များကဲ့သို့သော မကြာခဏ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်သည့် မျက်နှာပြင်များအားလုံးအား သန့်စင်ပါ။ အိမ်သုံး သန့်ရှင်းရေး စပရေများ သို့မဟုတ် တိုက်ချွတ်ပစ္စည်းများကို အညွှန်းပါ လမ်းညွှန်ချက်များအတိုင်း အသုံးပြုပါ။



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)