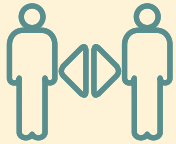


ရိုးရိုးစင်းစင်း အချက် ၆ ချက်

သင်နှင့် သင် ချစ်လှစွာသော သူများကို ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (COVID-19) ကူးစက်မှုမှ ကာကွယ်ရန်

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်အတွက် လက်ရှိ၌ ကာကွယ်ဆေး မရနိုင်သေးသည့် အချိန်အတော်အတွင်း အဆိုပါ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ပျံ့နှံ့ခြင်းမှ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး တားဆီးနိုင်သည့် ရိုးရိုးစင်းစင်း နည်းလမ်းများ ရှိပါသည်။



သင် ဝေးဝေး နေပါ

အခြားသူများမှ အကယ်၍ သင် နေထိုင်မကောင်းလျှင် သို့မဟုတ် သူတို့ နေထိုင်မကောင်းလျှင် ဝေးဝေးနေပါ။ နီးနီးကပ်ကပ် ထိတွေ့မှုကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ လက်ဆွဲနုတ်ဆက်ခြင်း၊ ပွေဖက်ခြင်းနှင့် နှမ်းခြင်း ကဲ့သို့ဖြစ်သည်။



အကယ်၍ သင် နေထိုင်မကောင်းလျှင် အလုပ် နှင့် ကျောင်းတို့မှ ဝေးဝေးနေ၍ အိမ်၌နေပါ။

သင် နေထိုင် မကောင်းမချင်း ဈေးဝယ်မသွားပါနှင့် သို့မဟုတ် အများပြည်သူသုံး ယာဉ်များကို မစီးပါနှင့်။



သင့်လက်များကို ဆေးကြောပါ

ပုံမှန်အားဖြင့်၊ အထူးသဖြင့် အိမ်သာ သွားပြီးနောက်၊ သင့် နှာခေါင်းကိုညှစ်ပြီးနောက်နှင့် တစ်ရှူးစက္ကများ သုံးစွဲပြီးနောက် ဆေးကြောပါ။



ချောင်းဆိုးခြင်းများနှင့် နှာချေခြင်းများကို ဖုံးအုပ်ပေးပါ

သန်ရှင်းသော တစ်ရှူးစက္ကတစ်ခု သို့မဟုတ် သင့် တံတောင်ဆစ်ဖြင့်အုပ်၍ နှာချေပါ။



သင့်မျက်နှာကို ကိုင်တွယ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ

သင့် မျက်လုံးများ၊ နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်။ ထို့ပြင် သင့်လက်များကို သင် ဆေးကြောပြီး မဟုတ်လျှင် အစားအစာကို မကိုင်တွယ်ပါနှင့်။



မျက်နှာပြင်များကို သုတ်ပေးပါ

ရေချိုးခန်း လက်ဆေးရေလေးများနှင့် မီးဖိုချောင် ခုံတန်းများကဲ့သို့သော မကြာခဏ ထိတွေ့ရသည့် မျက်နှာပြင်များကိုဖြစ်ပါသည်။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်နှင့်ပတ်သက်သည့် နောက်ဆုံး သတင်းအချက်အလက်များအတွက် ယုံကြည်စိတ်ချရသည့် အောက်ပါ ဝက်ဘ်ဆိုက်များကို ရည်ညွှန်းပါသည်။

SA Health



sahealth.sa.gov.au/COVID2019



facebook.com/SAHealth



[@SAHealth](https://twitter.com/SAHealth)

ပါးနပ်သော ခရီးသွားသူများ ဝက်ဘ်ဆိုက် **Smartertraveller smartertraveller.gov.au**

ဩစတြေးလျနိုင်ငံ အစိုးရ ကျန်းမာရေး ဌာန ဝက်ဘ်ဆိုက်

(Australian Government Department of Health) **health.gov.au**



Government of South Australia

SA Health