

COVID-19 အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်နည်းများ



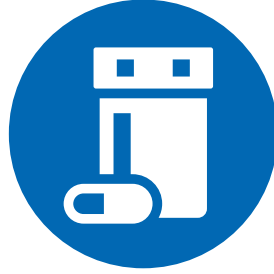
အိမ်သုံးအရေးပေါ်သေတ္တာတစ်လုံး ပြင်ဆင်ထားပါ



ပုပ်သိုးပျက်စီးရန်မလွယ်ကူသော အစားအစာများ



ရေဘူး



ဆေးဝါးများ



ခါတ်မီး + ဘထွရီအပိုများ



ရှေးဦးသူနာပြုသေတ္တာ



အနွေးထည်

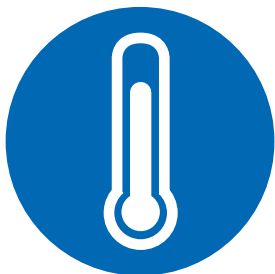


ကလေးအသုံးအဆောင်များ

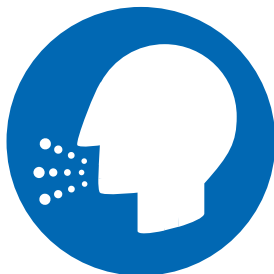


အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်အသုံးအဆောင်များ

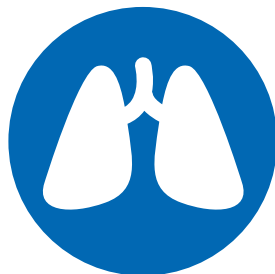
COVID-19 ၏ ရောဂါလက္ခဏာများကို သိရှိထားရမည်



အဖျားဝင်ခြင်း



ချောင်းဆိုးခြင်း



အသက်ရှူရ ခက်ခဲခြင်း

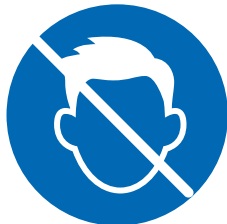
နီးကပ်စွာ ထိတွေ့ဆက်ဆံခြင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်သည်

ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ နေ့စဉ်ပြုလုပ်ပါ

ဖျားနာသည်ဟု ခံစားရပါက



သင်၏လက်များကို ဆေးကြောပါ



မျက်နှာကို မထိပါနှင့်



နေမကောင်းဖြစ်သူများနှင့် တွေ့ဆုံခြင်းကို ရှောင်ပါ

- မိမိအိမ်တွင်သာ နေထိုင်ပြီး အခြားသူများ နှင့်ထိတွေ့ခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ဆေးကုသမှု ချက်ချင်းခံယူပါ။ ဆရာဝန်နှင့်မတွေ့ဆုံမီ သို့မဟုတ် အရေးပေါ်ကုသခန်းသို့မသွားမီ ၎င်းတို့အား ဖုန်းကြိုတင်ဆက်၍ သင်၏ လတ်တလော ခရီးသွားလာမှုနှင့် ခံစားနေရသောရောဂါလက္ခဏာများတို့ အကြောင်းကို ပြောပြပါ။
- နေမကောင်းဖြစ်နေစဉ် ခရီးမသွားပါနှင့်။
- ချောင်းဆိုးသည်အခါ သို့မဟုတ် နှာချေသည့်အခါများတွင် သင့်ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းတို့ကို တစ်ရှူးဖြင့်ဖြစ်စေ၊ အကန့်အသတ်ဖြင့်ဖြစ်စေ ဖုံးအုပ်ပါ (လက်ဖြင့် ဖုံးအုပ်ခြင်းမပြုပါနှင့်)။ တစ်ရှူးကို အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စွန့်ပစ်ပါ။

သတင်းအချက်အလက်များကို ပိုမိုသိရှိနိုင်ရန် www.townofchapelhill.org/coronavirus ကို ဝင်ရောက်လေ့လာပါ