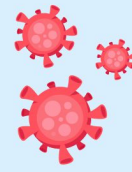


Transmission of Corona Virus



Doorlocks



Sneezing



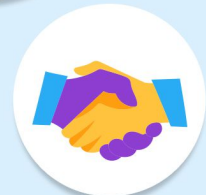
Elevators



Digital Accessories

The Virus can spread from

- touching an object or surface with the virus on it then touching your mouth, nose or eyes.
- less frequently, through the air by coughing or sneezing in close proximity to another person.
- contact such as touching or shaking hands



Precautions To Take

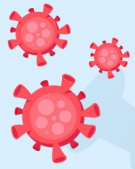
1. Wash hands frequently with soap or alcohol-based hand rub.
2. When coughing or sneezing, cover your mouth and nose with tissue paper or flexed elbow. Discard tissue immediately into a closed bin and clean your hands.
3. Avoid touching eyes, nose or mouth with uncleaned hands.
4. Avoid close contact with people suffering from a fever and cough.
5. Observe good personal hygiene at all times.



Seek medical care early, especially in close contact with a person known to have COVID-19 or if you live in or have recently been in an area with ongoing spread of COVID-19

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19)

လတ်တလော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါ



COVID-19 သည် အဓိကအားဖြင့် လူတစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ ကူးစက်ခြင်းဖြစ်သည်။ သို့သော် ၎င်းရောဂါပိုးသည် အရာဝတ္ထုနှင့် မျက်နှာပြင်များပေါ်တွင်လည်း ကျန်ရစ်တည်ရှိနေနိုင်ပါသည်။



တံခါးလက်ကိုင်



တစ်ရှူး (သို့) ပုဝါ



တံခါးလက်ကိုင်



ဒီဂျစ်တယ် ကိရိယာများ

- သင်သည် အကယ်၍ ရောဂါပိုးတင်ရှိနေသော အရာဝတ္ထုများကို ထိမိပြီး သင်၏မျက်နှာနှင့် အခြားသူ၏ မျက်နှာများကိုထိမိပါက သင်တို့အားလုံး ရောဂါကူးစက်ခြင်းခံရမည်ဖြစ်ပါသည်။
- လူတစ်ဦး နှာချေး ချောင်းဆိုးရာမှ ထွက်လာသော အမှုန်အစက်များသည် အနီးအနားရှိ အခြားသူ တစ်ဦး၏ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းအတွင်းသို့ ဝင်ရောက် ကူးစက်နိုင်ပါသည်။
- နေမကောင်းဖြစ်နေသူများနှင့် အနီးကပ်ပွေ့ဖက်ခြင်း၊ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်းတို့နှင့်လည်း ကူးစက်နိုင်ပါသည်။



COVID-19 ကူးစက်ခြင်းမှလျော့နည်းစေရန်

- ၁။ လက်ကို မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။
- ၂။ ချောင်းဆိုး နှာချေးလျှင် လက်အစား သင်၏ တံတောင်ဆစ်ကွေးဖြင့် ပိတ်၍ ဆိုးပါ။
- ၃။ သင်၏ မျက်လုံး၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်တို့ကို ထိတွေ့ပွတ်သပ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ၄။ နေမကောင်းဖြစ်နေသူများနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ၅။ မကြာခဏ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်နေသော မျက်နှာပြင်နှင့် အရာဝတ္ထုများကို ပိုးသတ်ဆေးကြော၍ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင်ထားပါ။



ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) လတ်တလောသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါဖြစ်ပွားသည်ဟု သံသယ ရှိပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေး ဌာနများသို့ အမြန်ဆုံးသတင်းပို့၍ ကုသမှုခံယူပါ။