

ဆောင်းရာသီ အားလပ်ရက်များအတွင်း ဘေးကင်းစွာနေပါ။



နှာခေါင်းစည်းတပ်ပါ

မှတ်သားထားရန်-

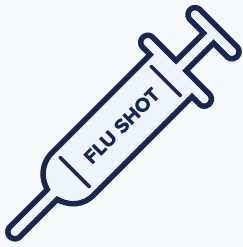


သင့်လက်များကို ဆေးကြောပြီး ပိုးသတ်ပါ



အများနှင့် ခပ်ခွာခွာ နေရေးကို ကျင့်သုံးပါ

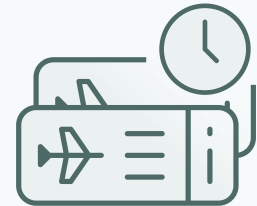
ဗာကျူရယ် သို့မဟုတ် သင်နှင့်အတူနေသည့် လူများနှင့်အတူ အိမ်မှာ ဆင်နွှဲပါ။



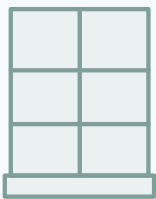
တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေး ကို ရယူပါ။



ဗာကျူရယ် ဘာသာရေး ဝတ်ပြုမှုများသည် ဝတ်ပြုရန် စိတ်အချရဆုံး နည်းလမ်းဖြစ်သည်။



ဖြစ်နိုင်ပါက ခရီးသွား အစီအစဉ်များ ကို ရက်ရွှေ့ပါ။



အဆောက်အဦတွင်း ဆင်နွှဲနေပါက ပြတင်း များ ဖွင့်ထားပါ။



အစားအသောက် စီစဉ်ဖန်တီးရေး ဧရိယာများတွင် လူဦးရေကို ကန့်သတ်ပေးပါ။



ထိတွေ့မှုများသော မျက်နှာပြင်များနှင့် ပစ္စည်း များကို မကြာခဏ ပိုးသတ်ပါ။

အခြား အားလပ်ရက် ဘေးကင်းရေး ခရီးများအတွက် [cdc.gov](https://www.cdc.gov) ကို ဝင်ကြည့်ပါ။

မူရင်း- CDC

