



COVID-19



သင့်ကိုယ်တိုင်နှင့် သင်ချစ်
ရသူများကို ကာကွယ်ပါ

COVID-19 ကဲ့သို့သော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများပြန့်ပွားမှုကို ကာကွယ်ရန်ကူညီပါ

+ လက်များကို ဆေးကြောပါ

သင့်လက်များကို ဆပ်ပြာဖြင့်ပုံမှန်ရေဆေးပါ။



+ ချောင်းဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် နှာချေခြင်းကို ဖုံးအုပ်၍ ပြုလုပ်

ချောင်းဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် နှာချေခြင်းကို သင်၏ လက်များ သို့မဟုတ် တစ်သျှူးများဖြင့် ဖုံးအုပ်လုပ်ဆောင်ပါ။ တစ်သျှူးများကို စွန့်ပစ်ပြီးနောက် သင့်လက်များကို ဆေးကြောပါ။



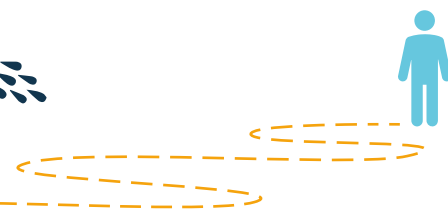
+ မထိပါနှင့်

အထူးသဖြင့် မဆေးကြောထားသော လက်များဖြင့် မျက်လုံး၊ နှာခေါင်း သို့မဟုတ် ပါးစပ်ကို ထိခြင်းမှ ရှောင် ကျဉ်ပါ။



+ ဝေးဝေးနေပါ

ဖျားနာနေသူများနှင့် နီးကပ်စွာ မနေပါနှင့်။



+ အိမ်တွင်နေပါ

အကယ်၍ သင်သည် ချောင်းဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် အဖျားရောဂါ ကဲ့သို့သော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာ ခံစားရလျှင် အိမ်တွင်နေပါ။



+ အကူညီရယူပါ

သင်သည် COVID-19 လက္ခဏာများ (ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အဖျားတက်ခြင်း ၊ အသက်ရှူကျပ်ခြင်း) ကိုသင်ခံစားရလျှင်၊ စောင့်ရှောက်ပြုစုခြင်းမပြု မီ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ သို့မဟုတ် ဒေသန္တရ ကျန်းမာရေး ဦးစီးဌာနသို့ ဆက်သွယ်ခေါ်ဆိုပါ။



နောက်ထပ်အချက်အလက်များ

ကယ်လီဖိုးနီးယား ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက်ပါ-
@capublichealth and www.cdph.ca.gov/covid19

