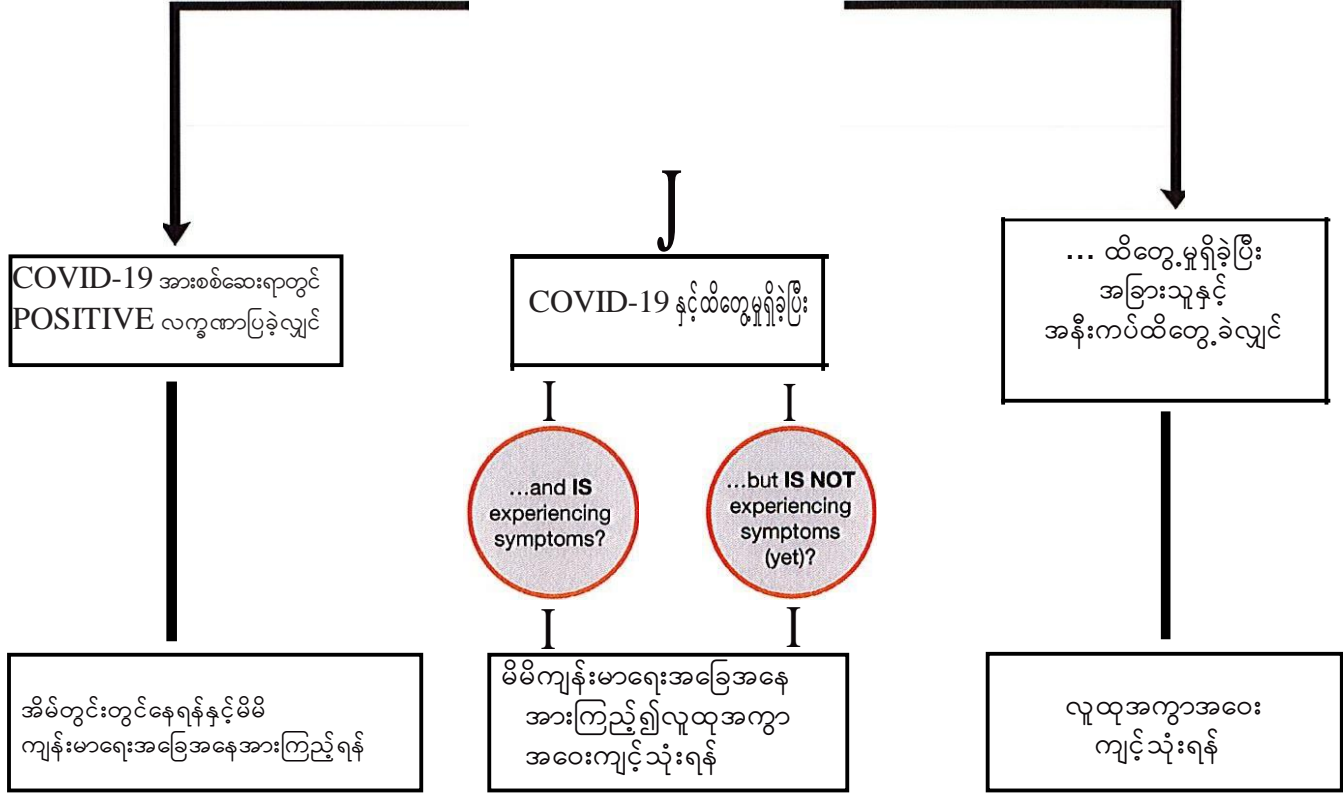


**COVID ကူးစက်မှုဇယား**  
ကျောင်းသားများနှင့်ဝန်ထမ်းများအတွက်

“နီးကပ်သောထိတွေ့မှု” ဆိုသည်မှာအဘယ်နည်း။

- သင်သည်အနည်းဆုံး ၁၅ မိနစ် (သို့) ၆ ပေအကွာအဝေးထက် နီးကပ်စွာနေခြင်း
- သင်သည်ထိုသူနှင့်တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ခြင်း (ဥပမာ- လက်နှုတ်ဆက်ခြင်း၊ ဗွေဖက်ခြင်း)
- သင်သည်ထိုသူနှင့်အတူ အသုံးပစ္စည်းများအားသုံးဆောင်ခြင်း
- သင်သည်ထိုသူ၏အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာမှအရည်စက်များ နှင့်ထိတွေ့ခြင်း (ဥပမာ - သူ့ချောင်းဆိုးရာမှအရည်စက် (သို့) သင့်ပေါ်သို့နှာချေခြင်း)

ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည်  
နီးကပ်စွာနေခဲ့သည်



# 1 မည်ကဲ့သို့ကျွန်ုပ် 1

... အိမ်တွင်းတွင်နေရန်

- ဝန်ထမ်းများ-ကြီးကြပ်သူထံတွင် အကြောင်းကြားပါ။
- ကျောင်းသားများ- Attendance ရုံးတွင်အကြောင်းကြားပါ။
- မိမိဆရာဝန်ထံတွင်အကြောင်းကြား၍ အိမ်၌ ၁၄ ရက်နေပါ။
- အခြားသူများနှင့်ထိတွေ့ခြင်းအားရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အိမ်စားသုံးပစ္စည်းများအား အတူသုံးဆောင်ခြင်းမှရှောင်ပါ။

**...SELF-MONITOR?**

- **BE ALERT** for symptoms of COVID-19, especially a dry cough or shortness of breath.
- **TAKE YOUR TEMPERATURE** every morning and night, and write it down.
- **CALL** your doctor if you have trouble breathing or a fever (temperature of 100.4°F or 38°C).
- Call your doctor **before** seeking medical attention

လူထုအကွာအဝေးအား မည်ကဲ့သို့ကျင့်သုံးမည်နည်း။

- အိမ်တွင်တတ်နိုင်သမျှနေပါ။
- အခြားသူများနှင့်ကိုယ်ထိလက်ရောက်မချဉ်းကပ်ဘဲ၊ ၆ပေအကွာနေပေးပါ။
- လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း၊ ဖက်ခြင်းများအားမပြုလုပ်ပါနှင့်။
- လူအုပ်စုများနှင့်မျက်နှာချင်းဆိုင်ထိ မိခြင်းမှရှောင်ပါ။
- မျက်နှာဖုံးအားဝတ်ပါ။