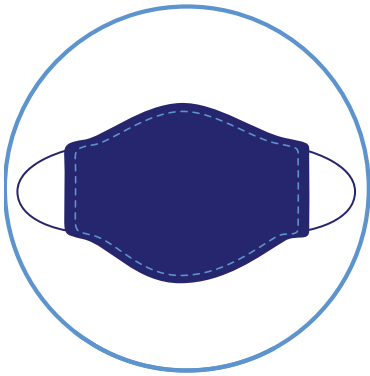


# သင့်အလုပ်က မဖြစ်မနေအလုပ်ပါ။

ဤဆောင်းဦးပေါက်နှင့် ဆောင်းတွင်းတွင် သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားလူများကို တုပ်ကွေးနှင့် COVID-19 မှ ကာကွယ်ပါ။



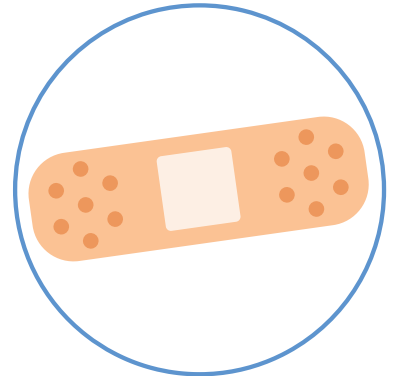
**နာခေါင်းစည်း  
တစ်ခု ဝတ်ဆင်ပါ**

သင့်နာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်များကို ဖုံးအုပ်ထားသည့် နာခေါင်းစီးတစ်ခုကို ဝတ်ဆင်ပါ။ ပြီးနောက် သင်တတ်နိုင်သမျှ အခြားလူများနှင့် အကွာအဝေးတစ်ခု (အနည်းဆုံး 6 ပေ) ထား၍ နေပါ။



**လက်များကို  
ဆေးကြောပါ**

ဆပ်ပြာနှင့် ရေကို အသုံးပြု၍ လက်များကို မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။ ဆပ်ပြာနှင့် ရေ မရရှိပါက၊ အရက်ပြန်ပါဝင်သည့် လက်သန့်ဆေးရည်တစ်ခုကို သုံးပါ။



**တုပ်ကွေး  
ကာကွယ်ဆေးတစ်လုံး ထိုးပါ**

တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေးတစ်လုံး ထိုးခြင်းမှာ အရာအားလုံးထက် အရေးကြီးပါသည်။ အသက် 6 လ နှင့် အထက်လူတိုင်းသည် ရာသီတိုင်းတွင် တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေး ထိုးသင့်သည်။

တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေးတစ်ခုက သင်၊ သင်ချစ်ရသူများနှင့် သင့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များကို တုပ်ကွေးရောဂါမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ သင်နာမကျန်းဖြစ်လျှင် အိမ်မှာနေခြင်းဖြင့် သင်အနီးအနားရှိ လူများကိုလည်း ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

[cdc.gov/flu](https://cdc.gov/flu) တွင် နောက်ထပ် လေ့လာပါ

**#FIGHT FLU**



CS319348-U