

1)

သင်နှင့် အခြားသူများကို ဖျားနာစေသည့် ရောဂါပိုးများ ပြန့်ပွားစေခြင်းကို ရပ်တန့်ပါ။

2)

ချောင်းဆိုးလျှင် အသင် ဖုံးအုပ်ပါ

3)

နှာချေ ချောင်းဆိုးလျှင် သင်၏ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းတို့ကို တစ်သျှူးဖြင့် ဖုံးအုပ်ပါ။

သို့မဟုတ်

4)

နှာချေ ချောင်းဆိုးလျှင် သင်၏အပေါ်အကျို လက်ကို အသုံးပြုပါ။ သင်၏လက်များကို မသုံးပါနှင့်။

5)

သုံးပြီးသား တစ်သျှူးကို အမှိုက်ပုံးထဲသို့ ထည့်ပါ။

၆)

သန့်ရှင်းအောင် သင့် လက်များကို နှာချေ

ချောင်းဆိုးပြီးပါက ဆေးကြောပါ။

7)

ဆပ်ပြာ၊ ရေနွေးတို့ဖြင့် လက်များကို စက္ကန့် 20 ခန့်ကြာအောင် ဆေးကြောပါ။

သို့မဟုတ်

8)

အရက်ကို အခြေခံပြုလုပ်ထားသည့် လက်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပြီး ဆေးကြောပါ။

9)

Minnesota Department of Health
717 SE Delaware Street
Minneapolis, MN 55414
612-676-5414 သို့မဟုတ် 1-877-676-5414
www.health.state.mn.us

10)

မင်နီဆိုတာ အင်တီပိုင်အိုတစ် ခုခံကာကွယ်ရေး အသင်းအဖွဲ့