

# วิธีป้องกันไวรัสโคโรนา



ให้ทำงานอยู่ที่บ้าน ออกจากบ้านเท่าที่จำเป็นและหลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่มีผู้คนแออัด

เมื่อพูดคุยกัน ต้องห่างกัน 2 เมตร



ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ล้างมือ โดยเฉพาะก่อนกินอาหารหรือหลังหยิบจับสิ่งของ

กินอาหารปรุงสุกและสะอาด



ใช้ภาชนะอาหารหรือแก้วน้ำของตนเองเท่านั้น เมื่อกินอาหารหรือดื่มน้ำ



หลีกเลี่ยงการใช้มือจับหรือสัมผัสบริเวณใบหน้าของตนเอง

กินอาหารแยกจากผู้อื่น



ไม่ใช่ผ้าเช็ดหน้า และผ้าเช็ดตัวร่วมกับผู้อื่น

สวมใส่หน้ากากเมื่ออยู่ในสถานที่ที่มีผู้คนแออัด



ปิดปากและจมูกทุกครั้งเมื่อไอหรือจาม

ทำความสะอาดที่พักและสิ่งของเครื่องใช้บ่อย ๆ





# ប្រការគួរធ្វើ និងមិនគួរធ្វើ



សូមស្នាក់នៅផ្ទះដរាបណាអ្នកមានការចាំបាច់  
សឹមចេញក្រៅផ្ទះ ហើយសូមចៀសវាងតំបន់  
មានមនុស្សកុះករ



មិនគួរយកដៃប៉ះពាល់បរិវេណមុខខ្លួនឯង  
ឡើយ

គួរឈរគម្លាតយ៉ាងតិចពី ១ ទៅ ២ ម៉ែត្រពីគ្នានៅពេល  
ដែលអ្នកនិយាយគ្នា ឬឈរជិតគ្នា



គួរញ៉ាំអាហារដាច់ដោយឡែកពីគ្នា



គួរលាងសម្អាតដៃអោយបានញឹកញាប់ជាមួយ  
សាប៊ូនិងទឹក ឬក៏ប្រើប្រាស់ដែលលាងដៃ ជា  
ពិសេសមុនពេលពិសាអាហារ ឬប៉ះពាល់របស់  
ផ្សេងៗ



មិនគួរប្រើប្រាស់ក្រមា និងកន្សែងរួមគ្នាឡើយ

គួរបរិភោគតែអាហារដែលចម្អិនបានល្អ



គួរពាក់ម៉ាសការពារនៅពេលដែលអ្នកនៅតំបន់មាន  
មនុស្សអ៊ីអេ



គួរប្រើប្រាស់របស់ផ្ទាល់ខ្លួនដូចជា ស្លាបព្រា សម ចង្ក្រុះ  
ចាន កែវ និងទុយោពេលញ៉ាំអាហារ និងពិសាទឹក



គួរខ្ទប់មាត់ និងច្រមុះរបស់អ្នកជាមួយក្រដាសរាល់  
ពេលដែលអ្នកក្អក និងកណ្តាស់

គួរសម្អាតកន្លែងរបស់អ្នក និងឧបករណ៍ផ្សេងៗ  
អោយបានញឹកញាប់





**ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်များ  
(ကာကွယ်ရန်နည်းလမ်းများ)**



အပြင်သို့သွားရန်မလိုအပ်ပါက အိမ်တွင်သာ နေထိုင်ပါ။ လူထူထပ်သောနေရာများသို့ သွားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။



မျက်နှာအားလက်ဖြင့်ထိတွေ့ကိုင်တွယ် ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

အချင်းချင်းပြောဆိုဆက်ဆံကြရာတွင် တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး အနည်းဆုံး ၂မီတာ (၆ပေ) အကွာတွင် နေပါ။



အခြားသူများနှင့်အတူတကွ မစားသောက်ပါနှင့်။



တစ်ခုခုအားကိုင်တွယ်ပြီးနောက် နှင့် အစာမစားမီ သင်၏လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေ သုံးပြီးအမြဲဆေးပါ (သို့မဟုတ်) လက်သန့်စင် ဆေးရည်ဖြင့်ဆေးကြောပါ။



မျက်နှာသုတ်ပဝါများ၊ လက်ကိုင်ပဝါများအား မျှဝေမသုံးစွဲပါနှင့်။

အစားအစာများကို ချက်ပြုတ် ပြီးမှ စားသောက်ပါ။



လူထူထပ်သည့်နေရာများသို့သွားပါက နှာခေါင်းစည်း (mask) ကိုအမြဲအသုံးပြုပါ။



စားသောက်သည့်အချိန်တွင် မိမိ၏ကိုယ်ပိုင် ဇွန်း၊ ခက်ရင်း၊ တူ၊ ပန်းကန်၊ ဖန်ခွက်နှင့် ပိုက်ကိုသာ အသုံးပြုပါ။



နှာချေ၊ချောင်းဆိုးသည်အခါ နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ် ကို တစ်ရှူးဖြင့် လုံခြုံအောင်ဖုံးအုပ်ပါ။

သင်နေထိုင်ရာနေရာနှင့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်း များကို သန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။





## Do and do not (Prevention)



Please stay at home unless it is necessary to go outside and avoid going to crowded communities



Avoid touching your face with your hands

Maintain a personnel distance of 2 meters when talking or communicating



Eat separated from others



Regularly wash your hands with soap and water, or use hand sanitizer, especially before eating or after touching something



Do not share towels or handkerchiefs

Eat only cooked food



Always wear a mask when visiting a crowded area



Use your own spoons, forks, chopsticks, plates, glasses, and straws, when eating and drinking.



Cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze

Always clean your personal area and items





# ວິທີປ້ອງກັນ ໂຄໂຣນາໄວຣັສ



ຄວນອາໄສຢູ່ບ້ານ ຫລື ອອກຈາກບ້ານຕາມຄວາມ  
ຈຳເປັນ ແລະ ຫລີກຫລ່ຽງການໄປສະຖານທີ່  
ຊຸມຊົນແອອັດ



ຫລີກຫລ່ຽງການໃຊ້ມືຈັບໜ້າຕົນເອງ

ເວລາລົມກັນ ຕ້ອງຢືນຫ່າງກັນຢ່າງໜ້ອຍ 2 ແມັດ



ກິນອາຫານແຍກຈາກຄົນອື່ນ



ໝັ້ນລ້າງມືດ້ວຍສະບູ ຫລື ເຈວລ້າງມື ໂດຍ  
ສະເພາະ ກ່ອນກິນອາຫານ ຫລື ຫລັງຈັບສິ່ງ  
ຂອງຕ່າງໆ



ບໍ່ໃຊ້ຜ້າເຊັດໜ້າ ຫລື ຜ້າເຊັດໂຕຮ່ວມກັບຄົນອື່ນ

ກິນອາຫານທີ່ສຸກ ແລະ ສະອາດ



ໃສ່ໜ້າກາກປ້ອງກັນໄວຣັສ ເວລາຢູ່ໃນສະຖານທີ່  
ສ່ຽງຕໍ່ການຕິດເຊື້ອ



ເວລາກິນອາຫານ ຫລື ຕື່ມນໍ້າ ຄວນໃຊ້ພາຊະນະ  
ອາຫານ ຫລື ຈອກນໍ້າຂອງຕົນເອງເທົ່ານັ້ນ



ໃຊ້ຜ້າອັດປາກ ແລະ ດັງຂອງທ່ານທຸກຄັ້ງ ເວລາໄອ  
ຫລື ຈາມ

ໝັ້ນທຳຄວາມສະອາດທີ່ຢູ່ອາໄສ ແລະ ສິ່ງຂອງ  
ເຄື່ອງໃຊ້ຕ່າງໆເປັນປະຈຳ

