

Update! อยู่อย่างไรให้ไกลจาก COVID-19



ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำ หรือเจล แอลกอฮอล์ล้างมือ โดยเฉพาะก่อนกินอาหารหรือหลังหยิบจับสิ่งของ

เมื่อกลับบ้าน ให้อาบน้ำทันที



เมื่อกลับบ้าน ให้ซักหน้ากากผ้าทันที

เมื่อกลับบ้าน ให้รีบเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที และซักผ้าโดยใช้ผงซักฟอก



กินอาหารปรุงสุกและสะอาด

กินอาหารแยกจากผู้อื่น



ใช้ภาชนะอาหารหรือแก้วน้ำของตนเอง เท่านั้น เมื่อกินอาหารหรือดื่มน้ำ

เมื่อพูดคุยกัน ต้องห่างกัน 2 เมตร



สวมหน้ากากทุกครั้งเมื่อออกจากบ้าน

ไม่ใช่ผ้าเช็ดหน้า และผ้าเช็ดตัวร่วมกับผู้อื่น



ปิดปากและจมูกทุกครั้งเมื่อไอหรือจาม

หลีกเลี่ยงการใช้มือปิดปาก เวลาไอหรือจาม ให้ใช้ข้อศอกปิดปาก



ทำความสะอาดที่พักและสิ่งของเครื่องใช้บ่อย ๆ

ไม่ใช้น้ำลายหรือน้ำหมากลงพื้น



Update!

How to live for avoiding COVID-19



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

Take a shower immediately when reaching home



Wash the facemask immediately when reaching home

Change your clothes immediately when reaching home



Eat only cooked food

Eat separated from others



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

Maintain a personnel distance of 2 meters when talking or communicating



Wear a facemask when going out



Do not share towels or handkerchiefs



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



Do not cover your mouth and nose with your hands, rather use your elbow instead



Always clean your personal area and regularly used items



Avoid betel quid spitting in public



Update!

របៀបរស់នៅដើម្បីចៀសវាងពី ការឆ្លងវីរុសកូរ៉ូណា-១៩



គួរលាងសម្អាតដៃអោយបានញឹកញាប់
ជាមួយសាប៊ូនិងទឹក ឬក៏ប្រើប្រាស់ដែល
លាងដៃ ជាពិសេសមុនពេលពិសាអាហារ
ឬប៉ះពាល់របស់ផ្សេងៗ

សូមងូតទឹកសម្អាតខ្លួនភ្លាមៗបន្ទាប់ពី
មកដល់ផ្ទះ



បោកសម្អាតម៉ាសក្រណាត់ភ្លាមៗ
ឬបោះចោលម៉ាសប្រភេទប្រើបានតែមួយដង

សូមផ្លាស់ប្តូរសម្លៀកបំពាក់របស់អ្នកភ្លាមៗ
បន្ទាប់ពីមកដល់ផ្ទះ



គួរបរិភោគតែអាហារដែលចម្អិនបានល្អ

គួរញ៉ាំអាហារដាច់ដោយឡែកពីគ្នា



គួរប្រើប្រាស់របស់ផ្ទាល់ខ្លួនដូចជា ស្លាបព្រា
សម ចង្កឹះ ចាន កែវ និងទុយោពេលញ៉ាំ
អាហារ និងពិសាទឹក

គួរឈរគម្លាតយ៉ាងតិចពី ១ ទៅ ២ ម៉ែត្រពី
គ្នានៅពេលដែលអ្នកនិយាយគ្នា
ឬឈរជិតគ្នា



សូមពាក់ម៉ាសរាល់ពេលដែលអ្នកចេញ
ក្រៅ

មិនគួរប្រើប្រាស់ក្រមា និងកន្សែងរួមគ្នា
ឡើយ



គួរខ្ទប់មាត់ និងច្រមុះរបស់អ្នកជាមួយ
ក្រដាសរាល់ពេលដែលអ្នកក្អក
និងកណ្តាស់

ពេលក្អកឬកណ្តាស់សូមប្រើកែងដៃ
ចៀសវាងការប្រើដៃខ្ទប់មាត់ ឬច្រមុះ



គួរសម្អាតកន្លែងរបស់អ្នក និងឧបករណ៍
ផ្សេងៗអោយបានញឹកញាប់

សូមចៀសវាងការខាកស្តោះនៅទី
សាធារណៈ



Update!

ຢູ່ແນວໃດ ໃຫ້ຫ່າງໄກຈາກ COVID-19



ໝັ້ນລ້າງມືດ້ວຍສະບູ ຫລື ເຈວລ້າງມື ໂດຍສະເພາະ ກ່ອນກິນອາຫານ ຫລື ຫລັງຈັບສິ່ງຂອງຕ່າງໆ

ເມື່ອກັບຮອດບ້ານໃຫ້ອາບນ້ຳທັນທີ



ເມື່ອກັບຮອດບ້ານ ໃຫ້ຊັກໜ້າກາກຜ້າທັນທີ



ເມື່ອກັບຮອດບ້ານໃຫ້ຮີບປ່ຽນເສື້ອຜ້າ ແລະ ຮີບຊັກໂດຍທັນທີ



ກິນອາຫານທີ່ສຸກ ແລະ ສະອາດ



ກິນອາຫານແຍກຈາກຄົນອື່ນ



ເວລາກິນອາຫານ ຫລືດື່ມນ້ຳ ຄວນໃຊ້ພາຊະນະອາຫານ ຫລື ຈອກນ້ຳຂອງຕົນເອງເທົ່ານັ້ນ



ເວລາລົມກັນ ຕ້ອງຢືນຫ່າງກັນຢ່າງໜ້ອຍ 2 ແມັດ



ໃສ່ໜ້າກາກເມື່ອອອກໄປຂ້າງນອກ



ບໍ່ໃຊ້ຜ້າເຊັດໜ້າ ຫລື ຜ້າເຊັດໂຕຮ່ວມກັບຄົນອື່ນ



ໃຊ້ຜ້າອັດປາກ ແລະດັງຂອງທ່ານທຸກຄັ້ງ ເວລາໄອ ຫລື ຈາມ



ຫ້າມອັດປາກ ແລະ ດັງຂອງທ່ານດ້ວຍມືເບົ່າ ແຕ່ໃຫ້ໃຊ້ແຂນສອກແທນ



ໝັ້ນທຳຄວາມສະອາດທີ່ຢູ່ອາໄສ ແລະ ສິ່ງຂອງເຄື່ອງໃຊ້ຕ່າງໆເປັນປະຈຳ



ຫລີກຫລ່ຽງການຖິ້ມນ້ຳລາຍໃນສະຖານທີ່ສາທາລະນະ



Update!

COVID-19 ကို ရှောင်ရှားရန် မည်သို့ နေထိုင်ရမည်နည်း။



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

အိမ်ပြန်ရောက်သည်နှင့်ချက်ချင်းရေချိုးပါ။



အိမ်သို့ပြန်ရောက်သည်နှင့်ချက်ချင်း အဝတ်ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask) ကိုလျှော်ပါ။

အိမ်ပြန်ရောက်သည်နှင့်ချက်ချင်း အဝတ်အစားလဲပါ။



အစားအစာများကို ချက်ပြုတ်ပြီးမှ စားသောက်ပါ။

အခြားသူများနှင့်အတူတကွ မစားသောက်ပါနှင့်။



စားသောက်သည့်အချိန်တွင် မိမိ၏ကိုယ်ပိုင် ဇွန်၊ ခက်ရင်း၊ တူ၊ ပန်းကန်၊ ဖန်ခွက်နှင့် ပိုက် ကိုသာ အသုံးပြုပါ။

အချင်းချင်းပြောဆိုဆက်ဆံကြရာတွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းဆုံး ၂မီတာ (၆ပေ) အကွာတွင် နေပါ။



အပြင်ထွက်သည့်အခါ နှာခေါင်းစည်း (mask) တပ်ပါ။



မျက်နှာသုတ်ပဝါများ၊ လက်ကိုင်ပဝါများ အား မျှဝေမသုံးစွဲပါနှင့်။



နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည့်အခါ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို တစ်ရှူးဖြင့် လုံခြုံအောင်ဖုံးအုပ်ပါ။



နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည့်အခါ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို လက်အစား တံတောင်ဆစ်ဖြင့် ဖုံးအုပ်ပါ။



သင်နေထိုင်ရာနေရာနှင့် အသုံးအဆောင် ပစ္စည်းများကို သန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။



လူအများကြားတွင် ကွမ်းတံတွေးထွေးခြင်း ရှောင်ကြဉ်ပါ။

