



อยู่บ้านอย่างไร ให้ปลอดภัยจากโควิด

เมื่อกลับถึงบ้าน ให้อาบน้ำทันที



เปลี่ยนเสื้อผ้าชุดใหม่หลังอาบน้ำ

เมื่อกลับถึงบ้าน ให้ซักหน้ากากผ้าทันที



ไม่ใช่ผ้าเช็ดหน้า และผ้าเช็ดตัว
ร่วมกับผู้อื่น

กินอาหารแยกจากผู้อื่น



ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำ หรือเจล
แอลกอฮอล์ล้างมือ โดยเฉพาะก่อนกิน
อาหารหรือหลังหยิบจับสิ่งของ



How to stay home for avoiding COVID-19



Take a shower immediately when reaching home



Change your clothes after reaching home

Wash the facemask immediately when reaching home



Do not share towels or handkerchiefs

Eat separated from others



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



COVID-19 ကို ရှောင်ရှားရန် မည်သို့ နေထိုင်ရမည်နည်း။



အိမ်ပြန်ရောက်သည်နှင့်ချက်ချင်း ရေချိုးပါ။



အိမ်ပြန်ရောက်သည်နှင့်ချက်ချင်း အဝတ်အစားလဲပါ။

အိမ်သို့ပြန်ရောက်သည်နှင့်ချက်ချင်း အဝတ်ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask) ကိုလျှော်ပါ။



မျက်နှာသုတ်ပဝါများ၊ လက်ကိုင်ပဝါ များအား မျှဝေမသုံးစွဲပါနှင့်။

အခြားသူများနှင့်အတူတကွ မစားသောက်ပါနှင့်။



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





ຢູ່ເຮືອນແນວໃດ ໃຫ້ຫ່າງໄກຈາກໂຄວິດ

ເມື່ອກັບຮອດບ້ານໃຫ້ອາບນໍ້າ
ທັນທີ



ເມື່ອກັບຮອດບ້ານໃຫ້ຮີບປ່ຽນເສື້ອຜ້າ
ແລະ ຮີບຊັກໂດຍທັນທີ

ເມື່ອກັບຮອດບ້ານ ໃຫ້ຊັກ
ໜ້າກາກຜ້າທັນທີ



ບໍ່ໃຊ້ຜ້າເຊັດໜ້າ ຫລື
ຜ້າເຊັດໂຕຮ່ວມກັບຄົນອື່ນ

ກິນອາຫານແຍກຈາກຄົນອື່ນ



ໜັ່ນລ້າງມືດ້ວຍສະບູ ຫລື ເຈວລ້າງມື
ໂດຍສະເພາະ ກ່ອນກິນອາຫານ ຫລື
ຫລັງຈັບສິ່ງຂອງຕ່າງໆ



របៀបរស់នៅដើម្បីចៀសវាងពី ការឆ្លងវីរុសកូរ៉ូណា-១៩



សូមដូតទឹកសម្អាតខ្លួនភ្លាមៗ
បន្ទាប់ពីមកដល់ផ្ទះ



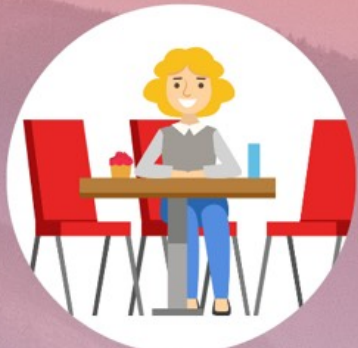
សូមផ្លាស់ប្តូរសម្លៀកបំពាក់របស់អ្នកភ្លាមៗ
បន្ទាប់ពីមកដល់ផ្ទះ

បោកសម្អាតម៉ាសក្រណាត់ភ្លាមៗ
ឬបោះចោលម៉ាសប្រភេទប្រើបានតែមួយដង



មិនគួរប្រើប្រាស់ក្រមា និង
កន្សែងរួមគ្នាឡើយ

គួរញ៉ាំអាហារដាច់
ដោយឡែកពីគ្នា



គួរលាងសម្អាតដៃអោយបានញឹកញាប់
ជាមួយសាប៊ូនិងទឹក ឬក៏ប្រើប្រាស់ដែល
លាងដៃ ជាពិសេសមុនពេលពិសាអាហារ
ឬប៉ះពាល់របស់ផ្សេងៗ

