World Health Organization

ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ၊
ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန

unicef

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) ကာကွယ်ဖို့ မောင်တို့မယ်တို့ လိုက်နာစို့

အစာမစားခင်တိုင်း၊ အညစ်အကြေးတွေ
ကိုင်ပြီးတိုင်း၊အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း
တိရစ္ဆာန်တွေကိုင်ပြီးတိုင်း၊ နာချေ၊
ချောင်းဆိုး၊ နာရည်ညှစ်ပြီးတိုင်း **လက်ကို**
မကြာခဏ စနစ်တကျ **ဆေးကြောပါ။**

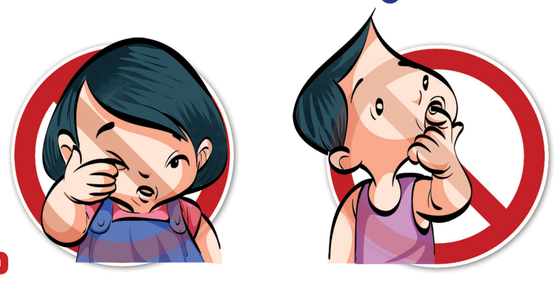
နာစေး၊ ချောင်းဆိုး နေတဲ့သူတွေနဲ့
ခပ်ဝေးဝေးနေပါ။

နာချေ၊ ချောင်းဆိုး တဲ့အခါတိုင်း

နာခေါင်းနဲ့ ပါးစပ်ကို
တစ်ရှူးနဲ့ လုံအောင်ဖုံးပါ။ တစ်ရှူး
သုံးပြီးရင် အမှိုက်ပုံးထဲသို့ ချက်ချင်း
စွန့်ပစ်ပါ။ တစ်ရှူးမရှိရင် လက်မောင်း
တံတောင်ကွေးတို့နှင့် ဖုံးအုပ်ပါ။

ကိုယ်ခံအားကောင်းရင် ရောဂါပိုးတွေကို ပိုမိုခုခံနိုင်လို့
အာဟာရပြည့်ဝဖို့ အစာအုပ်စုစုံအောင် စားပါ။ ကောင်းစွာအိပ်စက်အနားယူပါ။

လက်မဆေးဘဲ မျက်စိ၊
နာခေါင်း၊ ပါးစပ်ကို **မကိုင်ပါနဲ့**



လူထူထပ်သောနေရာ ဥပမာ - ပွဲလမ်းသဘင်၊ စျေးဝယ်စင်တာ
တွေကိုတတ်နိုင်သမျှ **မသွားပါနဲ့**

ဖျားနာနေတဲ့ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်နဲ့ လမ်းဘေး
တိရစ္ဆာန်တွေကို **မကိုင်ပါနဲ့**

ဖျားနာ၊ ချောင်းဆိုး၊ အသက်ရှူရခက်တာမျိုး တစ်ခုခုဖြစ်ရင်
ဆေးခန်းပြဖို့ လိုပါတယ်။
မိဘ၊ အုပ်ထိန်းသူ သို့မဟုတ် ဆရာ၊ ဆရာမတွေကို ချက်ခြင်းပြောပြပါ။

ဗဟုသုတ (၇)ခု