

# ကိုဗစ် - ၁၉ (COVID-19) ဆိုတာ ဘာပါလဲ။



ခပ်ပျော့ပျော့မှသည် အလွန်ပြင်းထန်သည်အထိ ဖြစ်နိုင်သော ရောဂါသွင်ပြင်လက္ခဏာများတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်ပါသည် -

- ဖျားခြင်း
- ချောင်းရောင်ဆိုးခြင်း
- အသက်ရှူရခက်ခြင်း
- ကြွက်သား နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- လည်ချောင်းနာခြင်း
- အနံ့ သို့မဟုတ် အရသာ ခံစားမှု ပျောက်ဆုံးခြင်း
- ညောင်းညာခြင်း

— အောက်ပါတို့ တွေ့ကြုံရပါက ဆရာဝန်တစ်ဦးထံ ချက်ချင်း ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ —

အသက်ရှူကြပ်ခြင်း • ရင်ဘတ်တွင်း ဖိထားသလိုဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် အောင့်ခြင်း • စိတ်ရှင်းလင်းမှု မရှိတော့ခြင်း

## ကိုဗစ် - ၁၉ (COVID-19) မပျံ့နှံ့အောင် သင် မည်သို့ ကာကွယ်နိုင်ပါသလဲ။



- လက်များကို အနည်းဆုံး - ၂၀ စက္ကန့်ကြာအောင် မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။
- ကိုယ်လက် နီးနီးကပ်ကပ် ထိတွေ့ခြင်းကို ရှောင်ပါ။ လူအများကြားတွင် အခြားသူများထံမှ ၆ ပေ (၂ မီတာ) အကွာတွင်နေရန် ကြိုးစားပါ။
- လူအများကြားရှိစဉ်တွင် သင်၏ ပါးစပ် နှင့် နှာခေါင်းတို့ကို အဝတ်နှာခေါင်းစည်းတစ်ခုဖြင့် အုပ်ကာထားပါ။
- ချောင်းဆိုး နှာချေရာတွင် သင့်လက်မောင်း အတွင်းပိုင်းဖြင့် အုပ်ကာထားပါ။
- မကြာခဏ ထိတွေ့လေ့ရှိသော မျက်နှာပြင်များကို သန့်ရှင်းရန် ပိုးသတ်ဆေး အသုံးပြုပါ။
- အကယ်၍ သင်သည် ကိုဗစ် - ၁၉ (COVID-19) သွင်ပြင်လက္ခဏာများ တွေ့ကြုံခံစားနေရပါက အိမ်တွင်နေပြီး သင်၏ဆရာဝန်ကို ဖုန်းခေါ်ပါ။

ပိုမိုလေ့လာရန် [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov) ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင်း ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ

[www.ivannovation.com](http://www.ivannovation.com)

ဘာသာပြန် ဝန်ဆောင်မှုများ လိုအပ်ပါက ဖုန်းနံပါတ် (864) 735-8425 ကို ခေါ်ဆိုပါ။

