Coronavirus (ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်) / COVID-19 (ကိုဗစ် ၁၉) သင်ဘာသိထားဖို့လိုသလဲ။

အရင်းအမြစ်။ https://www.cdc.gov/coronavirus

အိမ်တွင်နေပါ- နယူးယောက်ပြည်နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူးအားဖြင့် လိုအပ်ချက်ဖြစ်သည်။ အခြားသူများနှင့် နီးကပ်စွာ ထိတွေ့ဆက်ဆံခြင်းအားရှောင်ကျဉ်ပါ- လူအုပ်ကြီးများမရှိရ။ ပါတီပွဲများမရှိရ။ လူကိုယ်တိုင်တက်ရောက်သော ဘာသာရေးဝတ်ပြုခြင်းများမရှိရ။ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း စုဝေးခြင်းများမရှိရ။ လူများအကြား ခြောက်ပေအကွာအဝေးတစ်ခုထားပါ။ ဘက်စကတ်ဘော၊ ဘောလုံး သို့မဟုတ် အခြားသော အဖွဲ့လိုက်ကစားသည့် အားကစားများ မကစားရ။

အကယ်၍ ဖျားနာခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် အဖျားရှိပါက အိမ်တွင်နေပါ။ ဆရာဝန်ဆေးခန်း၊ အရေးပေါ်စောင့်ရှောက်မှု သို့မဟုတ် အရေးပေါ်အခန်းသို့မသွားမီ ဆရာဝန်ရုံး/ဆေးခန်းသို့ဖုန်းခေါ်ပါ။ အကယ်၍ သင်၌မေးခွန်းများရှိပါက COVID-19 (ကိုဗစ် -၁၉) သတင်းအချက်အလက်လိုင်း 315-798-5431အား ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ အကယ်၍သင်ဘာသာစကားအကူအညီလိုအပ်သော် စကားပြန်တစ်ယောက်တောင်းဆိုပါ။ **အကယ်၍သင်၌ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအရေးပေါ်တစ်ခုရှိပါက 911 သို့ခေါ်ဆိုပါ။**

ချောင်းဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် နှာခေါင်းအား တစ်ရှူးတစ်ခုတွင်လုပ်ပြီးနောက် သင့်လက်များအား ဆေးကြောပါ။
သို့မဟုတ်
ချောင်းဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် နှာခေါင်းအား သင့်တံတောင်ဆစ်အတွင်းပိုင်းတွင်လုပ်ပါ။
တစ်ရှူးများအား အမှိုက်ပုံးတစ်ခုတွင်းသို့ပစ်ပါ။

သင့်လက်များအား မကြာခဏ ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် စက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင်ဆေးကြောပါ။
သို့မဟုတ်
လက်သန့်ဆေးရည်အား မကြာခဏသုံးပါ။

ပိုးသတ်ဆေးဖြင့် သင့်အိမ်ရှိ မျက်နှာပြင်များ (စားပွဲများ၊ တံခါးလက်ကိုင်များ၊ ကောင်တာ မျက်နှာပြင်များ၊ ဖုန်းများ၊ TV အဝေးထိန်းခလုတ်များ၊ ကီးဘော့များ၊ အိမ်သာများ၊ ဘုံပိုင်ခေါင်းများနှင့် ဆေးကြောသည့်စင်များ) အား နေ့စဉ်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။

နောက်ဆုံးရသတင်းအချက်အလက်အသစ်များအား ဆက်လက်ကြည့်ရှုနားဆင်ပါ။

The Center ဝက်ဘ်ဆိုဒ် www.thecenterutica.org သို့သွားပါ။

The Center ဖေ့စ်ဘွတ်ခ် Facebook @TheCenterUtica သို့လိုက်ပါ။

အကယ်၍ သင်ဝန်ဆောင်မှုများလိုအပ်ခဲ့သော် The Center (315) 738-1083 သို့ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

The Center ဝန်ထမ်းသည် အလုပ်လုပ်နေပြီး သင့်အားကူညီနိုင်ပါသည်။

THECENTER

Burmese