



# လိုက်နာရမည့် အချက်များ- ကိုဗစ်-19



## MULTCO.US/COVID19



သင်၏ မျက်စိ၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်တို့ကို လက်နှင့် မထိတွေ့ပါစေနှင့်။



လူစုလူဝေးများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး နီးကပ်စွာ ထိတွေ့နေထိုင်ခြင်း မပြုပါနှင့်။

တံတောင်ဆစ် သို့မဟုတ် တစ်ရှူးဖြင့် ကာရံ နှာချေ ချောင်းဆိုးပါ။ အသုံးပြုပြီးသော တစ်ရှူးကို အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။



လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် အနည်းဆုံး စက္ကန့် 20 ကြာအောင် မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။



မကြာခဏ ထိတွေ့လေ့ရှိသော မျက်နှာပြင်များကို နေ့စဉ် သန့်ရှင်းပါ။ ပိုးသတ်ဆေးဖြန်းပါ။



သတ်မှတ်အကွာအဝေးတွင် သာနေထိုင်ပါ။


6 ပေ

သတင်းအချက်အလက်များကို အမြဲတမ်းနားစွင့်ပါ။

- 211 ကိုခေါ်ဆိုပါ။ (ဘာသာစကားအလိုက် ပြန်လည်ဖြေကြားပေးနိုင်ပါသည်)
- [multco.us/covid19](https://multco.us/covid19)
- TTY ခေါ်ဆိုမှု 711

အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားနှင့် စပိန်ဘာသာစကားအတွက်သာလျှင်-

- 898211 (TXT211) သို့ သင်၏ zip code ကို စာတိုပေးပို့ပေးပါ။
- အီးမေးလ် [help@211info.org](mailto:help@211info.org)




# လိုက်နာရမည့် အချက်များ- ကိုဗစ်-19 MULTCO.US/COVID19



အောက်ပါတို့ကို  
ယာယီပိတ်ထားပါသည်-

- ကစားကွင်းများ
- စကိတ်ကွင်းများ
- အားကစားရုံများနှင့်  
အားကစားကွင်းများ

6 ပေအကွာတွင်သာ နေပါ။

