

COVID-19

# လူအများစုရုံးတွေ့ဆုံခြင်းဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက် အသက်များကိုကယ်ရန် ခဏရပ်ထားပါ

မိသားစု သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေများနှင့် စုရုံးတွေ့ဆုံခြင်းသည် လုံခြုံသည်ဟု ခံစားရနိုင်သော်လည်း ယနေ့အခါတွင် Michigan ရှိ နေရာတိုင်း တွင် COVID ဖြစ်ပွားနေသောကြောင့် ၎င်းသည် အန္တရာယ်များပါသည်။ အပြင်ဘက်တွင် စုရုံးခြင်းသည်သာ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။ အခန်းတွင်း၌ စုရုံးရမည်ဆိုပါက တစ်ချိန်တွင် အခြားအိမ်ထောင်စုတစ်စုတည်းဖြင့်သာ တွေ့ဆုံနိုင်ပါမည်။

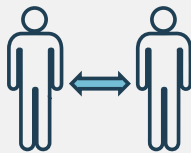
## အန္တရာယ်ကိုလျော့ချရန်၊ ဖော်ပြပါ လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာပါ-

- နောက်သုံးပတ်တွင် တွေ့ဆုံရန် အိမ်ထောင်စုတစ်စုတည်းကိုသာ ရွေးပါ။ ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန်၊ တူညီသော ဆိုရှယ်ပေါ့ဒ်ကို ဖွဲ့စည်းထားပါ။
- ဂရုစိုက်သော အိမ်ထောင်စုတစ်စုကို ရွေးပါ။ အဖွဲ့ထဲရှိ လူတစ်ဦးဦးဖျားနာပါက၊ စုရုံးခြင်းကို ရွှေ့ဆိုင်းပါ။
- အခန်းတွင်း၌နေသည့်ကြာချိန်ကို ကန့်သတ်ပါ။ လည်ပတ်ချိန် ပိုကြာလေလေ၊ အန္တရာယ်ပိုကြီးလေလေ ဖြစ်ပါသည်။

## ထိုစည်းကမ်းများကို တတ်နိုင်သမျှ များများလိုက်နာပေးပါ-



နာခေါင်းစည်းဝတ်ဆင်ပါ - စားသည့် အခါ သို့မဟုတ် သောက်သည့်အခါ တွင်သာ ချွတ်ပြီးနောက် ပြန်ဝတ်ပါ။



ခြောက်ပေခွာ၍နေပါ။



အသံကို တိုးတိုးပြောပါ။ အော်ခြင်း သို့မဟုတ် အားပေးခြင်းကို ရှောင်ပါ။



မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းများကို မျှဝေမသုံးပါနှင့်။

စုရုံးပြီးနောက်၊ သင့်ကိုယ်သင် COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများရှိ၊ မရှိ စောင့်ကြည့်ပါ။ အဖွဲ့ထဲရှိ လူတစ်ဦးဦးဖျားနာပါက စစ်ဆေးမှုခံယူပါ။

အမိန့်နှင့်ဆိုင်သည့် ပိုမိုသောအချက်အလက်များအတွက် [Michigan.gov/Coronavirus](https://Michigan.gov/Coronavirus) သို့ သွားပါ။ မေးခွန်းများ သို့မဟုတ် စိတ်ပူပန်မှုများကို [COVID19@michigan.gov](mailto:COVID19@michigan.gov) ထံ အီးမေးလ်ပေးပို့နိုင်ပါသည်။

