စကားပြောဆိုခြင်း၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးစားသောက်ဖွယ်ရာများ၊ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းမျာ
ဝေမျှသုံးစွဲခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရန်၊

- အလုံပိတ်အခန်းများ၊ အဲယားကွန်းအခန်းများ၊ လေဝင်လေထွက်မကောင်းသည့် အခန်
များတွင် ဝင်ရောက်ခြင်းအား တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ရန်၊ အဆိုပါအခန်းများသို့ မဖြစ်
မနေဝင်ရောက်ရသည့်အခါ အနည်းဆုံးလူဦးရေသာ ဝင်ရောက်ရန်နှင့် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်
စည်း(mask)ကို လုံးဝ မဖြစ်မနေ တပ်ဆင်ထားရန် သတိပြုရန်၊ ဖြစ်နိုင်ပါက မျက်နှာ
အကာ (face shield) ကိုပါ တွဲဖက်ဝတ်ဆင်ထားရန်၊
- အသုံးပြုပြီး ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask) များ၊ လက်အိတ် (gloves) များစသည့် စွန်
ပစ်ပစ္စည်းများကို စနစ်တကျ အဖုံးပါသော အမှိုက်ပုံးများအတွင်းသို့ စွန့်ပစ်ရန်၊

**(ခ) လက်မှတစ်ဆင့် ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းနှင့် မျက်လုံးအတွင်းသို့ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါပိုး ဝင်ရောက်
ကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်ခြင်း(Hand Hygiene)**

- ရုံးသို့ စတင်ရောက်ရှိချိန်၊ အလုပ်လုပ်နေချိန်အတွင်း (အထူးသဖြင့် ရုံးရှိ အများသုံးပစ္စည်
များကို မကိုင်တွယ်မီနှင့် ကိုင်တွယ်ထိတွေ့ပြီးချိန်) အစာမစားမီနှင့် အစာစားပြီးချိန်
သန့်စင်ခန်း အသုံးပြုပြီးချိန်၊ ခန္ဓာကိုယ်မှထွက်သော အညစ်အကြေးများနှင့် ညစ်ပေ
နေသော အရာဝတ္ထုများ (လက်အိတ်များ၊ အဝတ်အစားများ၊ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း
(Mask) များ၊ အသုံးပြုပြီးသော တစ်ရှူးစက္ကူများ၊ အမှိုက်များ)ကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ပြီး
ချိန်၊ မျက်လုံး၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်တို့ကို မကိုင်တွယ်မီအချိန်များတွင် ရေနှင့်ဆပ်ပြာကို
အသုံးပြု၍ အနည်းဆုံးစက္ကန့် (၂၀)အကြာ လက်ဆေးခြင်း (သို့) အယ်ကိုဟောလ်
အနည်းဆုံး ၆၀% အထက်ပါဝင်သော ရေမလိုလက်သန့်စင်ဆေးရည်ဖြင့် စနစ်တကျ
လက်ဆေးရန်၊
- လက်မဆေးဘဲ မိမိ၏ ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းနှင့် မျက်လုံးကို ကိုင်တွယ်ခြင်းအားဖြင့် ကိုဗစ်-၁၉
ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ကူးစက်နိုင်သည်ကို သတိပြုရန်၊ အချင်းချင်းအသိပေး သတိပေးရန်၊
- စားရေးကိရိယာများ၊ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်းအားဖြင့် ကိုဗစ်-၁၉
ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ကူးစက်နိုင်သည်ကို သတိပြုရန်၊ အချင်းချင်း အသိပေး၊ သတိပေးရန်၊

**(ဂ) ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါပိုးများ ဝင်ရောက်မကူးစက်စေရေး တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး(၆)ပေအကွာ ခပ်ခွာခွာ
နေထိုင်ခြင်း (Physical Distancing)**

- လုပ်ငန်းခွင်တစ်ခု/ ရုံးခန်းတစ်ခုအတွင်းတွင် ဝန်ထမ်းတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအကြား တတ်နိုင်
သရွေ့(၆)ပေအကွာ ခပ်ခွာခွာဖြင့် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ရန်၊