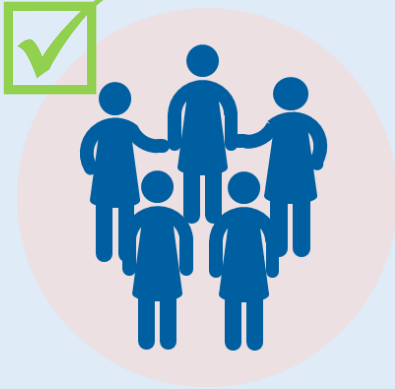


# ကိုဗစ်- ၁၉ ပြန့်ပွားခြင်းအား နည်းနိုင်သမျှ နည်းစေရန် ဆောင်ရွက်မှု များအား

## အပြန်အလှန်ထိတွေ့မှု အား လျော့ချခြင်း

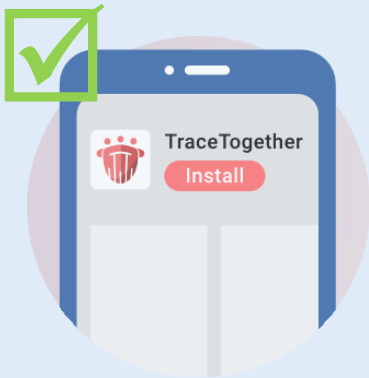


အုပ်စုတစ်စုထဲတွင်၊ အများဆုံး လူ ၅ ယောက်သာ ရှိသင့်ပါသည်။  
အုပ်စုများကြားတွင် ရောနှောခြင်းမပြုလုပ်ပါနဲ့၊ ထို့အပြင်  
အုပ်စုများကြားတွင် ၁ မီတာအကွာအဝေး ထားသင့်ပါသည်။  
တစ်ရက်လျှင် အများဆုံး စုဝေးမှု ၂ ခုသာ ထားသင့်ပါသည်။  
သင်၏ ပုံမှန်မိတ်ဆွေများနှင့်သာ ဆက်ဆံပါ။

## လူစုလူဝေးထူထပ်သော နေရာများအား ရှောင်ရှားပါ။



လူထုနှင့်သက်ဆိုင်သောနေရာများနှင့်  
ပိတ်ဆို့ထားသည့်နေရာများတွင် စုရုံးခြင်းမပြုပါနဲ့။  
လမ်းကမ်းပလာဇာနှင့် ပင်နီစူလာပလာဇာများတွင် အဝင်  
အကန့် အသတ်များအား ပြန်လည်ထားရှိထားပါသည်။



## အတူတကွ ခြေရာခံလိုက်ခြင်း

## အက်ပလီကေးရှင်း သို့မဟုတ် တိုက်ကင်

ထိတွေ့မှု ခြေရာခံလိုက်ရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေရန်  
အတူတကွ ခြေရာခံလိုက်ခြင်း အက်ပလီကေးရှင်း သို့မဟုတ်  
တိုက်ကင်အား အသုံးပြုပါ။

လုံခြုံရေးစီမံခန့်ခွဲမှု ဆောင်ရွက်ချက်များအား တိကျစွာ လိုက်နာပါ။

ဆက်လက်၍ သတိပေးရန်ကြပါစို့။



အကယ်၍ သင်သည် ဖျားနာပါက၊  
ဆရာဝန် ချက်ချင်းပြပါ။



သင်၏ လက်များအား ဆပ်ပြာဖြင့်  
မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။



မျက်နှာဖုံးတစ်ခုအား အချိန်တိုင်း  
တပ်ဆင်ထားပါ။



သင်၏မျက်နှာအား လက်များဖြင့်  
ကိုယ်တွယ်ခြင်း ရှောင်ရှားပါ။