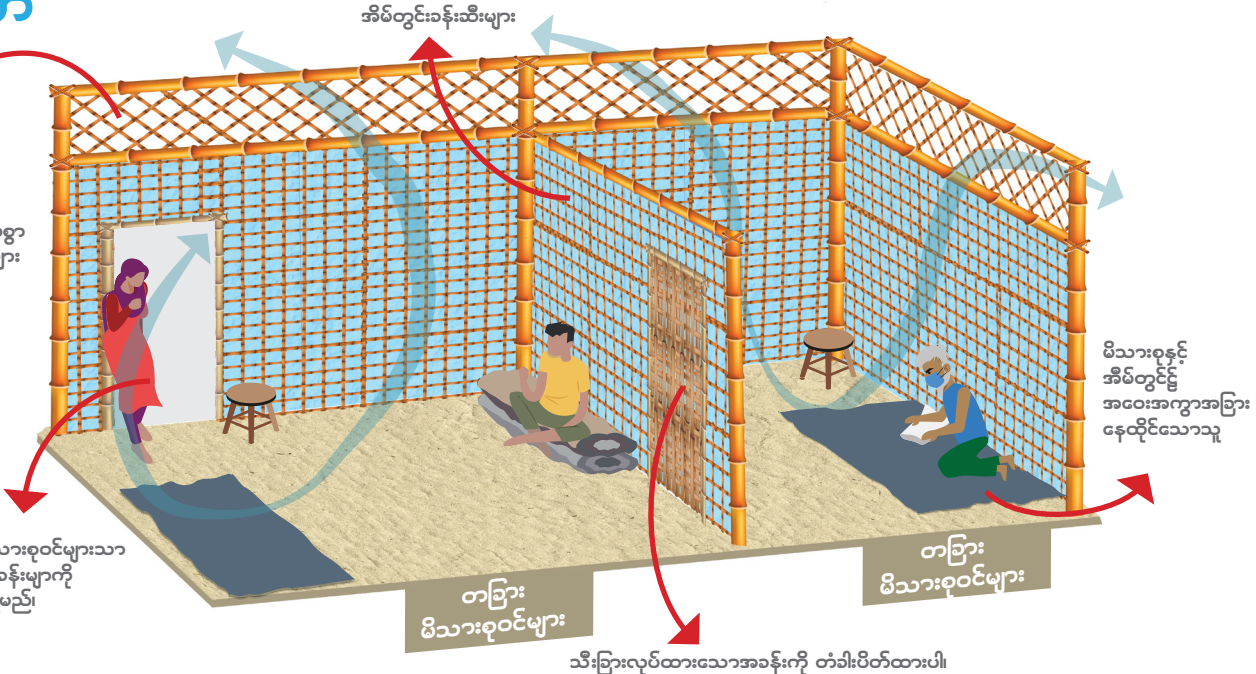


COVID-19 ထိတွေ့မှုကို လျော့ချရန် အတွက် သက်ကြီးရွယ်အိုများ နှင့် တခြားမိသားစုဝင်များတွင် အကွာအဝေးနေထိုင်ရန် အလေ့အထားလုပ်ဆောင်ပါ။

ရက်

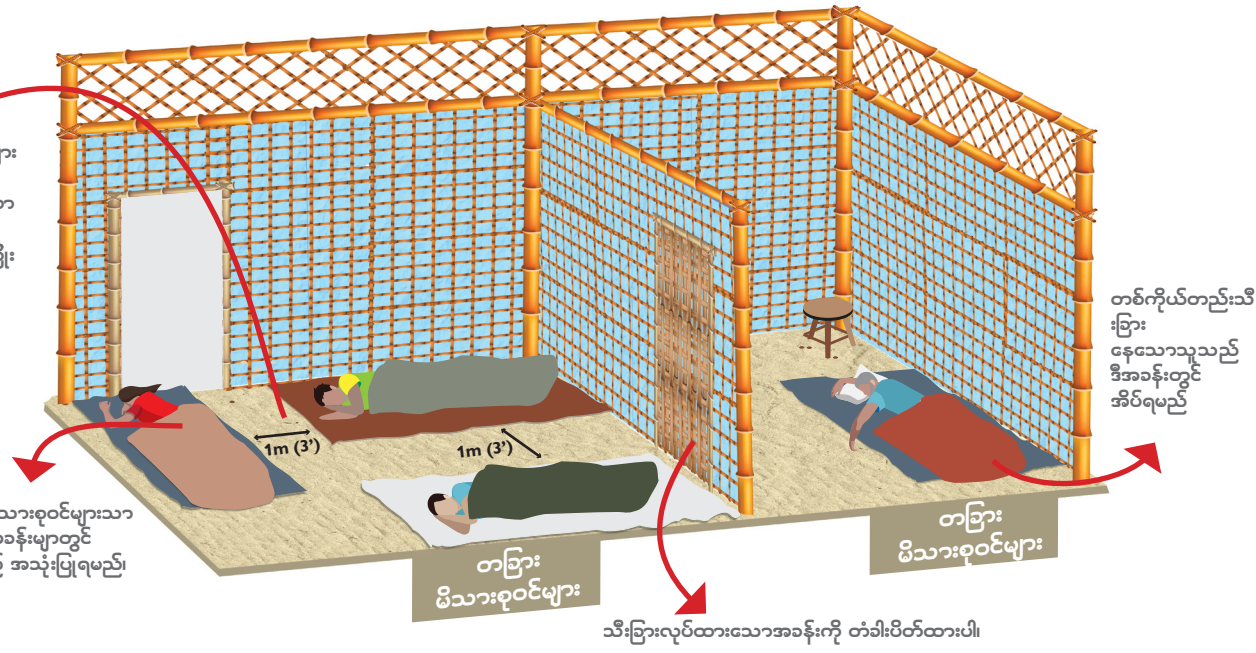
ခိုလှုံနေထိုင်ရာနေရာ ထရုံအပေါ်မှ လေဝင်ပေါက်များကို လေဝင်လေထွက် ကောင်းအောင် သေချာစွာ ပြုလုပ်ထားပါ။ တံခါးများ ပြုတင်းပေါက်များကို ဖွင့်လှစ်ထားပါ။



အိမ်တွင်းသီးခြားအခန်းရှိပါက အသက်ကြီးသူများကို အတတ်နိုင်ဆုံးနေထိုင်စေရမည်။ ၎င်းအခန်းတွင် ဘုရားရှိခိုးခြင်း အိပ်စက်ခြင်း စားသောက်ခြင်းအစ သပ်သိမ်းသောက်စီ။ များကို ၎င်း အခန်း တွင်ပင် ပြုလုပ်စေရမည်။ ၎င်းအခန်းသည် အနီရောင် ဖရိယာဖြစ်သည်။ အခန်းပြင်ပသို့ မဖြစ်မနေ ထွက်ရမည့်ကိစ္စ မပေါ်ပေါက်လာဘဲ မထွက်ရ။

ည

အိပ်ရာနေရာများကို တစ်ခု နှင့် တစ်ခု တစ်မီတာ အကွာအဝေး တွင်ထားရန်ကြိုးစားပါ။



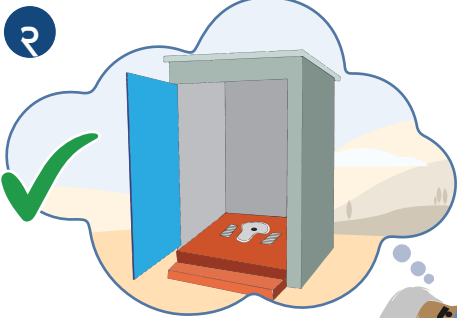
အသက်ကြီးသူများ ပြုလုပ်ထားသောအခန်းကို တစ်ခြားမိသားစုဝင်များ လုံးဝ အသုံးမပြုရ။ နေ့စဉ် အိမ်မှုကိစ္စအဝဝနှင့် အိပ်ရာဝင် နေရာများကို အစိမ်းရောင်နေရာ၌သာ အသုံးပြုပါ။ မကျန်းမာသူ အသက်ရွယ်ကြီးသူများ နှင့် အတတ်နိုင်ဆုံး နီးနီးကပ်ကပ်မနေရ။ အစိမ်းရောင်အခန်းတွင် အိပ်ရာနေရာကို လူတစ်ဦး နှင့် တစ်ဦး အနည်းဆုံး တစ်မီတာ အကွာအဝေးထားရမည်။



အခန်းသီးခြားရှိပါက ၎င်းအခန်းတွင် မကျန်းမာသူ အသက်ကြီးသူများကို သီးခြားအဝတ်ကာ၍ သော် ၎င်း တံခါး ခြားထား၍သော်၎င်း သီးသန့် ထားပါ။



တေးခိုနေသော အိမ်ထဲတွင် အခန်းသီးခြားမရှိပါက သက်ဆိုင်ရာမှ ပေးထားသော အဝတ်၊ ပလက်စတိတ် စောင်ကြီးများ အသုံးပြုပြီး သီးခြားအခန်း ပြင်ဆင်ပါ။



အရေးပေါ်ကိစ္စ မပေါ်ပေါက်ဘဲ မအသက်ကြီးသူများ ခိုလှုံရာနေရာမှ ပြင်ပသို့ သွားခွင့်မပြုရ။



မိသားစုဝင်များ ပြင်ပမှ ပြန်ရောက်လာပါက ခိုလှုံရာ နေရာသို့ မဝင်မှီ လက်ကိုစင်ကြည်အောင် ဆပ်ပြာနှင့် ဆေးပြီးမှဝင်ပါ။



မိမိ မိသားစုမှအပ ပြင်ပလူများကို ခိုလှုံနေထိုင်ရာသို့ မဖိတ်ခေါ်ရ။



သက်ကြီးရွယ်အိုများ အသုံးအဆောင်ဟူသမျှကို အိမ်သားများ အသုံးမပြုရ။ သန့် ရှင်းစွာ ဆေးကြောပြီး သီးခြားထားရမည်။



သင့်အား သင့်ဆိုင်ရာမှ ပေးထားသော ခြင်ထောင်း၊ စောင်များ နှင့် များများ သည် သက်ကြီးရွယ်အိုများ အတွက်သာ ဖြစ်သည်။ သူ နှင့် အတူ ပစ္စည်းများကို မျှဝေမသုံးရ။ အခြားမိသားစုဝင်များနှင့် အကွာအဝေးနေထိုင်ရန် ကြိုးစားရမည်။

လူသားချင်းဆာနာ အကူအညီများသည် အခမဲ့ဖြစ်သည်။ လူသားချင်း စာနာထောက်ပံ့ အကူအညီများနှင့် လဲလှယ်ရန် အတွက် လိင် နှင့် တခြားအခွင့်အရေး မယူရ။ လိင်ပိုင်း ဆိုင်ရာ အားတင်မှုနှင့် ပါတ်သတ်လျှင် ကုလသမဂ္ဂ (သို့) အခြားလူသားချင်းစာနာမှု ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားများ၏ နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းမှုကို တိုင်ကြားနိုင်ပါသည်။