



อยู่อย่างไรให้ไกลจาก COVID-19 (ฉบับแปล 5 ภาษา)

How to live to avoiding COVID-19

COVID-19 កុំឆ្លៀតឆ្លាះរុក្ខម្រាម ជៀសវាងដំណើរការរាងកាយមិនល្អ

อยู่แนวใด ให้ห่างไกลจาก COVID-19

របៀបរស់នៅដើម្បីចៀសវាងពីការឆ្លងវីរុសកូរ៉ូណា-១៩



How to live for avoiding COVID-19



Regularly wash your hands with soap and water, or use hand sanitizer, especially before eating or after touching objects



Take a shower immediately when reaching home



Change your clothes immediately when reaching home



Eat only cooked food



Eat separated from others



Use your own spoons, forks, chopsticks, plates, glasses, and straws, when eating and drinking.

Wear a facemask when going out



Do not share towels or handkerchiefs



Cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze



Do not cover your mouth and nose with your hands, rather use your elbow instead



Always clean your personal area and regularly used items



Avoid betel quid spitting in public





อยู่อย่างไรให้ไกลจาก COVID-19



ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำ หรือเจล
แอลกอฮอล์ล้างมือ โดยเฉพาะก่อนกิน
อาหารหรือหลังหยิบจับสิ่งของ



เมื่อกลับถึงบ้าน ให้อาบน้ำทันที



เมื่อกลับถึงบ้าน ให้รีบเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที
และซักผ้าโดยใช้ผงซักฟอก



กินอาหารปรุงสุกและสะอาด



กินอาหารแยกจากผู้อื่น



ใช้ภาชนะอาหารหรือแก้วน้ำของตนเอง
เท่านั้น เมื่อกินอาหารหรือดื่มน้ำ

สวมหน้ากากทุกครั้งเมื่อออกจากบ้าน



ไม่ใช่ผ้าเช็ดหน้า และผ้าเช็ดตัวร่วมกับผู้อื่น



ปิดปากและจมูกทุกครั้งเมื่อไอหรือจาม



หลีกเลี่ยงการใช้มือปิดปาก
เวลาไอหรือจาม ให้ใช้ข้อศอกปิดปาก



ทำความสะอาดที่พักและสิ่งของเครื่องใช้
บ่อย ๆ



ไม่ใช้น้ำลายหรือน้ำหมากลงพื้น





ຢູ່ແນວໃດ ໃຫ້ຫ່າງໄກຈາກ COVID-19



ໝັ່ນລ້າງມືດ້ວຍສະບູ ຫລື ເຈວລ້າງມື ໂດຍ
ສະເພາະ ກ່ອນກິນອາຫານ ຫລື ຫລັງຈັບສິ່ງ
ຂອງຕ່າງໆ



ເມື່ອກັບຮອດບ້ານໃຫ້ອາບນ້ຳທັນທີ



ເມື່ອກັບຮອດບ້ານໃຫ້ຮີບປ່ຽນເສື້ອຜ້າ ແລະ
ຮີບຊັກໂດຍທັນທີ



ກິນອາຫານທີ່ສຸກ ແລະ ສະອາດ



ກິນອາຫານແຍກຈາກຄົນອື່ນ



ເວລາກິນອາຫານ ຫລື ດື່ມນ້ຳ ຄວນໃຊ້ພາຊະນະ
ອາຫານ ຫລື ຈອກນ້ຳຂອງຕົນເອງເທົ່ານັ້ນ

ໃສ່ໜ້າກາກເມື່ອອອກໄປຂ້າງນອກ



ບໍ່ໃຊ້ຜ້າເຊັດໜ້າ ຫລື
ຜ້າເຊັດໂຕຮ່ວມກັບຄົນອື່ນ



ໃຊ້ຜ້າອັດປາກ ແລະ ດັງຂອງທ່ານທຸກຄັ້ງ
ເວລາໄອ ຫລື ຈາມ



ຫ້າມອັດປາກ ແລະ ດັງຂອງທ່ານດ້ວຍມືເປົ່າ
ແຕ່ໃຫ້ໃຊ້ແຂນສອກແທນ



ໝັ່ນທຳຄວາມສະອາດທີ່ຢູ່ອາໄສ ແລະ ສິ່ງຂອງ
ເຄື່ອງໃຊ້ຕ່າງໆເປັນປະຈຳ



ຫລີກຫລ່ຽງການຖິ້ມນ້ຳລາຍໃນສະຖານທີ່
ສາທາລະນະ





របៀបរស់នៅដើម្បីចៀសវាងពី ការឆ្លងវីរុសកូរ៉ូណា-១៩



គួរលាងសម្អាតដៃអោយបានញឹកញាប់
ជាមួយសាប៊ូនិងទឹក ឬក៏ប្រើប្រាស់ដែល
លាងដៃ ជាពិសេសមុនពេលពិសាអាហារ
ឬប៉ះពាល់របស់ផ្សេងៗ



សូមដូតទឹកសម្អាតខ្លួនភ្លាមៗបន្ទាប់ពី
មកដល់ផ្ទះ



សូមផ្លាស់ប្តូរសម្លៀកបំពាក់របស់អ្នកភ្លាមៗ
បន្ទាប់ពីមកដល់ផ្ទះ



គួរបរិភោគតែអាហារដែលចម្អិនបានល្អ



គួរញ៉ាំអាហារដាច់ដោយឡែកពីគ្នា



គួរប្រើប្រាស់របស់ផ្ទាល់ខ្លួនដូចជា ស្លាបព្រា
សម ចង្កឹះ ចាន កែវ និងទុយោពេលញ៉ាំ
អាហារ និងពិសាទឹក

សូមពាក់ម៉ាស់រាល់ពេលដែលអ្នកចេញ
ក្រៅ



មិនគួរប្រើប្រាស់ក្រមា និងកន្លែងរួមគ្នា
ឡើយ



គួរខ្ទប់មាត់ និងច្រមុះរបស់អ្នកជាមួយ
ក្រដាសរាល់ពេលដែលអ្នកក្អក
និងកណ្តាស់



ពេលក្អកឬកណ្តាស់សូមប្រើកែងដៃ
ចៀសវាងការប្រើដៃខ្ទប់មាត់ ឬច្រមុះ



គួរសម្អាតកន្លែងរបស់អ្នក និងឧបករណ៍
ផ្សេងៗអោយបានញឹកញាប់



សូមចៀសវាងការខាក់ស្មោះនៅទី
សាធារណៈ





COVID-19 ကို ရှောင်ရှားရန် မည်သို့ နေထိုင်ရမည်နည်း။



တစ်ခုခုအားကိုင်တွယ်ပြီးနောက် နှင့် အစာမစားမီ သင်၏လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေ သုံးပြီးအမြဲဆေးပါ (သို့မဟုတ်) လက်သန့်စင် ဆေးရည်ဖြင့်ဆေးကြောပါ။



အိမ်ပြန်ရောက်သည်နှင့်ချက်ချင်းရေချိုးပါ။



အိမ်ပြန်ရောက်သည်နှင့်ချက်ချင်း အဝတ်အစားလဲပါ။



အစားအစာများကို ချက်ပြုတ်ပြီးမှ စားသောက်ပါ။



အခြားသူများနှင့်အတူတကွ မစားသောက်ပါနှင့်။



စားသောက်သည့်အချိန်တွင် မိမိ၏ကိုယ်ပိုင် ဇွန်း၊ ခက်ရင်း၊ တူ၊ ပန်းကန်၊ ဖန်ခွက်နှင့် ပိုက် ကိုသာ အသုံးပြုပါ။

အပြင်ထွက်သည့်အခါ နှာခေါင်းစည်း (mask) တပ်ပါ။



မျက်နှာသုတ်ပဝါများ၊ လက်ကိုင်ပဝါများ အား မျှဝေမသုံးစွဲပါနှင့်။



နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည့်အခါ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို တစ်ရှူးဖြင့် လုံခြုံအောင်ဖုံးအုပ်ပါ။



နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည့်အခါ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို လက်အစား တံတောင်ဆစ်ဖြင့် ဖုံးအုပ်ပါ။



သင်နေထိုင်ရာနေရာနှင့် အသုံးအဆောင် ပစ္စည်းများကို သန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။



လူအများကြားတွင် ကွမ်းတံတွေးထွေးခြင်း ရှောင်ကြဉ်ပါ။

