

ပထမအကြိမ်တုံ့ပြန်သူများ -

# တုတ်ကွေး နှင့် ပတ်သက်ပြီး ဘာလုပ်ရမည်ကို သိသည်



• သင်ချောင်းဆိုး သို့မဟုတ် နှာချေသည့် အခါတိုင်း တစ်ရှူး သို့မဟုတ် သင့်လက်အင်္ကျီ လက်ဖြင့် ကာပါ။

• သင့်လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေ၊ သို့မဟုတ် လက်ဆေး ပိုးသတ်ရေကို အသုံးပြု၍ မကြာခဏ နှင့်ကောင်းစွာ ဆေးကြောပါ။

• သင်နေမကောင်း ဖြစ်ပါက အဖျား ကျသွားပြီးနောက် အနည်းဆုံး 24 နာရီ ကြာသည်အထိ အိမ်မှာပင်နေပါ။ အိမ်၌ နေရန် ကြိုတင်စီစဉ်ပါ။

## သင့်ရပ်ကွက်ကို ကာကွယ်ရာတွင် ကူညီပါ - ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ !

ပိုမိုသိရှိလိုပါက၊ [flu.gov](http://flu.gov), [healthvermont.gov](http://healthvermont.gov) တွင်ကြည့်ပါ သို့မဟုတ် 2-1-1 သို့ ဖုန်းဆက်ပါ။

