







# COVID-19 အန္တရာယ်ကို သိထားပါ

နေ့စဉ် လှုပ်ရှားမှုများနှင့် အန္တရာယ် အဆင့်၏ ဥပမာများ။

အခြေအနေတိုင်းနှင့် လှုပ်ရှားမှုတိုင်းတွင် အန္တရာယ်ကို တိုးလာစေခြင်း သို့မဟုတ် လျော့လာစေခြင်းတို့အတွက် အကြောင်းရင်းအမျိုးမျိုး ရှိပါသည်။ အန္တရာယ်အားလုံးကို လုံးဝဖယ်ရှားခြင်းမပြုနိုင်သော်လည်း အန္တရာယ်ကို လျော့ချခြင်းပြုနိုင်ပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၊ နှာခေါင်းစည်းဝတ်ခြင်း၊ လက်ဆေးခြင်း၊ အခြားလူများနှင့် ဖွင့်ပေခွာနေခြင်းနှင့် ဖျားနေချိန်တွင် အိမ်မှာနေခြင်းအားဖြင့် ပိုမိုဘေးကင်းသော လှုပ်ရှားမှုများကို ရွေးချယ်နိုင်သည် သို့မဟုတ် အန္တရာယ်များသော လှုပ်ရှားမှုများကို ပိုမိုဘေးကင်းစေရန် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ အောက်ပါတို့သည် လှုပ်ရှားမှုများနှင့် ၎င်းတို့၏ အထွေထွေ အန္တရာယ် အဆင့်၏ ဥပမာ အချို့ဖြစ်သည်-

	အန္တရာယ်နည်း			အန္တရာယ်များ	
	တစ်ယောက်တည်း ကားမောင်းခြင်း	ခရီးသည်ပါသည့် ကားကိုမောင်းခြင်း သို့မဟုတ် စီးနင်းလိုက်ပါခြင်း	ဘက်စ်ကားစီးခြင်း	လေယာဉ်ဖြင့် ခရီးသွားခြင်း	သင်္ဘောစီးခြင်း
	ပါဆယ်ယူခြင်း	ပန်းခြံတွင် ပျော်ပွဲစားထွက်ခြင်း	စားသောက်ဆိုင် ဟင်းလင်းပြင်တွင် စားသောက်ခြင်း	စားသောက်ဆိုင်ထဲတွင် ဆိုင်ထိုင်၍ စားသောက်ခြင်း	လူများသော ဘူမေးဆိုင်တွင် စားသောက်ခြင်း
	ကုန်စုံပစ္စည်းများ အိမ်လာပို့စေခြင်း	ကုန်စုံပစ္စည်းများကို အိမ်အပြင်လမ်းဘေးတွင် သွားယူခြင်း	လေဟာပြင်ဈေးတွင် ဈေးဝယ်ခြင်း	စတိုးဆိုင်တွင် ဈေးဝယ်ခြင်း	လူများသော စတိုးဆိုင်တွင် ဈေးဝယ်ခြင်း
	ဗာကျူရယ် ဖျော်ဖြေပွဲ တက်ရောက်ခြင်း	ဂစ်တာတီးကျွမ်းကျင်သူကို ကြည့်ရှုခြင်း	ပန်းခြံထဲရှိ ဂီတသီဆိုဖျော်ဖြေမှုသို့ သွားခြင်း	ရုံတွင်းဖျော်ဖြေပွဲ တက်ရောက်ခြင်း	ကခုန်ရန် အပြင်သွားခြင်း
	သူငယ်ချင်းကို ဖုန်းဆက်ခြင်း	သူငယ်ချင်းနှင့် လမ်းလျှောက်ခြင်း	သူငယ်ချင်းအချို့ကို အပြင်တွင် တွေ့ခြင်း	သူငယ်ချင်းအချို့ကို အဆောက်အအုံအတွင်းတွင် တွေ့ခြင်း	လူထူသော ဘားသို့ သွားခြင်း
	ပန်းခြံတွင် ဖဲကစားခြင်း	ဒန်းစီးခြင်း	ကလေးတို့ခိုတန်းပေါ်တွင် ကစားခြင်း	အဆောက်အအုံအတွင်းတွင် သူငယ်ချင်းနှင့် ဆော့ကစားခြင်း	လူများသော ဘောလုံးကျင်းတွင် ခုန်ခြင်း

# COVID-19 Know the Risks

## Examples of everyday activities and level of risk.

Every situation and activity has different factors that increase or decrease risk. We can't get rid of all risk, but we can lower the risk. We can choose safer activities, or make risky activities safer by getting vaccinated, wearing a mask, washing our hands, staying 6 feet away from others and staying home when we're sick. Below are some examples of activities and their general risk level.

