

# အခြားသူများနှင့် အနီးကပ်မနေရန် အရေးကြီးသည့် အချိန်များ

(၄၈ စက္ကန့်)

အခြားသူများနှင့် ဝေးဝေးနေခြင်းသည် ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို လျော့နည်းစေနိုင်ပါသည်။

- သင့်အိမ်အတွင်း တစ်စုံတစ်ဦး၌ ကိုဗစ်-၁၉ ရှိသည် သို့မဟုတ် ရှိသည်ဟု ထင်ခဲ့လျှင်ဖြစ်ဖြစ်
- အိမ်ပြင်ထွက်တိုင်း အိမ်သားမဟုတ်သော အခြားသူများအနားတွင် ရှိနေသည့်နေရာတိုင်းတွင်ဖြစ်ဖြစ်၊ အနည်းဆုံး ၆ ပေ သို့မဟုတ် ၂ မီတာ အကွာအဝေးခြား၍ နေသင့်ပါသည်။

အခြားသူများနှင့် အတူရှိနေသည့် အချိန်တိုင်း သတိထားသင့်သည်မှာ -

- အနည်းဆုံး ၆ ပေ သို့မဟုတ် ၂ မီတာ အကွာအဝေးခြား၍ နေပါ။
- မျက်နှာဖုံး အမြဲတမ်း ဝတ်ဆင်ပါ။
- လက်ကို မကြာခဏ ဆေးကြောပါ သို့မဟုတ် လက်သန့်ဆေးရည်တစ်မျိုးမျိုးကို သုံးပါ။
- လူထူထပ်သော နေရာများကို အတတ်နိုင်ဆုံး ရှောင်ပါ။

ပိုမို သိရှိနားလည်ရန် အင်တာနက်တွင် [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus) သို့ သွားရောက် ဖတ်ရှုလေ့လာနိုင်ပါသည်။