

မျက်နှာဖုံးဝတ်ရန် အရေးကြီးသော အချိန်များ

(၄၄ စက္ကန့်)

ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းနှင့် မေးစေ့ကို လုံခြုံစွာဖုံးကွယ်၍ မျက်နှာဖုံးတပ်ဆင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။
မျက်နှာဖုံးဝတ်ဆင်ခြင်းသည် ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို ကာကွယ်တားဆီးပေးနိုင်ပါသည်။

မျက်နှာဖုံးတပ်ဆင်သင့်သည့် အခြေအနေများမှာ -

- လူအများကြားသို့ ထွက်သောအခါတွင်
- အတူနေအိမ်သား မဟုတ်သူများအနား၌ ရှိနေချိန်တိုင်းတွင်
- အိမ်၌ နာမကျန်းဖြစ်ပြီး အခြားသူများနှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံချိန်နှင့်
- ဖျားနာနေသော အိမ်သားတစ်ဦးဦးကို ပြုစုစောင့်ရှောက်နေချိန်များတွင် ဖြစ်ပါသည်။

မျက်နှာဖုံး မဝတ်ဆင်သင့်သော သူများမှာ -

- အသက် ၂ နှစ်အောက် ကလေးများ
- အသက်ရှူခက်ခဲမှုရှိသူများ
- မိမိဖာသာ မျက်နှာဖုံးကို မချွတ်နိုင်သူများ ဖြစ်ပါသည်။

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