



# Social distancing for decreasing risk of COVID-19



Stay at your home or place of residence if it is not necessary to go outdoors.



Public gatherings are banned



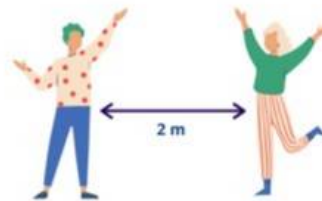
Eat separated from others



Avoid visiting a crowded community and any COVID-19 infection risk area



Avoid close contact with anyone has flu like symptoms



Maintain a personnel distance of 2 meters when talking or communicating



Avoid close contact e.g., shaking hand, hugging and kissing



Avoid travelling across provinces



# ຄວນປະຕິບັດຕາມໄລຍະຫ່າງທາງສັງຄົມທີ່ວາງອອກ ເພື່ອຫຼຸດຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການຕິດເຊື້ອ



ຖ້າບໍ່ມີເຫດຈຳເປັນ ຄວນອາໄສຢູ່ບ້ານ



ຫ້າມມີການຊຸມນຸມ ຫ້າມເຮັດກິດຈະກຳ ຫລື ການມື້ວສຸມກັນ ຕາມສະຖານທີ່ຕ່າງໆ



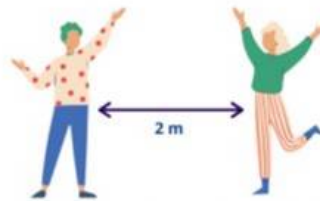
ກິນອາຫານແຍກຈາກຄົນອື່ນ



ຫລີກຫລ່ຽງການໄປສະຖານທີ່ ທີ່ມີຄົນໜາແໜ້ນ ຫລື ບ່ອນທີ່ມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການຕິດເຊື້ອ



ຫລີກຫລ່ຽງການສີ່ສານໄລຍະໃກ້ຊິດກັບຄົນທີ່ມີອາການປ່ວຍ



ເວລາລົມກັນ ຕ້ອງຢືນຫ່າງກັນຢ່າງໜ້ອຍ 2 ແມັດ



ຫລີກຫລ່ຽງການທັກທາຍກັນດ້ວຍການຈັບມື, ການກອດ ຫລື ການຈູບ



ຫລີກຫລ່ຽງການເດີນທາງໄປແຂວງອື່ນໆ



# COVID-19 အန္တရာယ်လျော့နည်းကျဆင်းစေရန် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးခပ်ခွာခွာနေထိုင်ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း



အပြင်သွားရန်မလိုအပ်ပါက အိမ်တွင်သာနေပါ။



လူစုလူဝေးပြုလုပ်ခြင်းကို ပိတ်ပင်သည်။



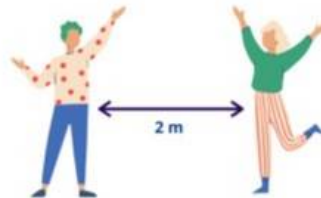
အခြားသူများနှင့်အတူတကွမစားသောက်ပါနှင့်။



လူစုလူဝေးရှိသောနေရာနှင့် COVID-19 ရောဂါဖြစ်နိုင်ချေရှိသောနေရာများသို့ သွားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။



တုပ်ကွေးကဲ့သို့သော ရောဂါလက္ခဏာ ရှိသူများနှင့် အနီးကပ်နေခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။



အချင်းချင်းပြောဆိုဆက်ဆံကြရာတွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းဆုံး ၂ မီတာ (၆ ပေ) အကွာတွင် နေပါ။



လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း၊ ဖက်ခြင်း၊ နမ်းခြင်းကဲ့သို့သော အနီးကပ်ထိတွေ့မှုများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။



ပြည်နယ်တစ်ခုမှတစ်ခုသို့ ခရီးသွားလာခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။



# សូមរក្សាគម្លាតពីគ្នាដើម្បីកាត់បន្ថយការចម្លងវីរុសកូរ៉ូណា-១៩



គួរសម្រាកនៅលំនៅដ្ឋានរបស់អ្នក ប្រសិន  
មិនមានករណីចាំបាច់ណាត្រូវចេញក្រៅ



មិនអនុញ្ញាតិអោយមានការជួបជុំគ្នាឡើយ



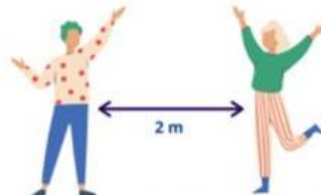
គួរញ៉ាំអាហារដាច់ដោយឡែកពីគ្នា



សូមចៀសវាងទីប្រជុំជន  
និងតំបន់ដែលមានការឆ្លងវីរុសកូរ៉ូណា-១៩



សូមចៀសវាងការប្រាស្រ័យទាក់ទងស្មិទ្ធ  
ស្នាលជាមួយអ្នកដែលមានអាការៈ  
ផ្តាសាយ



គួរឈរគម្លាតយ៉ាងតិចពី ១ ទៅ ២ ម៉ែត្រពី  
គ្នានៅពេលដែលអ្នកនិយាយគ្នា  
ឬឈរជិតគ្នា



សូមចៀសវាងភាពស្មិទ្ធស្នាលដូចជា  
ចាប់ដៃ ឱប និងចើប



សូមចៀសវាងការធ្វើដំណើរឆ្លងកាត់ពីខេត្តមួយ  
ទៅខេត្តមួយទៀត



# เว้นระยะห่างทางสังคม ลดเสี่ยง COVID-19



อยู่บ้านหรือที่พัก ถ้าไม่มีเหตุจำเป็นให้ออกนอกบ้าน



ห้ามมิให้มีการชุมนุม ทำกิจกรรม หรือการมาว่าสนทนกัน ณ ที่ใดๆ



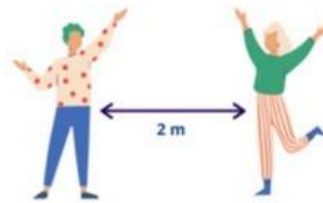
กินอาหารแยกจากผู้อื่น



ห้ามประชาชนเข้าไปในเขตพื้นที่หรือสถานที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคโควิด19



หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดผู้อื่น โดยเฉพาะผู้ป่วยคล้ายโรคหวัด



เมื่อพูดคุยกัน ต้องห่างกัน 2 เมตร



ลดสัมผัสใกล้ชิด เช่น การกอด จูบ จับมือ



หลีกเลี่ยงการเดินทางข้ามจังหวัด