

သင့်ကိုယ်သင့်နှင့် သင်၏အသိုင်းအဝိုင်းအားကာကွယ်ပါ

သင့်နှင့်သင်၏လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းရှိလူများသည် လူစုလူဝေးနေရာများ/လူအများကြားသွားသည့်အခါ ကာကွယ်ရန်အဆင့်များအားပြုလုပ်ပါ။

အိုင်အိုဝါကိုပြန်လည်စတင်ခြင်း(Restart Iowa)အားကူညီရန် သင်လိုက်နာလုပ်ဆောင်ရမည့် အခန်းကဏ္ဍများကို သေချာလုပ်ဆောင်ပေးပါ။

သင်၏လက်များကိုမကြာခဏဆေးကြောပါ။

အခြားသူများနှင့် ခြောက်ပေအကွာ၌ နေပါ။

ကျန်းမာရေးအခြေအနေအားနည်းသောသူများ သို့မဟုတ် နေမကောင်းဖြစ်နေပါက COVID-19 ကူးစက်ခြင်းခံရရန် အန္တရာယ်မြင့်မားသောကြောင့် အိမ်၌သာနေပါ။

အခြားသူများနှင့်နီးကပ်စွာနေပါက ပါးစပ်/နှာခေါင်းစီး (mask)ကို တတ်ဆင်ပါ။

လုံခြုံတဲ့အလုပ်ခွင်ဖြစ်စေရန်သေချာစစ်ဆေးပါ

သင်၏ ဝန်ထမ်းများအတွက် လုံခြုံသောလုပ်ငန်းခွင်ဖြစ်ရန် သေချာစွာဆောင်ရွက်ပါ။

ဝန်ထမ်းများအားသင့်လျော်သောအချိန်၌ ပါးစပ်/နှာခေါင်းစီး (mask)များအား ဝေမျှပေးခြင်း (သို့) တပ်ဆင်ခွင့်ပေးပါ။

လက်သန့်ဆေး (hand sanitizer) သို့မဟုတ် လက်ဆေးရာ၌ လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းများကို အလွယ်တကူအသုံးပြုနိုင်ရန်ထားရှိပါ။

မကြာခဏ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်သောမျက်နှာပြင် (High-touch)များကို ပိုးမွှားသန့်စင်အောင် မကြာခဏဆေးကြော၊ သန့်စင်ပေးပါ။

ဝန်ထမ်းများ၏ အလုပ်ဆိုင်များပြောင်းချိန်နှင့် အားလပ်ချိန်များ၌ လူစုဝေးခြင်းများ မပြုလုပ်မီစေရန် နှိုးဆော်ပါ။

ဝန်ထမ်းများအားဖြစ်နိုင်လျှင်အဝေး/မိမိနေအိမ်မှ အလုပ်လုပ်ရန်ခွင့်ပြုပြီး၊ နေမကောင်းဖြစ်ပါက ခွင့်ယူစေပါ။

လုံခြုံစိတ်ချရသောပတ်ဝန်းကျင်

သင်၏နာယက/ဖောက်သည်များကို လုံခြုံစိတ်ချရသောပတ်ဝန်းကျင်ဖြင့်ကြိုဆိုပါ၏။

ရောဂါလက္ခဏာများရှိသောသူ မည်သူမဆို မဝင်ရန် တားမြစ်သည့်ဆိုင်းဘုတ်များကို တံခါးဝ၌ ချိတ်ထားပါ။

ဝန်ထမ်းများ နေမကောင်းဖြစ်ပါက အိမ်၌သာနေစေပါ။

လက်သန့်ဆေး (hand sanitizer) သို့မဟုတ် လက်ဆေးရာ၌ လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းများကို

အလွယ်တကူအသုံးပြုနိုင်ရန်ထားရှိပါ။

လူမှုရေးဆိုင်ရာအကွာအဝေးကန့်သတ်ချက်၊ အကွာအဝေးကို တတ်နိုင်သမျှသတ်မှတ်ပေးခြင်းဖြင့်

ဖောက်သည်များအား ကူညီပါ။

မကြာခဏထိတွေ့သောမျက်နှာပြင်များအားလုံးအား ပိုးမွှားသန့်စင်အောင် မကြာခဏသန့်ရှင်း၊ ဆေးကြောပေးပါ။