



သင့်မျက်နှာကို ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

သင့်မျက်နှာကို ထိလိုက်တဲ့အခါ မိုင်းရပ်စ်က သင့်လက်မှာရှိနေရင် သင့်မျက်လုံး၊ နှာခေါင်း ဒါမှမဟုတ် ပါးစပ်ကနေ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ဝင်ရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။



learn.tearfund.org
✉ publications@tearfund.org

Registered office: Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, United Kingdom. Registered in England: 994339. A company limited by guarantee
Registered Charity No. 265464 (England & Wales) Registered Charity No. SC037624 (Scotland). ဖွဲ့: Tearfund



မိုင်းရပ်စ်ပြန့်ပွားမှုကို လျော့ချရန် မျက်နှာဖုံးများကို မှန်ကန်စွာ အသုံးပြုရပါမည်။

Mask များကို မှန်ကန်စွာ ဝတ်ဆင်ရန်၊ သိမ်းဆည်းရန်၊ သန့်ရှင်းရန်နှင့် စွန့်ပစ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးများသည် Covid-19 ကူးစက်ခြင်းနှင့် ကူးစက်ခြင်းတို့ကို ကာကွယ်ရန် အထိရောက်ဆုံးနည်းလမ်းအဖြစ် ရှိနေပါသည်။



learn.tearfund.org
✉ publications@tearfund.org

Registered office: Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, United Kingdom. Registered in England: 994339. A company limited by guarantee
Registered Charity No. 265464 (England & Wales) Registered Charity No. SC037624 (Scotland). ဖွဲ့: Tearfund



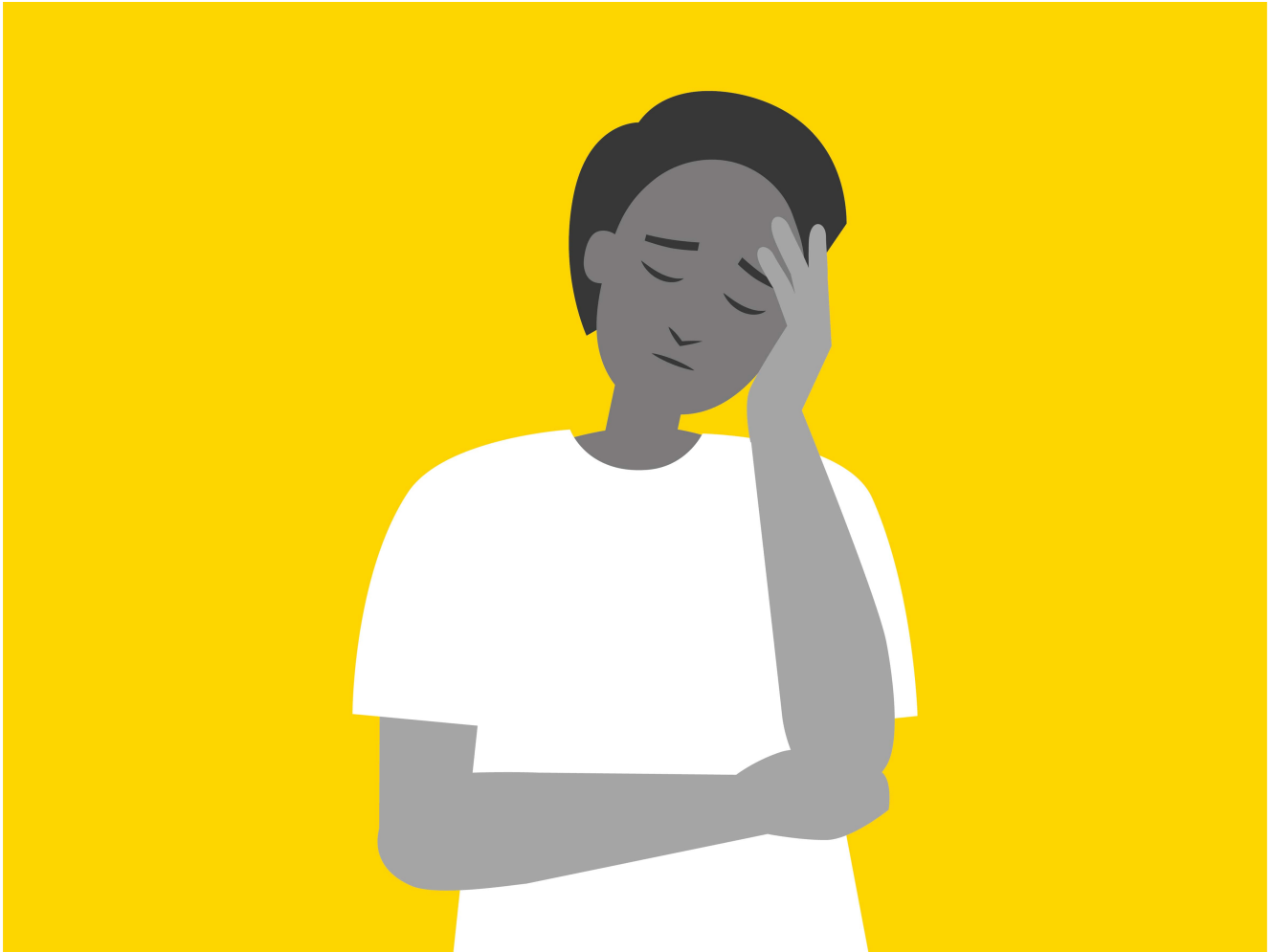
မျက်နှာပြင်များကို ပုံမှန်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။

Covid-19 ဖြစ်စေသော ဗိုင်းရပ်စ်သည် ရောဂါပိုးရှိသူနှင့် ထိသော မျက်နှာပြင်များပေါ်တွင် အသက်ရှင်နိုင်သည်။ ရောဂါပြန့်ပွားမှုကို လျော့ချရန် မျက်နှာပြင်များကို ပိုးသတ်ဆေးဖြင့် ပုံမှန်သန့်ရှင်းပေးပါ။



learn.tearfund.org
✉ publications@tearfund.org

Registered office: Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, United Kingdom. Registered in England: 994339. A company limited by guarantee
Registered Charity No. 265464 (England & Wales) Registered Charity No. SC037624 (Scotland). ဖွဲ့: Tearfund



မင်းဘယ်လိုနေလဲ။

Covid-19 ကပ်ရောဂါနဲ့ ဆက်နွှယ်နေတဲ့ စိန်ခေါ်မှုတွေ အများကြီးရှိပြီး စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိုးရိမ်ထိတ်လန့်မှုတွေ ခံစားရတာက ပုံမှန်ပါပဲ။ ရင်ဆိုင်ရခက်နေတယ်ဆိုရင် သင့်ခံစားချက်ကို ရင်းနှီးတဲ့သူငယ်ချင်း ဒါမှမဟုတ် မိသားစုဝင်တွေနဲ့ စကားပြောပါ။ လိုအပ်ပါက အကူအညီတောင်းရန် အရေးကြီးပါသည်။



learn.tearfund.org
✉ publications@tearfund.org

Registered office: Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, United Kingdom. Registered in England: 994339. A company limited by guarantee
Registered Charity No. 265464 (England & Wales) Registered Charity No. SC037624 (Scotland). ပုံ: Tearfund



သင့်ကလေးသည် အွန်လိုင်းတွင် အန္တရာယ်ကင်းပါ သလား။

Covid-19 ကပ်ရောဂါကြောင့် ကလေးအတော်များများဟာ ပုံမှန်ထက် အွန်
လိုင်းမှာ အချိန်ပိုကုန်ကြပါတယ်။ ၎င်းတို့ကို ဘေးကင်းစေရန်အတွက်၊ လုံခြုံ
သော စကားဝှက်များကို အသုံးပြုရန်နှင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အချက်အလက်
များကို မတင်ထားကြောင်း သေချာစေပါ။ သူစိမ်းတစ်ယောက်ဆီ ချဉ်းကပ်
လာသလား ဒါမှမဟုတ် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေတဲ့ တစ်စုံတစ်ခုကြောင့်
သူတို့ကို ပြောပြခိုင်းပါ။



learn.tearfund.org
✉ publications@tearfund.org

Registered office: Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, United Kingdom. Registered in England: 994339. A company limited by guarantee
Registered Charity No. 265464 (England & Wales) Registered Charity No. SC037624 (Scotland). ဖု်: Tearfund