



Travel to Cities and Populated Areas During COVID-19

| English | Marma |
|---|--|
| This is a public service announcement about the coronavirus or Covid-19 disease outbreak. | ကော်ရိုနာ ဘိုင်ရာသျှို ကိုဗစ်ဒ် -၁၉ ရောဂါ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း အကြောင်း တစ်ခုကို အစိုးရ ကြေညာခြင်း |
| What are the risks of traveling? | အလည် သွားသည့်ခါ ဇာဏကို သတိထားရမည်လဲ |
| If you travel into a new community where coronavirus is spreading, you might get infected while you are traveling. | သင် အကယ်၍ ကော်ရို နာ ဘိုင်ရာသျှို ရှိသော နေရာသို့ အလည် လား သင်လည်း ကူးစက်နိုင်ရေ |
| Traveling is even riskier if you or someone you live with is an Elder, because Elders are at increased risk of getting very sick from COVID-19. | သင် အကယ်၍ အသက်ကြီးသူအိုများနှင့် သွားလျှင် အကြောက်ရှိသည်၊ အသက်ကြီးသူများ ရောဂါ ကူးစက်မှု အများ ဖြစ်နိုင်ရေ |
| Also, if you live in a community where coronavirus is spreading, you could also infect others by traveling. | သင် တို့ နေသော နေရာမှာ ရောဂါရှိလျှင် သင်အခြား တစ်နေရာသို့ သွားလျှင် ရောဂါ အခြားတစ်နေရာသို့ ကူး စက်နိုင်သည်။ |
| Because of this, it is important not to travel if you are sick, or if you have been around someone with COVID-19 in the last two weeks. | သင် အကယ်၍ အသက်ကြီးသူအိုများနှင့် သွားလျှင် အကြောက်ရှိသည်၊ အသက်ကြီးသူများ ရောဂါ ကူးစက်မှု အများ ဖြစ်နိုင်ရေ |
| Because all travel has inherent risks, it is best to stay in your own community as much as possible. | သင် နေသော နေရာမှာ ရောဂါပိုး ရှိလျှင် သင် အခြား တစ်နေရာသို့ အလည် သွားလျှင် ယင်းနေရာသို့လည်း ရောဂါပို ကူးစက် သွားနိုင်သည်။ |



Travel to Cities and Populated Areas During COVID-19

| | |
|--|---|
| <p>If I am traveling, how can I stay safe?</p> | <p>ဇာနေရာကိုပင် လား အခု အချိန်မှာ အကြောက်ရှိသည်။</p> |
| <p>If you must travel, there are several things you can do to stay safe. Most importantly, wash your hands as often as possible using hand sanitizer or soap and water for 20 seconds, if these are available.</p> | <p>ယင်းကျေးဇူး ကိုယ့်နေရာမှာ နေလျှင် ကောင်မည်၊ ငါ အလည် သွားသည့် အခါ ကိုယ့်ကို ကိုယ် ဇာပိုင် သတိထားရဖို့လည်း၊ ယင်းကြောင့် သင် ရောဂါ ဖြစ်ခဲ့ဖူးလျှင် ရှေး နှစ်ခါလည်က ရောဂါ ဖြစ်ခဲ့သော သူအနီးအနားမှ မနေဘဲ အဝေးနေရမည်။ အလည်သွားသည့် အခါ ကိုယ့်ကို ကိုယ် ရောဂါ မကပ်အောင် အနည်းငယ် ပစ္စည်း ယူဆောင် သွားရမည်။ သင်းပုန်.လက်ပွတ် ဆေးရည် များ ယူဆောင် သွားရမည်။</p> |
| <p>If available, pack enough hand sanitizer to last for the entire trip.</p> | <p>အလည် သွားသည့် အခါ ကိုယ်နှင့် အတူ ဟန်းဆန်းနီတာဇာ အလက်ပွတ်ဆေးရည် ယူဆောင်ရမည်</p> |
| <p>Avoid touching your nose, mouth, or face. Avoid close contact with others, staying 6 feet away whenever possible.</p> | <p>သင်၏ မျက်နှာကို မထိမှန်ရ မျက်စိ နှာခေါင် ပါးစပ်ကို မထိမှန်အောင် သတိကြီးစွာ ထားရမည်။ တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် ခြောက်ပေ အဝေး နေရမည်။</p> |
| <p>Wear a mask or cloth face covering when in public.</p> | <p>လူအများနှင့် ပြောဆို ဆက်ဆံသောခါ အဝတ်နှင့် နှာခေါင်း ပါးစပ်ကို ဖုံး ထားရမည်။</p> |
| <p>Cover coughs and sneezes with you elbow, not your hands.</p> | <p>ခြောင်းဆိုး ချီသော အခါ တန်းတောင်နှင့် ပိတ်၍ ချီရမည်။ အလက်နှင့် မဟုတ်</p> |
| <p>Do not eat at restaurants. Instead, pick-up food or cook your own food whenever possible.</p> | <p>စားသောက် ဆိုင်မှာ တတ်နိုင်သမျှ မစားမိအောင် ရှောင်ကြည်ပါ။ ဖြစ်နိုင်ကေ မိမိ အိမ်သို့ ယူဆောင်ကာ ချက်ပြုတ် စားသောက်ပါ။</p> |
| <p>And lastly, remember to travel only when absolutely necessary. Minimizing travel will help keep you, your family, your community, and neighboring communities healthy.</p> | <p>အဆုံး စကား ဖြစ်သည်မှာ အလို မဟိဘဲ ဆစ်နေရာက တစ်နေရာသို့ မလား ကတ်ကေ အလည် လားခြင်းကို လျော့ပြီး အနည်းငယ် သွား လာခြင်းဖြင့် သင့် မိသားစု အမျိုး အဆွေ အိမ်နီးချင်း သားတို့မှာ ရောဂါ ကင်းရှင်းမည်</p> |