World Health Organization
Myanmar

နှာခေါင်းစည်းကို ဘယ်အချိန်မှာ အသုံးပြုကြမလဲ

၁

သင်ဟာ ရောဂါလက္ခဏာ တစုံတရာမခံစားရဘဲ ကျန်းမာနေတယ်ဆိုလျှင် 2019-nCoV ရောဂါသံသယလူနာ (ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းတို့ကဲ့သို့ လတ်တလော ပြင်းထန် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာရှိသူများ) များကို အနီးကပ် ပြုစု စောင့်ရှောက်/ကိုင်တွယ်ရသည့်အခါတွင်သာ နှာခေါင်းစည်းကို ဝတ်ဆင်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

၂

သင်ကိုယ်တိုင် ချောင်းဆိုး (သို့) နှာစေးနေလျှင် နှာခေါင်းစည်းကို ဝတ်ဆင်ပါ။

၃

အရက်ပြန်ပါဝင်သော လက်ဆေးရည် (သို့) ဆပ်ပြာ၊ ရေတို့နှင့် မကြာခဏ လက်ကိုဆေးကြောခြင်း အလေ့အကျင့်ကိုပါတွဲ၍ လုပ်ဆောင်မှသာ နှာခေါင်းစည်းတပ်ခြင်းသည် ရောဂါကာကွယ်ခြင်း အတွက် ထိရောက်ပါလိမ့်မည်။

၄

နှာခေါင်းစည်းကို အသုံးပြုခဲ့မယ်ဆိုလျှင်လည်း ဘယ်လို စနစ်တကျ သုံးစွဲရမလဲနှင့် စွန့်ပစ်ရမလဲဆိုတာတွေကို သင့်အနေဖြင့် သိထားရပါမည်။

World Health Organization
Myanmar

နှာခေါင်းစည်းကို ဘယ်လို တပ်ဆင်ရမလဲ၊ သုံးရမလဲ၊ ချွတ်ရမလဲနှင့် စွန့်ပစ်ရမလဲ

၁

နှာခေါင်းစည်း မတပ်ဆင်ခင် အရက်ပြန်ပါဝင်သော လက်ဆေးရည် (သို့) ဆပ်ပြာ၊ရေတို့ဖြင့် လက်ကို အရင်ဆေးကြောပါ။

၂

နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ် နှစ်ခုစလုံးတို့ကို နှာခေါင်းစည်းနှင့် လုံအောင်အုပ်ပါ။ နှာခေါင်းစည်းဘေးအစွန်းများနှင့် သင့်မျက်နှာအကြားတွင် လစ်ဟာမှု မရှိစေရပါ။

နှာခေါင်းစည်းကို အသုံးပြုနေစဉ်အတွင်း ၄င်းကို မထိရပါ။ ထိမိခဲ့လျှင် အရက်ပြန်ပါဝင်သော လက်ဆေးရည် (သို့) ဆပ်ပြာ၊ရေတို့ဖြင့် လက်ကိုဆေးကြောပါ။

၃

မိမိအသုံးပြုနေသော နှာခေါင်းစည်းသည် စိုစွတ်လာပါက အသစ်တစ်ခုနှင့် လဲလှယ် အသုံးပြုပါ။
အသုံးပြုပြီးသား နှာခေါင်းစည်း (တစ်ခါသုံး) ကို ပြန်မသုံးပါနှင့်။

၄

နှာခေါင်းစည်းကို လဲလှယ်မည်ဆိုပါကလည်း နှာခေါင်းစည်း၏ အနောက်ဘက်မှ ကိုင်၍ ဖြုတ်ပြီး (နှာခေါင်းစည်း၏ အပြင်မျက်နှာပြင်ကို မထိရပါ) အဖုံးပါသော အမှိုက်ပုံးထဲတွင် ချက်ချင်းစွန့်ပစ်ပါ။ ထို့နောက် အရက်ပြန်ပါဝင်သော လက်ဆေးရည် (သို့) ဆပ်ပြာ၊ရေတို့နှင့် လက်ကို ဆေးကြောပါ။

World Health Organization
Myanmar

Corona ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်ခြင်းအန္တရာယ်မှ လျော့နည်းစေရန် နည်းလမ်းများ

၁

အရက်ပြန်ပါဝင်သော လက်ဆေးရည် (သို့) ဆပ်ပြာ၊ရေတို့ဖြင့် လက်ကို **မကြာခဏ ဆေးကြောပေးပါ။**

၂

ချောင်းဆိုး၊နှာချေတိုင်း မိမိ၏နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်တို့ကို မိမိ၏ တံတောင်ဆစ်ကွေးဖြင့် ပိတ်၍ဆိုးပါ (ပုံပါအတိုင်း) သို့မဟုတ် တစ်ရှူးစက္ကူဖြင့် ပိတ်၍ဆိုးပါ။ ထို့နောက် အသုံးပြုပြီးသား တစ်ရှူးစက္ကူကို သေချာစွာ စွန့်ပစ်၍ မိမိလက်ကို ဆပ်ပြာ၊ရေတို့ဖြင့် သေချာစွာ ဆေးကြောပါ။

၃

ရောဂါလက္ခဏာရှိနေသောသူများ (ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း) နှင့် အနီးကပ် ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။