



ကျန်းမာရေးအသိပညာဖြင့်တင်ရေးဌာနခွဲ  
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

# နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည့်အခါတိုင်း လိုက်နာရမည့်ကျင့်ဝတ်များ (Cough Etiquette)



## သင် နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည့်အခါကျင့်ဝတ်အရ ဘာတွေလိုက်နာရမှာလဲ

- တစ်ရှူးကိုအသုံးပြု၍ နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်ကို လုံခြုံအောင်ဖုံးအုပ်ပါ။  
အသုံးပြုပြီးသားတစ်ရှူးကို အမှိုက်ပုံးထဲသို့ ချက်ချင်း စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ။
- နှာချေ၊ ချောင်းဆိုး၊ နှာရည်ညှစ်ပြီးသည့်နောက်တွင် လက်ကိုစနစ်တကျ စင်ကြယ်အောင်ဆေးကြောပါ။  
ဆပ်ပြာနှင့် ရေမရနိုင်ပါက အရက်ပြန်ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။
- တစ်ရှူးမရနိုင်ပါက လက်မောင်း၊ တံတောင်ကွေးတို့ကို အသုံးပြု၍ ဖုံးအုပ်ပါ။ လက်ဖဝါးကို အသုံးမပြုရပါ။
- လက်ကိုင်ပဝါနှင့် အဝတ်စများကို အသုံးမပြုပါနှင့်။
- လူထူထပ်သောနေရာများကို ရှောင်ကြည်ပါ။



အသေးစိတ်သိရှိလိုပါက  
ဤ QR CODE ကို  
SCAN ဖတ်ပါ။

နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည့်အခါတိုင်း နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို လုံခြုံစွာဖုံးအုပ်ခြင်းဖြင့်  
သင့်မိသားစုနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာဇရာဝါဒများတူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပါ။



၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ မတ်လ (၁၄) ရက်

# CORONAVIRUS DISEASE 2019 (COVID-19) ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) ကာကွယ်နိုင်ရန်

## ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Mask) ကို အသုံးပြုခြင်းဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ

- ဖျားခြင်း၊ နှာချေ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း စသည့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာ ရှိသူများသည် ခွဲစိတ်ခန်းသုံး ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) ကို အသုံးပြုရပါမည်။
- အထက်ပါရောဂါလက္ခဏာရှိသူကို အနီးကပ်ပြုစောင့်ရှောက် နေသူများသည်လည်း ခွဲစိတ်ခန်းသုံး ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) ကို အသုံးပြုရပါမည်။
- အထက်ပါရောဂါလက္ခဏာရှိသူကို ပြုစုကုသနေသော ကျန်းမာ ရေးဝန်ထမ်းများအနေဖြင့်မူ အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ ခွဲစိတ် ခန်းသုံး ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) သို့မဟုတ် (N95 Mask) ကို အသုံးပြုရပါမည်။

“  
အထက်ပါအခြေအနေများမှလွဲ၍ ဘာမည်ဖြစ်သူများ  
အနေဖြင့် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Mask) ကို  
အသုံးပြုရန် မလိုအပ်ကြောင်း ကမ္ဘာကျန်းမာရေး  
အဖွဲ့ကြီးက အကြံပြုထားပါသည်။”

## ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Mask) ကို အသုံးပြုရာတွင် လိုက်နာရမည့်အချက်များ

- Surgical Mask ကိုအသုံးပြုရာတွင် အရောင်ပိုရင့်သည့် မျက်နှာပြင်ကို အပြင်ဘက်တွင် ထားရှိပါ။
- ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းနှစ်ခုစလုံးကို လုံခြုံအောင် ဖုံးအုပ်ပါ။
- Mask ၏ ဘေးအနားစွန်းများနှင့် မိမိ၏ မျက်နှာကြားတွင် လစ်ဟာမှု (Gap) မရှိစေရပါ။
- Mask အသုံးပြုနေစဉ် Mask ကို လက်ဖြင့် ထိတွေ့ ကိုင်တွယ်ခြင်း မပြုရပါ။
- Mask ကို ဖယ်ရှားမည်ဆိုပါက Mask အနောက်ဘက်ရှိ ကြိုးကိုသာ ကိုင်တွယ်ဖယ်ရှားပါ။
- Mask ကို ဖယ်ရှားပြီးပါက မိမိ၏ လက်ကိုစနစ်တကျ ပြန်လည်ဆေးကြောပါ။
- မိမိအသုံးပြုနေသော Mask သည် စိုစွတ်လာပါက Mask အသစ်တစ်ခုနှင့် လဲလှယ်အသုံးပြုပါ။
- အသုံးပြုပြီးသား Mask များကို အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။
- ချည်ထည်၊ ပိတ်စအဝတ်တို့ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည့် Mask များကို အသုံးမပြုရပါ။



အသေးစိတ်သိရှိလိုပါက  
ဤ QR CODE ကို  
SCAN ဖတ်ပါ။

