ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ
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 ရှောင်ကြဉ်ပါ။

အသေးစိတ်သိရှိလိုပါက
ဤ QR CODE ကို
SCAN ဖတ်ပါ။

၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ မတ်လ (၁၄) ရက်

နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည့်အခါတိုင်း နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို လုံခြုံစွာဖုံးအုပ်ခြင်းဖြင့်
သင့်မိသားစုနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါများကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပါ။

World Health Organization
unicef

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 အနီးကပ်ပြုစုစောင့်ရှောက် နေသူများသည်လည်း ခွဲစိတ်ခန်းသုံး ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း **(Surgical Mask)** ကို အသုံးပြုရပါမည်။
- အထက်ပါရောဂါလက္ခဏာရှိသူကို ပြုစုကုသနေသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအနေဖြင့်မူ အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ ခွဲစိတ်ခန်းသုံး ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း **(Surgical Mask)** သို့မဟုတ် **(N95 Mask)** ကို အသုံးပြုရပါမည်။

> **အထက်ပါအခြေအနေများမှလွဲ၍ သာမန်ပြည်သူများ အနေဖြင့် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Mask) ကို အသုံးပြုရန် မလိုအပ်ပါကြောင်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး 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။