



နာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည်အခါတိုင်း လိုက်နာရမည့်ကျင့်ဝတ်များ (Cough Etiquette)



နာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည်အခါ ကျင့်ဝတ်အရ သင် အတွေ့လိုက်နာရမှာလဲ

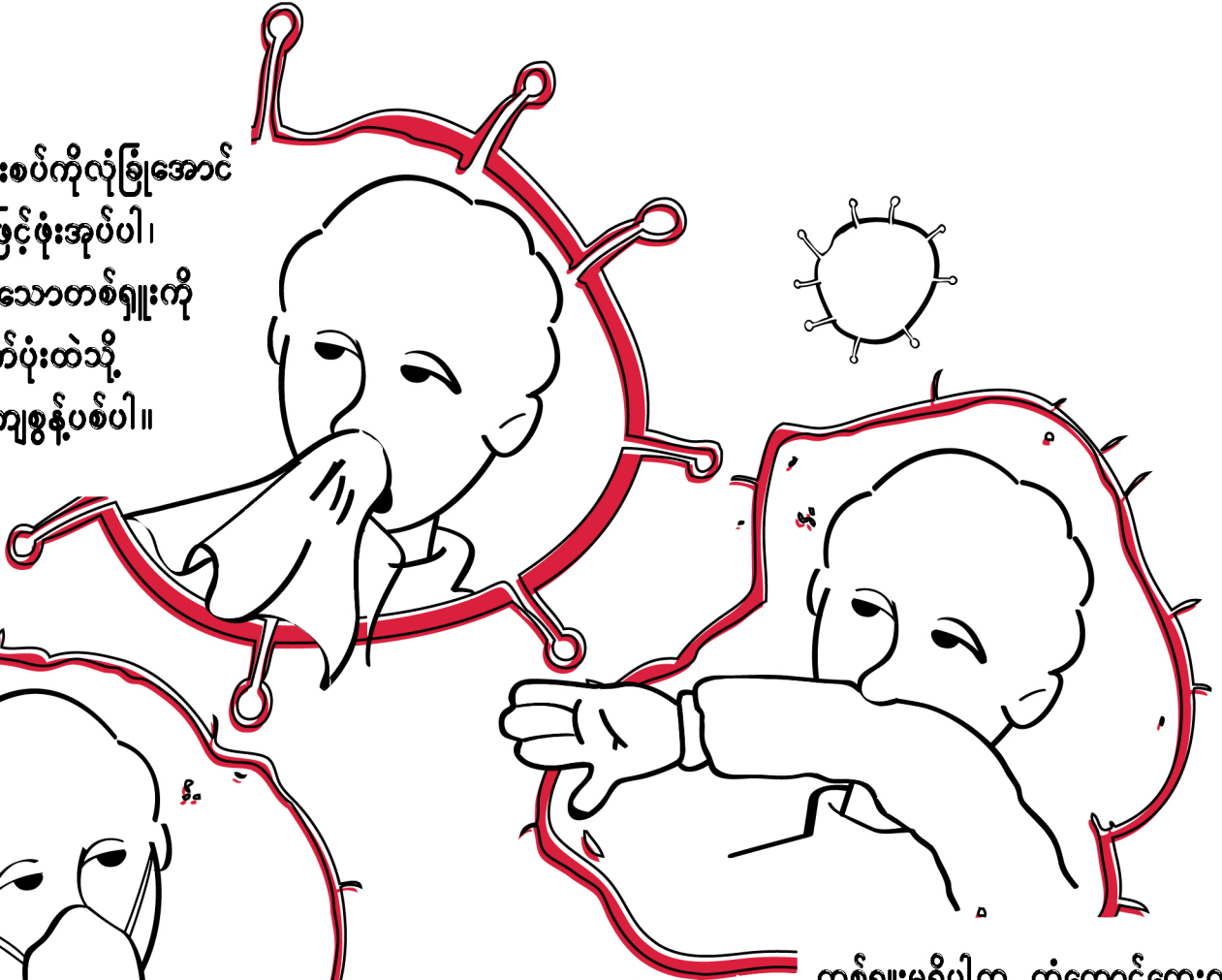
- တစ်ရှူးကိုအသုံးပြု၍ နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်ကို လုံခြုံအောင်ဖုံးအုပ်ပါ။
 အသုံးပြုပြီးသားတစ်ရှူးကို အမှိုက်ပုံးထဲသို့ ချက်ချင်း စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။
- နာချေ၊ ချောင်းဆိုး၊ နှာရည်ညှစ်ပြီးသည့်နောက်တွင် လက်ကို စနစ်တကျ စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောပါ။ ဆပ်ပြာနှင့်ရေ မရနိုင်ပါက အရက်ပြန် ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။
- တစ်ရှူးမရနိုင်ပါက လက်မောင်း၊ တံတောင်ကွေးတို့ကို အသုံးပြု၍ ဖုံးအုပ်ပါ။ လက်ဖဝါးကို အသုံးမပြုရပါ။
- လက်ကိုင်ပုဝါနှင့် အဝတ်စများကို အသုံးမပြုပါနှင့်။
- လူထူထပ်သောနေရာများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

နာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည်အခါတိုင်း နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်ကို လုံခြုံစွာ ဖုံးအုပ်ခြင်းဖြင့်သင့်မိသားစုနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပါ။



နာချေ၊ ရောင်းဆိုးသည့်အခါတိုင်း သင်အပါအဝင်၊ သင့်မိသားစုနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ရောဂါပိုးမွှားများ ကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်းမှ ကာကွယ်ပါ

နာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်ကိုလုံခြုံအောင်
တစ်ရှူးဖြင့်ဖုံးအုပ်ပါ။
အသုံးပြုပြီးသောတစ်ရှူးကို
အမှိုက်ပုံးထဲသို့
စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ။



တစ်ရှူးမရှိပါက တံတောင်ကွေးကို
အသုံးပြု၍ ဖုံးအုပ်ပါ။

နာချေ၊ရောင်းဆိုးလျှင်
နာခေါင်းစည်း အသုံးပြုပါ။



လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့်မကြာခဏ၊ စနစ်တကျဆေးကြောပါ။
အရက်ပြန်ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကိုလည်း
အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။