



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။

နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည့်အခါတိုင်း နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို လုံခြုံစွာဖုံးအုပ်ခြင်းဖြင့်  
သင့်မိသားစုနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာဇရာဂါများ  
တူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပါ။

အသေးစိတ်သိရှိလိုပါက  
ဤ QR CODE ကို  
SCAN ဖတ်ပါ။



၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ မတ်လ (၁၀) ရက်