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။