ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

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 အနီးကပ်ပြုစုစောင့်ရှောက်နေသူများ သည်လည်း ခွဲစိတ်ခန်းသုံး ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) ကို အသုံးပြုရပါမည်။
- အထက်ပါရောဂါလက္ခဏာရှိသူကို ပြုစုကုသနေသော ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့်မူ 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 ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်း မပြုရပါ။
- Mask ကို ဖယ်ရှားမည်ဆိုပါက Mask အနောက် ဘက်ရှိ ကြိုးကိုသာ ကိုင်တွယ်ဖယ်ရှားပါ။
- Mask ကို ဖယ်ရှားပြီးပါက မိမိ၏ လက်ကို စနစ်တကျ ပြန်လည်ဆေးကြောပါ။
- မိမိအသုံးပြုနေသော Mask သည် စိုစွတ်လာပါက Mask အသစ်တစ်ခုနှင့် လဲလှယ်အသုံးပြုပါ။
- အသုံးပြုပြီးသား Mask များကို အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။
- ချည်ထည်၊ ပိတ်စအဝတ်တို့ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည့် Mask များကို အသုံးမပြုရပါ။

၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ မတ်လ (၁၀) ရက်

အသေးစိတ်သိရှိလိုပါက ဤ QR CODE ကို SCAN ဖတ်ပါ။

World Health Organization   unicef