

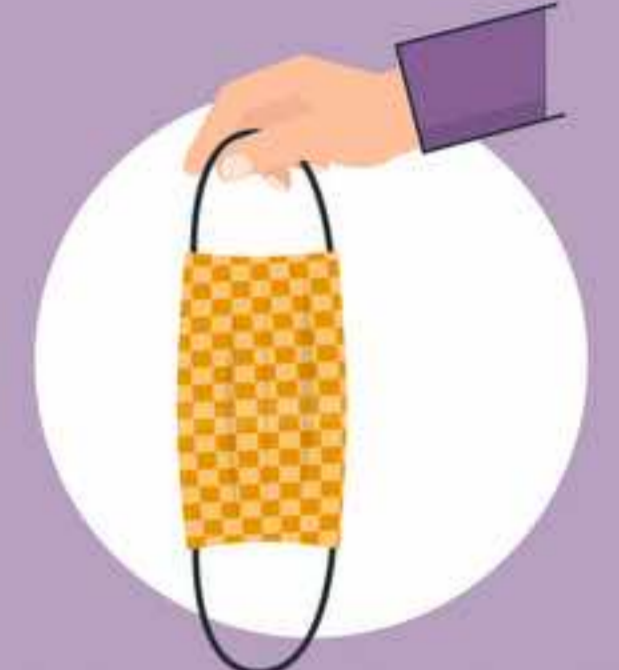
အထည်စဖြင့်ချုပ်ထားသော ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကို ကလေးများက ဘယ်လို ဝတ်ဆင်နိုင်သလဲ?

မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများကိုကာကွယ်နိုင်ရန် အောက်ပါတို့ကိုသတိပြုပါ။

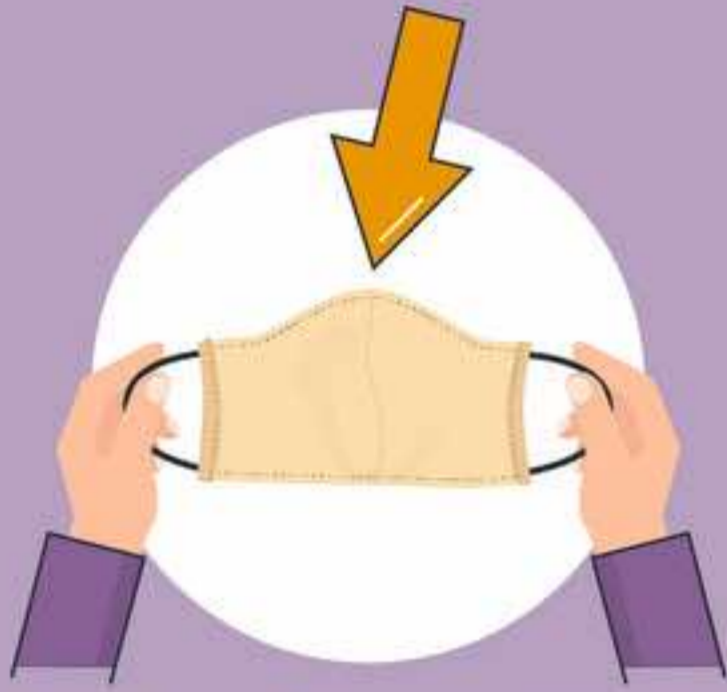
- အခြားသူများနှင့် အနည်းဆုံး ၁ မီတာ (၃ ပေ) အကွာတွင် ခပ်ခွာခွာနေပါ။
- မကြာခဏ လက်ဆေးပါ။
- သင်၏ မျက်နှာ၊ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းရှေ့ကို လက်နှင့် မထိပါနှင့်။
- ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကို မိမိနှင့် သင့်တော်သော အရွယ်အစားကို ဝတ်ဆင်ပါ။



ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကို မကိုင်တွယ်မီ လက်များကို ဆေးကြောသန့်ရှင်းပါ။



ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းတွင် စုတ်ပြဲခြင်း (သို့) ညစ်ပေနေခြင်း ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။



မျက်နှာနှင့် နှာခေါင်း အထက်ပိုင်းကို ထိတွေ့မည့် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း၏ အတွင်းပိုင်းကို စစ်ဆေးသတ်မှတ်ပါ။



ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကို ကလေးများ၏ မျက်နှာပေါ်တွင် ဘေးနှစ်ဖက်စလုံးမှာ ကွာဟမနေစေရန် ချိန်ညှိပါ။



ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းနှင့် မေးစေ့ တို့ကို ကာထားနိုင်ပါစေ။



ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း၏ အရှေ့ဘက်ကို လက်နှင့် မထိတွေ့ရပါ။



ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကို မဖယ်ရှားခင် လက်များကို သန့်ရှင်းပါ။



ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကို ကြိုးများမှ ကိုင်၍ဖယ်ရှားပါ။



ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကို သန့်ရှင်းပြီး ဖယ်ရှားပါသော ပလပ်စတစ်အိတ် (သို့) အဖုံးပါသော ပူးထဲထည့်၍ သိမ်းဆည်းပါ။



ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကို ဖယ်ရှားပြီးပါက လက်များကို သန့်ရှင်းပါ။



ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကို အနည်းဆုံး တစ်နေ့တစ်ကြိမ် ရေပူ၊ ဆပ်ပြာ တို့ဖြင့် ဆေးကြောသန့်စင်ပါ။



ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကို အခြားသူများနှင့် မျှဝေသုံးစွဲခြင်း မပြုရပါ။

HOW CHILDREN CAN WEAR FABRIC MASKS

TO PROTECT YOURSELF AND OTHERS, REMEMBER TO:

- Keep at least 1 metre distance from others
- Clean your hands often
- Avoid touching your face and the front of the mask
- Wear the mask with the correct side up and out



Clean hands before touching the mask



Inspect the mask for damage or if dirty



Identify the inside of the mask which will touch the face and the upper part that will cover the nose



Adjust the mask without leaving gaps on the sides



Cover mouth, nose and chin



Avoid touching the front of the mask



Clean hands before removing the mask



Remove the mask by the straps



Store the mask in a clean bag or container



Clean hands after removing the mask



Wash the mask at least once a day, preferably with hot water



Do not share masks with others