

# ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကို လုံခြုံစွာ ဝတ်ဆင်နည်း

[who.int/epi-win](http://who.int/epi-win)

## ပြုလုပ်ပါ →



ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကို မကိုင်တွယ်မီ လက်ကို သေချာစွာဆေးကြောပါ။



နှာခေါင်းစည်းတွင် စွတ်ပြုခြင်း (သို့) အပေါက်များ ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။



သတ္တုအပိုင်းအစ (သို့) ကော်ချောင်း ရှိသော (သို့) တောင့်တင်းသော အပေါ်ဘက်ခြမ်းကို ရှာပါ။



အရောင်ရှိသောဘက်ကို အပြင်ဘက်သို့ လှည့်ထားပါ။



သတ္တုအပိုင်းအစ (သို့) ကော်ချောင်းရှိသော (သို့) တောင့်တင်းသော အပေါ်ဘက်ခြမ်းကို သင်၏ နှာခေါင်းပေါ်တွင်ထားပါ။



နှာခေါင်းပါးစပ်နှင့် မေးစွေကို ကာထား နိုင်ပါစေ။



သင်၏ မျက်နှာပေါ်တွင် ချိန်ညှိပါ။ ဘေးနှစ်ဖက်စလုံးမှာ ကွာဟာ မနေစေရပါ။



ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကို ဝတ်ဆင်ပြီးပါက လက်နှင့် မထိတွေ့ရပါ။



နား (သို့) ဦးခေါင်း အနောက်ဘက်မှနေ၍ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်းကို ဖယ်ရှားပါ။



ဖယ်ရှားနေစဉ် သင်နှင့် အရာဝတ္ထုများ၏မျက်နှာပြင်နှင့် ဝေးအောင် ထားပါ။



အသုံးပြုပြီး ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကို အဖုံးပါသော အမြွက်ပုံးထဲသို့ ချက်ချင်း စွန့်ပစ်ပါ။



စွန့်ပစ်ပြီးပါက လက်ကို သေချာစွာ ဆေးကြောပါ။

## မပြုလုပ်ပါရန် →



စပ်ပြနေသော (သို့) စိစွတ်နေသော ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကိုမသုံးပါနှင့်။



ပါးစပ် (သို့) နှာခေါင်း တစ်ခုထဲ ပေါ်တွင် မတပ်ဆင်ရပါ။



သင်၏ မျက်နှာနှင့် ချောင်နေသော ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်းကို မသုံးပါနှင့်။



ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း၏ အရှေ့ဘက်ကို မထိတွေ့ပါနှင့်။



တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့်စကားပြောရန် (သို့) ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကို ထိနိုင်သည့် အမှုအရာများပြုလုပ်ပါက ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်းကို မဖယ်ရှားမိပါစေနှင့်။



အသုံးပြုပြီးသော ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်းကို အခြားသူများ လက်လှမ်းမီသည့်နေရာတွင် မထားရပါ။



အသုံးပြုပြီးသော ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်းကို ပြန်လည်၍ မသုံးရပါ။

ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း တစ်ခုတည်းက သင့်ကို COVID-19 မှ မကာကွယ်နိုင်ကြောင်း သတိပြုပါ။ အခြားသူများထံမှ အနည်းဆုံး ၁ မီတာ (၃ပေ) အကွာအဝေးကို ထိန်းသိမ်းထားပါ။ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်ထားလျှင်တောင် သင်၏လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေတို့ဖြင့် သေချာစွာ မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။



# ဆေးဘက်ဆိုင်ရာမဟုတ်သော အထည်စဖြင့်ချုပ်ထားသော ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကို လုံခြုံစွာဝတ်ဆင်နည်း

[who.int/epi-win](http://who.int/epi-win)

## ပြုလုပ်ရန် →



ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကို မကိုင်တွယ်မီ လက်များကို သန့်ရှင်းပါ။



ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းတွင် ခုတ်ဖြုတ်ခြင်း (သို့) ညစ်ပေးခြင်း ရှိမရှိစစ်ဆေးပါ။



ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကို သင်၏မျက်နှာပေါ်တွင် ဘေးနှစ်ဖက်စလုံးမှာ ကွာဟမှုပရှိစေရန် ချိန်ညှိပါ။



သင်၏ ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းနှင့် ငမေးငေတို့ကို ကာထားနိုင်ပါစေ။



ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကို ဝတ်ဆင်ပြီးပါက လက်နှင့် မထိတွေ့ရပါ။



ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကို မဖယ်ရှားခင် လက်များကို သန့်ရှင်းပါ။



နှာ (သို့) ဦးခေါင်းခွက်ကွယ်ရှိ ကြိုးများမှ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကို ဖယ်ရှားပါ။



ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကို သင်၏ မျက်နှာမှ အဝေးသို့ဆွဲ၍ ဖယ်ရှားပါ။



ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းသည် ညစ်ပေးခြင်း (သို့) ခိုစွတ်ခြင်းမရှိဘဲ သင်ပြန်လည်အသုံးပြုရန် စီစဉ်ထားပါက သန့်ရှင်းပြီး ဖယ်ရှားပစ်ပစ်ပစ်တစ် အိတ်ထဲထည့်၍ သိမ်းဆည်းထားနိုင်ပါသည်။



ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကို ပလတ်စတစ်အိတ်ထဲမှ ထုတ်ယူ လိုပါက ကြိုးမှကိုင်၍ ဆွဲထုတ်ပါ။



ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကို အနည်းဆုံး တစ်နေ့ တစ်ကြိမ် ဆပ်ပြာနှင့်ရေပူဖြင့် ငေးကြောသန့်ရှင်းပါ။



ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကို ဖယ်ရှားပြီးပါက လက်များကို သန့်ရှင်းပါ။

## မပြုလုပ်ရန် →



ခုတ်ဖြုတ်နေသော ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကို အသုံးမပြုပါနှင့်။



မိမိမျက်နှာနှင့် ငရောင်နေသော ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကို အသုံးမပြုပါနှင့်။



ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကို နှာခေါင်းအောက်တွင်ထား၍ မဝတ်ဆင်ပါနှင့်။



ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကို ခ မိတာအတွင်း လူအများရှိသည့်နေရာတွင် မဖယ်ရှားပါနှင့်။



အသက်ရှူရခက်ခဲသော ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကို အသုံးမပြုပါနှင့်။



ညစ်ပေးနေသော (သို့) ခိုစွတ်နေသော ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကို မဝတ်ဆင်ပါနှင့်။



သင်၏ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကို အခြားသူများနှင့် မျှဝေသုံးစွဲခြင်း မပြုရပါ။

အထည်စဖြင့် ချုပ်ထားသော ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းသည် သင့်အနီးဝန်းကျင်တွင်ရှိသော အခြားသူများကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်ရန်နှင့် COVID-19 ပြန့်ပွားမှုကို ကာကွယ်ရန်၊ အခြားသူများနှင့် အနည်းဆုံး ၁ မီတာအကွာအဝေးကို ထိမ်းသိမ်းထားရန်၊ သင်၏ လက်များကို မကြာခဏ သေချာစွာ သန့်ရှင်းရန်နှင့် သင်၏ မျက်နှာ၊ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းတို့ကို ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်တို့သည် အရေးကြီးပါသည်။