



2019 Novel Coronavirus အဆုတ်ရောင်ရောဂါ ကာကွယ်နိုင်ရန် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) ကို အသုံးပြုခြင်းဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ

- ➔ ဖျားခြင်း၊ နှာချေ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း စသည့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာရှိသူများသည် ခွဲစိတ်ခန်းသုံး ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) ကို အသုံးပြုရပါမည်။
- ➔ အထက်ပါရောဂါလက္ခဏာရှိသူကို အနီးကပ် ပြုစုစောင့်ရှောက်နေသူများသည်လည်း ခွဲစိတ်ခန်းသုံး ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) ကို အသုံးပြုရပါမည်။
- ➔ အထက်ပါရောဂါလက္ခဏာရှိသူကို ပြုစုကုသနေသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအနေဖြင့်မူ အခြေအနေအပေါ်မူတည်၍ ခွဲစိတ်ခန်းသုံး ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) သို့မဟုတ် N95 Mask ကို အသုံးပြုရပါမည်။

အထက်ပါအခြေအနေများမှလွဲ၍ သာမန်ပြည်သူများအနေဖြင့် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) ကို အသုံးပြုရန် မလိုအပ်ပါကြောင်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးက အကြံပြုထားပါသည်။

ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) ကို အသုံးပြုရာတွင် လိုက်နာရမည့်အချက်များ

- ◆ Surgical Mask ကို အသုံးပြုရာတွင် အရောင်ပိုရင့်သည့် မျက်နှာပြင်ကို အပြင်ဘက်တွင် ထားရှိပါ။
- ◆ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း နှစ်ခုစလုံးကို လုံခြုံအောင် ဖုံးအုပ်ပါ။
- ◆ Mask ၏ ဘေးအနားစွန်းများနှင့် မိမိ၏ မျက်နှာကြားတွင် လစ်ဟာမှု (Gap) မရှိစေရပါ။
- ◆ Mask အသုံးပြုနေစဉ် Mask ကို လက်ဖြင့် ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်း မပြုရပါ။
- ◆ Mask ကို ဖယ်ရှားမည်ဆိုပါက Mask အနောက်ဘက်ရှိ ကြိုးကိုသာ ကိုင်တွယ်ဖယ်ရှားပါ။
- ◆ Mask ကို ဖယ်ရှားပြီးပါက မိမိ၏ လက်ကို စနစ်တကျ ပြန်လည်ဆေးကြောပါ။
- ◆ မိမိအသုံးပြုနေသော Mask သည် စိုစွတ်လာပါက Mask အသစ်တစ်ခုနှင့် လဲလှယ်သုံးပြုပါ။
- ◆ အသုံးပြုပြီးသား Mask များကို ပြန်လည်၍ အသုံးမပြုရပါ။
- ◆ ချည်ထည်၊ ပိတ်စအဝတ်တို့ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည့် Mask များကို အသုံးမပြုရပါ။

