



ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ  
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

# ခါးလှုပ် ကိုယ်ခိုင်းလို့ကပ်, ဝါး တင်းကျပ်လိလံးနှိတ်းလွှမ်း

(Cough Etiquette)



မိုင်းခါးလှုပ် ကို ဆန့်တက်လံးနှိတ်းဆို့  
သူ တေလံးလွှမ်းကါးသင်

- လို့ တိတ်သူးခူးလင်တင်းသူး ဆန့်ရှို့ရှုပ်, လှမ်းဝံ။ တိတ်သူး ကန်လို့ယဝ် ဆန့် တီးဆင်းပင်းယိုဝ်, ဆန့်ဂမ်းလိပ် ရှိပ်တီးခိမ်လိလိ။
- ခါးလှုပ် ကို ၊ ပေးထင်, ခါးမုက်ယဝ်ဆန့် ရှို့သုက်မီးဆန့်ခိမ်ခိမ်မူတီးမူတီး။ ပေးကပ်, လံးသပ်ပျု, ရှို့သုင်းယုက ဆ်ပေးကယ်တံပျုဆ်, သုက်ရှို့မူတီးသင်လိလိ။
- ပေးကပ်, လံးတိတ်သူးသမ်း ကပ်ခိမ်ငွက်သွက်, တူဝ်သေ ရှုပ်, တူမ်းဝံလေး။ ဖျေ, မိုင်းတေ ကပ်, လံး လို့။
- နိမ်, လိတ်မိုင်းတင်းနိမ်, ချင်း ပေကပ်သင်း။
- တီးဂုန်ဆမ်ဂုန်သတ်ဆန့်ရှို့ဝိုင် ဝေး။

ခါးလှုပ် ကို မိုင်းလို့ကပ်, ဝါး ခူးလင်လေးသူးဆန့်ရှို့ရှုပ်,  
တူမ်းပန်လိလိသေ တီးဂုန်ခိမ်းသူ တင်း  
ဂုန်ခိမ်းခွမ်းယု, ရှို့လံးတိတ်းလမ်းယေးဂျ, ဂမ်းဂါ, သံထူလှ်းလို့  
ရှို့ဂွေဂင်းသေဂမ်း။

ပေးခိမ်းရှို့တီးဂုန်ခိမ်းလိုင်  
ရှို့ကပ် QR CODE ဆို့ ရှိတ်း  
SCAN တူလှ်းလေး


