

COVID-19 ရောဂါမှကာကွယ်ရန် သင်၏နာခေါင်းစည်းကို ဘယ်လိုအသုံးပြုပြီးမည်သို့ လျှော်ရမည်နည်း။

အဘယ်ကြောင့်နာခေါင်းစည်းအသုံးပြုရပါသနည်း။
ဤနာခေါင်းစည်းသည်မည်သည့်အတွက်အကျိုးပြု
ပါသနည်း။

နာခေါင်းစည်းအသုံးပြုခြင်းသည် လေထဲ၌ ပြန့်ပွား
သောရောဂါများမှ အကာအကွယ် ပေးပါသည်။
(သူတစ်ပါး နာချေခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း။)

သို့သော် နာခေါင်းစည်းတစ်ခုတည်းအသုံးပြု ခြင်း
သည် လုံလောက်မှုမရှိသည့်အပြင် လူစုလူဝေးမှ
ရှောင်ကြည်ခြင်း နှင့် လက်ပုံ မှန်ဆေးကြောခြင်း
ကိုလည်း မကြာခဏလုပ်ဆောင်ရမည်။



Source:
Centers for
Disease
Control and
Prevention

နာခေါင်းစည်းလျှော်ခြင်းသည် နာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်
ခြင်း နှင့် အညီအရေးပါသည်။

အမြဲတတ်ပြုပါ-

- တစ်ခြားသူနှင့် နာခေါင်းစည်းအတူမသုံးပါနှင့်။
- တစ်ခြားသူ၏နာခေါင်းစည်းကိုမထိတွေ့ပါနှင့်။
- ၂ နှစ်အောက်ကလေးငယ် နှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာဝေသနာရှင်များ ဤနာခေါင်းစည်း
များအသုံးမပြုသင့်ပါ။

မျက်နှာဖုံးဘယ်လိုအသုံးပြုရမည်နည်း။

- ✓ မျက်နှာဖုံးမထိမီ သင့်လက်များကိုဆပ်
ပြာနှင့်ရေဖြင့်ဆေးပါ။
- ✓ မျက်နှာဖုံးကိုမျက်နှာပေါ်သေချာစွာတင်
ပြီးပါးစပ်နှင့် နာခေါင်းစည်းကိုဖုံးအုပ်ထားပါ။
- ✓ မျက်နှာပြင် နှင့် နာခေါင်းစည်း အကြား
လေဝင်လေထွက်လုံခြုံစွာဖုံးထားရမည်။
- ✓ နာခေါင်းစည်းဖုံးထားချိန်တွင် လက်နှင့်
မထိတွေ့ပါနှင့်။
- ✓ နာခေါင်းစည်းဖြုတ်ပြီးတိုင်း စနစ်တကျ
သိမ်းစည်းပါ။
- ✓ နာခေါင်းစည်းရှေ့မျက်နှာပြင်အား လက်
ဖြင့် မထိတွေ့ပါနှင့်။
- ✓ နာခေါင်းစည်းချုတ်ပြီးတိုင်း လက်ကို
ဆပ်ပြာ (သို့) လက်ဆေးရည် နှင့်
စနစ်တကျ ဆေးကြောရမည်။

နာခေါင်းစည်းမည်သို့ဆေးကြောသင့်ပါသ
နည်း။

အသုံးပြုပြီးသောနာခေါင်းစည်းကို ဆပ်ပြာ
ဖြင့် ၂၀ စက္ကန့်အတွင်း ပွတ်တိုက်ပြီး လျှော်
ပါ။

ဘယ်နှစ်ကြိမ်ဆေးကြောသင့်ပါသနည်း။

- ✓ အနည်းဆုံးတစ်ရက်တစ်ခါ