



# နာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည်အခါတိုင်း လိုက်နာရမည့်ကျင့်ဝတ်များ (Cough Etiquette)



## နာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည်အခါ ကျင့်ဝတ်အရ သင် ဘာတွေလိုက်နာရမှာလဲ

- တစ်ရှူးကိုအသုံးပြု၍ နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်ကို လုံခြုံအောင်ဖုံးအုပ်ပါ။  
အသုံးပြုပြီးသားတစ်ရှူးကို အမှိုက်ပုံးထဲသို့ ချက်ချင်း စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။
- နာချေ၊ ချောင်းဆိုး၊ နှာရည်ညှစ်ပြီးသည့်နောက်တွင် လက်ကို စနစ်တကျ  
စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောပါ။ ဆပ်ပြာနှင့်ရေ မရနိုင်ပါက အရက်ပြန်  
ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။
- တစ်ရှူးမရနိုင်ပါက လက်မောင်း၊ တံတောင်ကွေးတို့ကို အသုံးပြု၍ ဖုံးအုပ်ပါ။  
လက်ဖဝါးကို အသုံးမပြုရပါ။
- လက်ကိုင်ပုဝါနှင့် အဝတ်စများကို အသုံးမပြုပါနှင့်။
- လူထူထပ်သောနေရာများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

နာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည့်အခါတိုင်း နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်ကို  
လုံခြုံစွာ ဖုံးအုပ်ခြင်းဖြင့်သင့်မိသားစုနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို  
အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပါ။

အိုင်အာစီ လူထုကျန်းမာရေးပညာပေးလုပ်ငန်းများတွင်သုံးစွဲရန်