

## မိမိကိုယ်ကို ရောဂါပိုးကူးခြင်းမှ ကာကွယ်သည့်ဝတ်စုံ စနစ်တကျဝတ်ဆင်နည်း

### မိမိကိုယ်ကို ရောဂါပိုးကူးခြင်းမှ ကာကွယ်သည့်ဝတ်စုံတွင် ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

၁။ N95 နှာခေါင်းစည်း



၂။ ဓာတ်ခွဲခန်းတွင် မျက်လုံးကိုကာကွယ်သော မျက်မှန်

၃။ တစ်ခါသုံး ဝတ်စုံ

၄။ တစ်ခါသုံး ရှေ့ဖုံးခါးစည်း



၅။ တစ်ခါသုံး လက်အိတ်

၆။ တစ်ခါသုံး ခေါင်းဆောင်း

၇။ ဓာတ်ခွဲခန်းသုံး ထိပ်ပိတ်ဖိနပ်



၈။ ဓာတ်ခွဲခန်းသုံး ထိပ်ပိတ်ဖိနပ်ပေါ်တွင် ဝတ်ဆင်ရန်

တစ်ခါသုံးဖိနပ်စွပ်

### မိမိကိုယ်ကို ရောဂါပိုးကူးခြင်းမှ ကာကွယ်သည့်ဝတ်စုံ ဝတ်ဆင်ရသည့် အကြောင်းရင်း

- ရောဂါပိုးများ မိမိ၏ လက်၊ မျက်စိ၊ အဝတ်အစားများပေါ်တွင် ထိတွေ့ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်
- မိမိထံမှ ရောဂါဖြစ်စေသော ပိုးမွှားများကို အခြားသူများ မကူးစက်ရန်
- အကာကွယ်ဝတ်စုံသည် ရောဂါပိုးများ ကူးစက်ခြင်းကို လျော့နည်းစေခြင်းဖြစ်သည်။ လုံးဝကာကွယ်ခြင်း မဟုတ်ပါ။
- မိမိကိုယ်ကို ရောဂါပိုးကူးခြင်းမှ ကာကွယ်သည့်ဝတ်စုံသည် စနစ်တကျ ဝတ်ဆင်မှသာ မိမိကိုယ်ကို အကာအကွယ်ပေးနိုင်သည်။
- မိမိကိုယ်ကို ရောဂါပိုးကူးခြင်းမှ ကာကွယ်သည့်ဝတ်စုံ ဝတ်ဆင်ထားသော်လည်း အခြေခံ လက်ဆေးခြင်းကို အစားမထိုးနိုင်ပါ။ လက်ဆေးခြင်းသည် ရောဂါကူးစက်မှုမရှိရန်အတွက် အဓိကလိုအပ်သည်။

### N95 နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ဆင်ရသည့် အကြောင်းအရင်း

N95 နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ဆင်ခြင်းအားဖြင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၊ ဧည့်သည်များ၏ မျက်နှာ၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်တို့ကို ရောဂါဖြစ်စေသော ပိုးမွှားများရှုခြင်း၊ ပါးစပ်ထဲဝင်ခြင်းတို့မှ ကာကွယ်ရန် ဝတ်ဆင်ရခြင်းဖြစ်သည်။



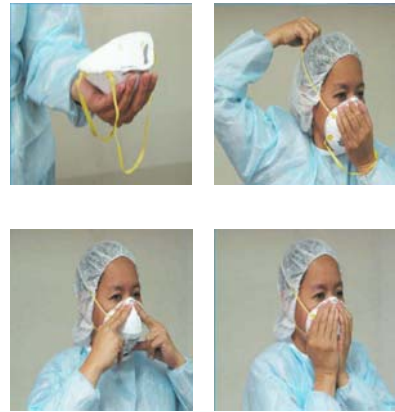
**N95 နှာခေါင်းစည်း စံနစ်တကျ အသုံးပြုခြင်း**

- နှာခေါင်းစည်း အရှေ့ပိုင်းကို မထိရ။
- N95 နှာခေါင်းစည်းကို တစ်ခါသုံးတစ်ခုသာ ဝတ်ဆင်ရန်၊
- သီးသန့်ထားသော လူနာခန်းမှ မထွက်ခင်ချွတ်ရန်၊
- စွန့်ပစ်ပစ္စည်းထည့်အိတ်တွင်ထည့်ရန်၊
- နှာခေါင်းစည်းကို စံနစ်တကျ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်တွင် လုံခြုံအောင် အုပ်ရမည်။



**N95 နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ဆင်ပုံအဆင့်ဆင့်**

- နှာခေါင်းစည်းကို ပုံပါအတိုင်း လက်ပေါ်တွင် တင်ရန်၊ ကြိုးများ သည် လက်ပေါ်တွင် တွဲလောင်း ကျနေရမည်။
- နှာခေါင်းစည်းကို ပုံပါအတိုင်း နှာခေါင်းအရာပါသော ဘက်ကို နှာခေါင်းပေါ်တွင်တင်ရန်၊
- နှာခေါင်းစည်းအပေါ်ကြိုးကို ခေါင်းပေါ်တွင် ပုံပါအတိုင်းတပ်ဆင် ရန်၊ ၎င်းနောက် အောက်ကြိုးကို နားအောက်တွင် တပ်ဆင်ရန်၊
- လက်နှစ်ဖက်၏ ထိပ်များကို အသုံးပြု၍ ပုံပါအတိုင်း နှာခေါင်း နေရာနှင့် ဘေးပတ်လည်ကို ဖိရန်၊
- လေစိမ့်ထွက်မှုမရှိစေရပါ။



**ဓာတ်ခွဲခန်းတွင် မျက်လုံးကိုကာကွယ်သော မျက်မှန်**

- လူတစ်ယောက်အတွက် တစ်ခုရှိရမည်။
- အသုံးပြုပြီးက ရေ၊ ဆပ်ပြာရေနှင့် 11 sodium hypochloride နှင့် ဆေးကြောရန်၊
- ဓာတ်ခွဲခန်းတွင် မျက်လုံးကိုကာကွယ်သော မျက်မှန်သည် မျက်လုံး တစ်ဝိုက် အုပ်နေရမည်။



**တစ်ခါသုံး ဝတ်စုံ**

- ဝတ်စုံများကို လူနာနားနေပါက အမြဲဝတ်ဆင်ထားရန်၊
- ဝတ်စုံများကို လူနာထံမှ ထွက်လာသောအရည်များ ပေစွန်းသွားပါ က ချက်ခြင်းလဲရန်၊
- ဝတ်စုံများကို ချွတ်ပြီးပါက စံနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းအိတ်တွင် ထည့်ရန်၊
- လူနာတစ်ဦးစီအတွက် ဝတ်စုံတစ်စုံစီ အသုံးပြုရန်၊



**တစ်ခါသုံး ရှေ့ဖုံးခါးစည်း**

- ရှေ့ဖုံးခါးစည်းအား ဝတ်စုံများ မစိုစေရန် ဝတ်ဆင်ထားရန်၊
- သုံးပြီးပါက စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းအိတ်တွင် ထည့်ရန်၊



**တစ်ခါသုံး လက်အိတ်**

- လူနာနှင့် မထိတွေ့မီ သန့်ရှင်းရေးမလုပ်ခင်၊ ညစ်ပေသော အိပ်ရာခင်း၊ အညစ်အကြေးများ ကိုင်တွယ်လျှင် ဝတ်ရန်၊
- လူနာနှင့် ဓာတ်ခွဲနမူနာများ ကိုင်တွယ်ပြီးလျှင် လဲလှယ်ရန်၊
- လူနာခန်းပြင်ပတွင် မဝတ်ရ။ တစ်ခါသုံးလက်အိတ်ကို ပြန်မဝတ်ရ။
- လက်အိတ်ချွတ်ပြီးပါက လက်ကို စံနစ်တကျ ဆေးကြောရန်၊



**တစ်ခါသုံး ခေါင်းဆောင်း**

- ခေါင်းဆောင်းကို ပုံပါအတိုင်း ဆံပင်များကို လုံးဝအုပ်ရန်၊



**ဓာတ်ခွဲခန်းသုံး ထိပ်ပိတ်ဖိနပ်**

- ဓာတ်ခွဲခန်းသုံး ထိပ်ပိတ်ဖိနပ်ပေါ်တွင် ဝတ်ဆင်ရန် လူနာထံမှ သွေးနှင့် အခြားအရည်များ ထိတွေ့ ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်၊



# မိမိကိုယ်ကို ရောဂါပိုးကူးခြင်းမှ ကာကွယ်သည့်ဝတ်စုံ ချွတ်နည်း

## တစ်ခါသုံး လက်အိတ်ချွတ်နည်း

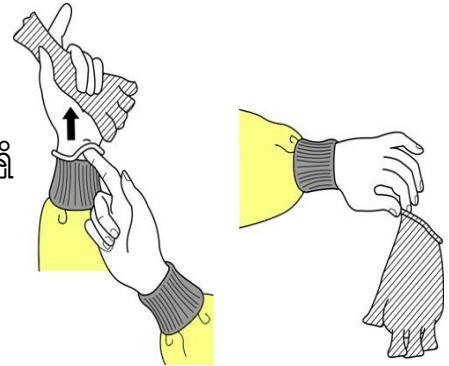
### ပထမအလွှာ(အပြင်)

- ပုံပါအတိုင်း ချွတ်ရန်၊
- လက်ကောက်ဝတ်နားရှိ လက်အိတ်အနားစွန်းကို ကိုင်၍ ပုံပါအတိုင်း အတွင်းမှအပြင်သို့ ချွတ်ရန်၊
- ချွတ်ထားသော လက်အိတ်ကို လက်အိတ်ဝတ်ထားသော အခြားတစ်ဖက်ဖြင့် ကိုင်ထားပါရန်၊



### ဒုတိယအလွှာ(အတွင်း)

- ပုံပါအတိုင်း ချွတ်ရန်၊
- လက်အိတ်ချွတ်ထားသော လက်ဖြင့် ကျန်သော လက်တစ်ဖက်ရှိ လက်အိတ်ကို အထက်ပါအတိုင်း ချွတ်ရန်၊
- စွန့်ပစ်ပစ္စည်းအိတ်ထဲသို့ စွန့်ပစ်ရန်၊



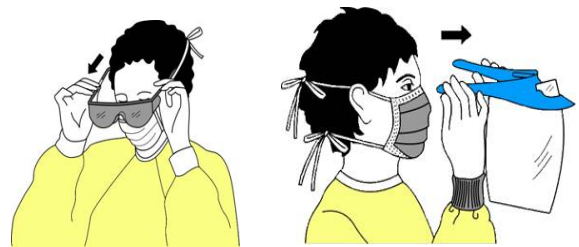
## တစ်ခါသုံး ဝတ်စုံချွတ်နည်း

- ပုံပါအတိုင်း ချွတ်ရန်၊
- တစ်ခါသုံးဝတ်စုံတွင် ကြိုးဖြင့် ချည်ထားပါက ကြိုးကိုဖြေရန်၊
- လည်ပင်း၊ ပုခုံးမှစတင်၍ ဝတ်စုံအား အပြင်မှ အတွင်းသို့လိပ်၍ ခေါက်ရန်၊
- စွန့်ပစ်ပစ္စည်းအိတ်ထဲသို့ စွန့်ပစ်ရန်၊



## ဓာတ်ခွဲခန်းတွင် မျက်လုံးကိုကာကွယ်သော မျက်မှန်ချွတ်နည်း

- ပုံပါအတိုင်း ချွတ်ရန်၊
- ဓာတ်ခွဲခန်းတွင် မျက်လုံးကိုကာကွယ်သော မျက်မှန် ချွတ်ထားသောလက်ဖြင့် မျက်မှန်ကို ချွတ်ရန်၊
- သတ်မှတ်ထားသော ပိုးသတ်ဆေးရည်တွင် စိမ်ရန်၊



## N95 နှာခေါင်းစည်း ချွတ်နည်း

- ပုံပါအတိုင်း ချွတ်ရန်၊
- အောက်ကြိုးချွတ်ရန် ပြီးမှ အပေါ်ကြိုးချွတ်ရန်၊
- စွန့်ပစ်ပစ္စည်းအိတ်ထဲသို့ စွန့်ပစ်ရန်၊



မှတ်ချက် ။ ။ N95 နှာခေါင်းစည်း၏ အရှေ့ဖက်ကို မထိရ။