



ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနမှ
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (MASK) စနစ်တကျဝတ်ဆင်ခြင်း

လိုက်နာရန်



၁ MASK မတိုင်မီ လက်ဆေးပါ



၂ စုတ်ပြဲခြင်း ညစ်ပေခြင်းရှိ/မရှိ စစ်ဆေးပါ



၃ သတ္တုချောင်း (သို့မဟုတ်) ကော်ချောင်း ပါသောဘက်ကို အပေါ်တွင်ထားပါ



၄ အရောင်ပိုရင့်သော မျက်နှာပြင်ကို အပြင်ဘက်တွင်ထားပါ



၅ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို လုံခြုံစွာဖုံးအုပ်ပါ



၆ MASK ကို ဝယ်ရှားမည်ဆိုလျှင် ကြိုးမှတိုင်၍ ဝယ်ရှားပါ



၇ အဖုံးပါသော အမှိုက်ပုံးထဲတွင်သာ စွန့်ပစ်ပါ



၈ စနစ်တကျ လက်ပြန်ဆေးပါ



ရှောင်ကြဉ်ရန်

ပါးစပ်သာ ဖုံးအုပ်ခြင်းနှင့် နှာခေါင်းသာ ဖုံးအုပ်ခြင်းမျိုး မပြုလုပ်ရပါ။



စုတ်ပြဲညစ်ပေနေသော MASK များကို အသုံးမပြုရပါ။



စကားပြောဆိုရန်အတွက် MASKကို လက်ဖြင့်အောက်သို့ လျှောချခြင်း၊ မေးတွင် ချိတ်ထားခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။

ပိမိနှင့် ကြီးလွန်း၊ သေးလွန်းသော MASKများကို အသုံးမပြုရပါ။



MASKတပ်ပြီးပါက လက်ဖြင့် တိုင်တွယ်ခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။

အသုံးပြုပြီးသား ခွဲစိတ်ခန်းသုံး



MASK များကို ပြန်မသုံးရပါ။

ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ရုံဖြင့် (COVID-19)ရောဂါကို အပြည့်အဝ မကာကွယ်နိုင်ပါ။
တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းဆုံး(၆)ပေခွာ၍ နေထိုင်ခြင်း၊ လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေတို့ဖြင့် အနည်းဆုံး စက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင် မကြာခဏ စနစ်တကျဆေးကြောခြင်းတို့ကို ပူးတွဲပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။

၉၀-၄-၂၀၂၀

