



COVID-19ရောဂါ ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးအတွက် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း

(Mask) အမျိုးမျိုးအသုံးပြုခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍

အမေးများသော မေးခွန်းနှင့် အဖြေများ

(Frequently Asked Questions on Different Types of Mask Use in COVID-19 Prevention and Control)

Updated as of 5-4-2020

၁။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ(COVID-19) က ဘယ်လိုကူးစက်တာလဲ ?

(၄-၄-၂၀၂၀) နေ့အထိနောက်ဆုံးရရှိထားတဲ့အချက်အလက်တွေအရ-

- ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ဗိုင်း (SARS-Cov-2) ဟာ အချင်း (60 - 140) nm ခန့် ရှိပြီး RNA virus များတွင် အရွယ်အစား ကြီးမားသော ဗိုင်းရပ်စ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။¹
- (COVID-19) ရောဂါရှိသူ၏ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးရာမှ တစ်ဆင့်ထွက်လာတဲ့ ရောဂါပိုးအစက်အမှုန်တွေဟာ တစ်မီတာ (၃ ပေ) မှ နှစ်မီတာ (၆ပေ) ခန့်အထိ လွင့်စင်နိုင်ပြီး အခြားသူများရဲ့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို တိုက်ရိုက်ဝင်ရောက်ရာကတစ်ဆင့် ရောဂါကူးစက်ခံရနိုင်ပါတယ်။²
- နောက်ဆုံးတွေ့ရှိချက်များအရ COVID-19 သည် ရောဂါလက္ခဏာမပြသောသူများ ထံမှလည်း ကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်သည်ကို တွေ့ရပါသည်။²
- ရောဂါရှိသူအသက်ရှူထုတ်လိုက်တဲ့အခါ ထွက်ရှိလာတဲ့ထွက်လေနဲ့ ရောဂါရှိသူ စကားပြောတဲ့အခါ လွင့်စင်လာတဲ့ အရည်၊ အမှုန်အမွှားများ (Droplets, အချင်း 10µm နှင့်အထက်) ကလည်း တစ်မီတာ (၃ ပေ) မှ နှစ်မီတာ (၆ပေ) ခန့် အထိ လွင့်စင်နိုင်ပြီး ၎င်းတို့အား ရှူသွင်းမိခြင်းကလည်း ရောဂါကူးစက်ခံရနိုင်ပါတယ်။²
- ရောဂါပိုးအစက်အမှုန်တွေက အနီးပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ အရာဝတ္ထုတွေ၊ မျက်နှာပြင်တွေပေါ်ကိုကျရောက်ပြီး ရောဂါပိုးကပ်ငြိတင်ကျန်နေတဲ့ အရာဝတ္ထု မျက်နှာပြင်တွေကို ကိုင်တွယ်ထားတဲ့လက်နဲ့ မိမိမျက်လုံး၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်တို့ကို ကိုင်တွယ်မိရာကတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။²
- ဒါကြောင့်မို့လို့ လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းဆုံး နှစ်မီတာ (၆ပေ) အကွာမှာ နေထိုင်ဖို့၊ ပြောဆိုဆက်ဆံဖို့ဆိုတဲ့ Physical Distancing ကို လိုက်နာဖို့က အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။²
- မိမိနှင့်အခြားသူများ၏ မျက်လုံးများ၊ နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်များကို မသန့်ရှင်းသော လက်ဖြင့်ထိခြင်း (လက်မဆေးဘဲ ကိုင်တွယ်ခြင်း) မှ လုံးဝရှောင်ကြဉ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။²

- အထက်ပါရောဂါကူးစက်နိုင်တဲ့ အခြေအနေတွေဟာ ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ အပူချိန်၊ စိုထိုင်းဆ၊ အခန်းအတွင်းလေဝင်လေထွက်ကောင်းမွန်မှုအခြေအနေ စတာတွေနဲ့ လည်းသက်ဆိုင်ပါတယ်။³

၃။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ COVID-19 က လေထဲလွင့်မျောပြီး ကူးစက်ခြင်း (Aerosol transmission) ရှိပါသလား ?

- ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီး၏ ထုတ်ပြန်ချက်အရ အဓိကအားဖြင့် ရောဂါပိုးရှိသူ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးရာမှ ထွက်လာသော အစက်အမှုန်များ (Droplets) ကို ထိတွေ့မိရာကတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်ပါတယ်။⁴
- လေမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်ဖို့ဆိုရင် အစက်အမှုန်များရဲ့ အချင်းဟာ 10μm အောက် (Aerosol) ဖြစ်ရန်လိုအပ်ပြီး ဗိုင်းရပ်စ်အနေနှင့်လည်း လေထက်ပေါ့ပါးမှသာလျှင် ကူးစက်နိုင်တာဖြစ်ပါတယ်။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ဟာ အထက်မှာဖော်ပြခဲ့သလို ကြီးမားတဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်ဖြစ်လို့ လေထဲလွင့်မျောကူးစက်ရန် အခြေအနေ အလွန်နည်းပါး ပါတယ်။⁵
- ဒါပေမယ့် ဆေးရုံရှိအထူးကြပ်မတ်ကုသဆောင် (ICU) တွေမှာ လူနာပြုစုကုသမှု ပေးရာမှာသုံးတဲ့ နည်းလမ်းအချို့ (Aerosol Generating Procedures) ကြောင့် လေမှတစ်ဆင့်ကူးစက်တဲ့ (Aerosol) အခြေအနေကို ရောက်ရှိသွားတတ်လို့ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေအနေနဲ့ COVID-19 ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေရှိသူနှင့် အတည်ပြု လူနာတွေကို ကုသမှုပေးနေချိန်များတွင် အထူးဂရုပြုပြီး ကူးစက်ရောဂါကာကွယ် ရေးဝတ်စုံ (PPE) ကို စနစ်တကျ အသုံးပြုရပါမယ်။^{4,5}

၄။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19)ကာကွယ်ရေးမှာ အသုံးပြုနိုင်တဲ့ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Mask) ဘယ်နှစ်မျိုးရှိပါသလဲ ?

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) ကာကွယ်ရေးမှာအသုံးပြုနိုင်တဲ့ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Mask)များ အနေနဲ့ -

၁။ ခွဲစိတ်ခန်းသုံး ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask)

၂။ ရောဂါပိုးအမှုန်အမွှားတွေကို (၉၅)% ကာကွယ်ပေးနိုင်သော ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (N95 mask)

၃။ ချည်ထည်နဲ့လုပ်တဲ့ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Cloth Mask) တို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။

၅။ ခွဲစိတ်ခန်းသုံး ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) ဆိုတာ ဘာလဲ ?

ခွဲစိတ်ခန်းသုံး ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) ဆိုသည်မှာ-

- ရောဂါပိုးပါသော အရည်၊ အစက်အမှုန်များ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် မဝင် ရောက်စေရန် (သို့မဟုတ်) ပြင်ပသို့လွင့်ထွက်ခြင်းမရှိစေရန် ကာကွယ်ပေးသော တစ်ကိုယ်ရေသုံးပစ္စည်းများ ဖြစ်ပါသည်။
- တင်းကြပ်စွာစည်းနှောင်ထားခြင်း မရှိသောကြောင့် အရည်၊ အမှုန်အမွှားများ (Droplets - အချင်း 10 μ m နှင့်အထက်) ကို ကာကွယ်မှုပေးရာတွင် အသုံးပြုနိုင်သော်လည်း လေတွင်လွင့်ပျံ့နိုင်သည့်သေးငယ်သောအမှုန်အမွှားများ (Aerosol - အချင်း 10 μ m နှင့်အောက်) ကို မကာကွယ်ပေးနိုင်ပါ။
- ခွဲစိတ်ခန်း၊ သွားဆေးခန်း၊ ဆေးပညာနှင့် သက်ဆိုင်သော နေရာများနှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများတွင် အသုံးပြုလေ့ရှိပါတယ်။



ပုံ-၁။ ခွဲစိတ်ခန်းသုံး ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask)

၆။ ရောဂါပိုးအမှုန်အမွှားတွေကို (၉၅)% ကာကွယ်ပေးနိုင်သော ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း N95 mask ဆိုတာ ဘာလဲ?

- N95 mask ဆိုတာ လေထဲမှာရှိတဲ့ ရောဂါပိုးအမှုန်အမွှားတွေကို (၉၅)% ကာကွယ်ပေးနိုင်သော ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း တစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ N95 mask ကို ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ ကူးစက်နိုင်ခြေများတဲ့ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသာ တပ်ဆင်သင့်ပါတယ်။



ပုံ-၂။ N95 ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း

- စနစ်တကျသင်ကြားလေ့ကျင့်ထားခြင်းမရှိဘဲ N95 mask ကို ကြာရှည်စွာ တပ်ဆင်ထားရန်နှင့် စနစ်တကျ အသုံးပြုနိုင်ရန် မလွယ်ကူပါ။ ဒါကြောင့် သာမန် ပြည်သူများအနေဖြင့် တပ်ဆင်ရန် အကြံမပြုလိုပါ။

၇။ ချည်ထည်နဲ့လုပ်တဲ့ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Cloth Mask) ဆိုတာ ဘာလဲ?

ချည်ထည် (သို့မဟုတ်) လီနင် (သို့မဟုတ်) နှစ်မျိုးပေါင်းအသားဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော အိမ်တွင်းဖြစ် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Cloth Mask) ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိအိမ်မှာ အပ်ချုပ်စက်ရှိလျှင် အလွယ်တကူပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။

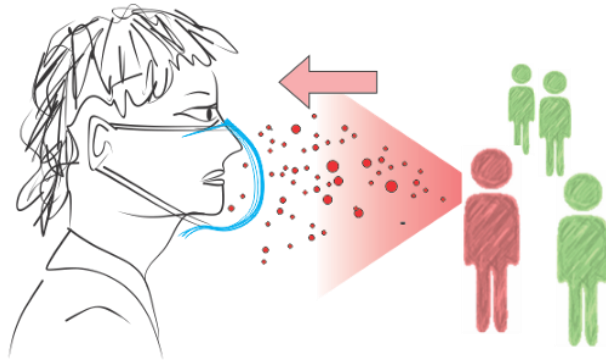


ပုံ-၃။ အိမ်တွင်းဖြစ် ချည်သား၊ လီနင်သား (သို့မဟုတ်) နှစ်မျိုးပေါင်းအသားဖြင့် ချုပ်ထားသော Cloth Mask

၈။ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) အမျိုးမျိုးရဲ့ ကာကွယ်ပေးနိုင်မှုက ဘာတွေလဲ?

ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) အမျိုးမျိုးရဲ့ အပြင်ကဝင်ရောက်လာတဲ့ ရောဂါ ပိုးအမှုန်အမွှားတွေ ကာကွယ်ပေးနိုင်မှုကတော့ -

(Mask အပြင်မှအတွင်းသို့အစက်အမှုန်များဝင်ရောက်ခြင်း)



| | Mask အတွင်းဝင်ရောက်လာသော အစက်အမှုန်များ | ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အစက်အမှုန်များ |
|-------------------------------------|---|-------------------------------|
| ချည်သား၊ လီနင်သား၊ နှစ်မျိုးစပ်Mask | ၃၃ | ၁၀၀ (အညွှန်းကိန်း) |
| ခွဲစိတ်ခန်းသုံးMask | ၂၅ | |
| N95 Mask | ၁ | |

ပုံ-၄။ Mask အမျိုးမျိုး၏ အပြင်ကဝင်ရောက်သော ရောဂါပိုးအမှုန်အမွှားတွေ ကာကွယ်ပေးနိုင်မှု⁵

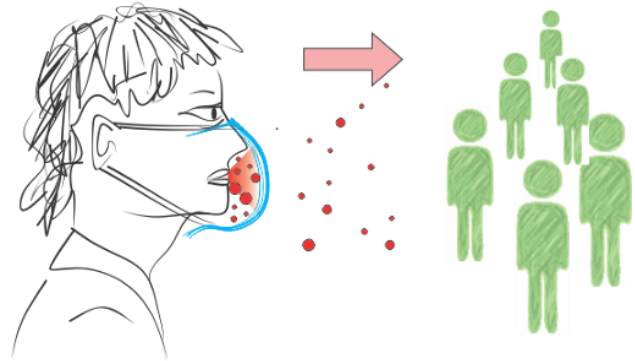
- (၁) ချည်ထည် (သို့မဟုတ်) လီနင် (သို့မဟုတ်) နှစ်မျိုးပေါင်းအသားဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော အိမ်တွင်းဖြစ် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Cloth Mask) သည် ပြင်ပတွင် ရောဂါပိုးပါသော အစက်အမှုန်များ (၁၀၀) ရှိလျှင် ဝတ်ဆင်သူထံသို့ အစက်အမှုန် (၃၃) သာ ဝင်ရောက်နိုင်ခြေ ရှိပါတယ်။
- (၂) ခွဲစိတ်ခန်းသုံး ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) သည် ပြင်ပတွင် ရောဂါပိုးပါသော အစက်အမှုန်များ (၁၀၀) ရှိလျှင် ဝတ်ဆင်သူထံသို့ အစက်အမှုန် (၂၅) သာ ဝင်ရောက်နိုင်ခြေရှိပါတယ်။

(၃) N95 ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (N95 Mask) သည် ပြင်ပတွင် ရောဂါပိုးပါသော အစက်အမှုန်များ (၁၀၀) ရှိလျှင် ဝတ်ဆင်သူထံသို့ အစက်အမှုန် (၁) သာ ဝင်ရောက်နိုင်ခြေ ရှိပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ မှတ်သားရန်အချက်ကတော့ အိမ်တွင်းဖြစ် အဝတ်ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Cloth Mask) သည် ပြင်ပက ပိုးမွှားများဝင်ရောက်ခြင်းအား ကာကွယ်ရာတွင် ခွဲစိတ်ခန်းသုံး ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) နှင့်နှိုင်းယှဉ်လျှင် အနည်းငယ်သာ နိမ့်ကျမှုရှိသည်ကို တွေ့ရပြီး တစ်ခါသုံး ခွဲစိတ်ခန်းသုံး ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) များနှင့်စာလျှင် ပြန်လည် လျှော်ဖွပ်အသုံးပြုနိုင်သည်ကို တွေ့ရှိရပါတယ်။ ထို့ကြောင့် US CDC က Cloth Mask များကို အများပြည်သူတွေအနေနဲ့ COVID-19 ရောဂါကာကွယ်ရေး မှာအသုံးပြုနိုင်ကြောင်း ထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။^{5,6}

ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) အမျိုးမျိုးရဲ့အတွင်းမှ အစက်အမှုန်များ အပြင် သို့ထွက်ခြင်းအား ကာကွယ်ပေးနိုင်ခြင်း အနေနဲ့ -

အခြားသူများအား ကာကွယ်ခြင်း
(Mask အတွင်းမှအပြင်သို့အစက်အမှုန်များထွက်ခြင်း)



| ရောင်းဆိုး၊ နှာချေရာမှထွက်လာသော အစက်အမှုန်များ | ပတ်ဝန်းကျင်သို့ထွက်သွားသော အစက်အမှုန်များ |
|--|---|
| ၁၀၀ (အညွှန်းကိန်း) | ၉၀ |
| | ၅၀ |
| | ၃၀ |

ချည်သား၊ လီနင်သား၊ နှစ်မျိုးစပ်Mask
ခွဲစိတ်ခန်းသုံးMask
N95 Mask

ပုံ-၅။ Mask အမျိုးမျိုး၏အတွင်းမှရောဂါပိုးအမှုန်အမွှားများထွက်ရှိခြင်းအား ကာကွယ်ပေးနိုင်မှု⁵

- (၁) ချည်ထည် (သို့မဟုတ်) လီနင် (သို့မဟုတ်) နှစ်မျိုးပေါင်းအသားဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော အိမ်တွင်းဖြစ် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းသည် အတွင်းရှိရောဂါပိုးပါသောအစက်အမှုန်များ (၁၀၀) ရှိလျှင် ဝတ်ဆင်သူထံမှ အပြင်သို့ အစက်အမှုန် (၉၀) လွင့်ထွက်နိုင်ခြေ ရှိပါတယ်။
- (၂) ခွဲစိတ်ခန်းသုံး ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) သည် အတွင်းရှိရောဂါပိုးပါသော အစက်အမှုန်များ (၁၀၀) ရှိလျှင် ဝတ်ဆင်သူထံမှ အပြင်သို့ အစက်အမှုန် (၅၀) သာ လွင့်ထွက်နိုင်ခြေရှိပါတယ်။
- (၃) N95 ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (N95 Mask) သည် အတွင်းရှိရောဂါပိုးပါသော အစက်အမှုန်များ (၁၀၀) ရှိလျှင် ဝတ်ဆင်သူထံမှ အပြင်သို့ အစက်အမှုန် (၃၀) သာ လွင့်ထွက်နိုင်ခြေရှိပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ မှတ်သားရန်အချက်ကတော့ အိမ်တွင်းဖြစ် အဝတ်ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းသည် ပြင်ပသို့ ရောဂါပိုးများလွင့်ထွက်ခြင်းကို ကာကွယ်ရာမှာ အသုံးဝင်မှုနည်းပါးတာ တွေ့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရောဂါပိုးတွေ့ရှိထားသူ၊ ရောဂါသံသယရှိသူ၊ ရောဂါလက္ခဏာရှိသူတွေဟာ ခွဲစိတ်ခန်းသုံး ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) ကိုသာ မဖြစ်မနေဝတ်ဆင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သာမန်ကျန်းမာသူတွေအနေနဲ့ ခွဲစိတ်ခန်းသုံး ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) အလွယ်တကူမရခဲ့ရင်တော့ အိမ်တွင်းဖြစ်အဝတ်ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Cloth Mask) ကို အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

- ၈။ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) အမျိုးမျိုးကို ဘယ်လိုနေရာတွေမှာ သုံးရပါမလဲ?
- (က) ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးမှ ခွဲစိတ်ခန်းသုံး ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) ကို-
 - နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးစတဲ့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာရှိနေတဲ့သူတွေ၊
 - ရောဂါလက္ခဏာရှိသူကို အနီးကပ်ပြုစုပေးရတဲ့သူတွေ၊
 - ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေပဲ ဝတ်ဆင်ရပါမယ်လို့ အကြံပြုထားပါတယ်။⁷

သို့သော် လတ်တလောသုတေသနတွေ့ရှိချက်များနှင့် မြန်မာနိုင်ငံ၏ လက်ရှိ အခြေအနေများအရ သာမန်ကျန်းမာသူပြည်သူများအနေနှင့် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကို အိမ်တွင် အမြဲတပ်ဆင်ရန် မလိုအပ်သော်လည်း -

(၁) လူထူထပ်သောနေရာများ (ဥပမာ- ဘတ်စ်ကား၊ လေယာဉ်၊ ဈေးဝယ်စင်တာ၊ ဈေး၊ အစည်းအဝေး စသည်) ကို သွားရောက်ခြင်း၊

(၂) လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး နှစ်မီတာ (၆ပေ) အကွာအဝေးအတွင်း ရောက်ရှိပြောဆို ဆက်ဆံခြင်း

(၃) လူတစ်ဦးထက်ပိုပြီး အလုံပိတ်အခန်းတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်း စသည့် အခြေအနေများတွင် ခွဲစိတ်ခန်းသုံး ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) (သို့မဟုတ်) အိမ်တွင်းဖြစ် အဝတ်ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Cloth Mask) ကို စနစ်တကျအသုံးပြုရန် အကြံပြုလိုပါသည်။

- ယခု COVID-19 ရောဂါကူးစက်မှု ဖြစ်စဉ်ကာလမှာ မြန်မာနိုင်ငံအနေနဲ့ ခွဲစိတ်ခန်းသုံး ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) ရှားပါးခြင်း၊ ဈေးကြီးခြင်း၊ ဝယ်ယူ ရန်ခက်ခဲခြင်းများ ကြုံတွေ့လာနေရပါတယ်။
- ဒါကြောင့် သာမန်ကျန်းမာသူများအနေနဲ့ အထက်ဖော်ပြပါအခြေအနေများမှာ ပြင်ပမှ ပိုးမွှားဝင်ရောက်မှုကို ခွဲစိတ်ခန်းသုံး ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical mask) နီးပါး ကာကွယ်မှုပေးနိုင်ပြီး စနစ်တကျ ပြန်လည်လျှော်ဖွပ် အသုံးပြုနိုင်တဲ့ အိမ်တွင်းဖြစ် အဝတ်ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကို အစားထိုး အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။
- အထက်ဖော်ပြပါအခြေအနေများမှာ ခွဲစိတ်ခန်းသုံး ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask)များကို ရှေ့တန်းမှ ကုသ၊ စောင့်ရှောက်မှုများပေးနေရတဲ့ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် တာဝန်ရှိသူများ ဦးစားပေးအသုံးပြုနိုင်ရေး အတွက်ကို ထားရှိပေးစေလိုကြောင်း အကြံပြုလိုပါတယ်။

(ခ) N95 Mask ကိုတော့ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါကူးစက်နိုင်ခြေများတဲ့ ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများသာ တပ်ဆင်သင့်ပါတယ်။ စနစ်တကျသင်ကြားလေ့ကျင့်ထားခြင်း မရှိဘဲ N95 mask ကို ကြာရှည်စွာ တပ်ဆင်ထားရန်နှင့် စနစ်တကျ အသုံးပြုနိုင်ရန် မလွယ်ကူပါ။ ဒါကြောင့် သာမန် ပြည်သူများအနေဖြင့် တပ်ဆင်ရန် အကြံမပြုလိုပါ။

၉။ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) ကို စနစ်တကျ ဘယ်လို သုံးရမလဲ။

- ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) ကို မဝတ်ခင် လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် စနစ်တကျ စက္ကန့် (၂၀) ကြာ သေချာစွာဆေးပါ။ (သို့မဟုတ်) အယ်ကိုဟောလ် အနည်းဆုံး (၆၀)% ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။
- Mask တွင် အပေါက်အပြဲများ ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးပါ။
- Mask ဝတ်ဆင်ရာတွင် ကြိုးမှသာ ကိုင်တွယ်ရပါမည်။
- အရောင်ပိုရင့်သည့် မျက်နှာပြင်ကို အပြင်ဘက်တွင် ထားရှိပါ။
- ကော်ချောင်း (သို့မဟုတ်) သတ္တုချောင်းရှိသည့်ဘက်သည် အပေါ်ဘက် ဖြစ်သည်။
- ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်း နှစ်ခုလုံးကို လုံခြုံအောင် ဖုံးအုပ်ပါ။
- Mask ၏ ဘေးအနားစွန်းများနှင့် မိမိ၏မျက်နှာကြားတွင် လစ်ဟာမှု (Gap) မရှိစေရပါ။
- Mask အသုံးပြုနေစဉ် Mask ကို လက်ဖြင့် ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်း မပြုရပါ။
- Mask ဖယ်ရှားရာတွင် ကြိုးမှသာ ကိုင်တွယ်ရပါမည်။
- မိမိအသုံးပြုနေသော Mask စိုစွတ်လာပါက အသစ်တစ်ခုနှင့် လဲလှယ်အသုံးပြုပါ။
- Mask ကို ဖယ်ရှားပြီးပါက အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျလွှင့်ပစ်ပါ။
- ပြီးလျှင် မိမိ၏လက်ကို စနစ်တကျပြန်လည် ဆေးကြောပါ။
- အသုံးပြုပြီးသား Mask ကို ပြန်လည်၍ အသုံးမပြုရပါ။



(ပုံ-၆) ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း စနစ်တကျတပ်ဆင်နည်း

၁၀။ Mask ကို အသုံးပြုခြင်းနည်းလမ်းတစ်ခုတည်းဖြင့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို ကာကွယ်နိုင်ပါသလား?

Mask ကို အသုံးပြုခြင်းနည်းလမ်းတစ်ခုတည်းဖြင့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်မှုကို လုံးဝကာကွယ်နိုင်ပါ။

- ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို အထိရောက်ဆုံး ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် -
- (၁) လက်ကို မကြာခဏ စနစ်တကျ စက္ကန့် (၂၀) ကြာအောင် ဆေးခြင်း
 - (၂) တတ်နိုင်သလောက် အိမ်တွင်းတွင်သာ နေထိုင်ခြင်းနှင့် တခြားသူများနှင့် အနည်းဆုံး နှစ်မီတာ (၆ ပေ) အကွာမှသာ ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း
 - (၃) ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) ကို စနစ်တကျ အသုံးပြုခြင်း
 - (၄) နှာချေချောင်းဆိုးသည့်အခါတိုင်း ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို စနစ်တကျ လုံခြုံအောင်ဖုံးအုပ်ခြင်း
 - (၅) ပုံမှန်ထိတွေ့လေ့ရှိတဲ့မျက်နှာပြင်များကို မကြာခဏ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း
စတဲ့ နည်းလမ်းများကို ပေါင်းစပ်အသုံးပြုခြင်းသာလျှင် ဖြစ်ပါတယ်။
- ထို့အပြင်
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားလုပ်ခြင်း
 - အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ခြင်း
 - အာဟာရပြည့်ဝအောင် စားသုံးခြင်း
 - စိတ်ဓာတ်ပျော်ရွှင်တက်ကြွစွာ နေထိုင်ခြင်းနှင့်
 - မိုဘိုင်းလ်ဖုန်း (သို့မဟုတ်) ကွန်ပျူတာအသုံးပြု၍ မိတ်ဆွေများနှင့် မကြာခဏ ဆက်သွယ်စကားပြောဆိုခြင်း
တို့ကိုပါ ပူးတွဲဆောင်ရွက်သင့်ပါတယ်။

ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
(၅-၄-၂၀၂၀)

References:

1. Cascella M, Rajnik M, Cuomo A, et al. Features, Evaluation and Treatment Coronavirus (COVID-19) [Updated 2020 Mar 20]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2020 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK554776/>
2. US CDC. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). Accessed 4.4.2020: Available from <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>
3. REHVA. COVID-19 guidance document: How to operate and use building services in order to prevent the spread of the coronavirus disease (COVID-19) virus (SARS-CoV-2) in workplaces. April 3, 2020 Available from: <https://www.rehva.eu/activities/covid-19-guidance>
4. WHO. Modes of transmission of virus causing COVID-19: implications for IPC precaution recommendations. 29 March 2020. Accessed 4.4.2020. Available from: <https://www.who.int/news-room/commentaries/detail/modes-of-transmission-of-virus-causing-covid-19-implications-for-ipc-precaution-recommendations>
5. Sui Huang. Institute for Systems Biology. COVID-19: Why We Should All Wear Masks — There Is New Scientific Rationale. 27 March 2020. Accessed: 4.4.2020. Available from: <https://medium.com/@Cancerwarrior/covid-19-why-we-should-all-wear-masks-there-is-new-scientific-rationale-280e08ceee71>
6. US CDC. Use of Cloth Face Coverings to Help Slow the Spread of COVID-19. Accessed: 4-4-2020. Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>
7. WHO. Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public: When and how to use masks. Accessed: 4.4.2020. Available from: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>