



ဒီနေ့အတွက် သိကောင်းစရာ (၁၅) (၂၀၂၀) ပြည့်နှစ်၊ ဇွန်လ (၅) ရက်

ကျောင်းသား/သူများ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် COVID-19 ရောဂါ ဖြစ်ပွားမှု ကာကွယ်ဖို့ ကျောင်းသို့မလာမီ မိဘအုပ်ထိန်းသူများ ဘာတွေဆောင်ရွက်ရမလဲ?

မိမိတို့ ရင်သွေးငယ် (ကျောင်းသား/သူများ)ကို အောက်ပါအချက်များကို ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်အောင် အိမ်တွင် စနစ်တကျ ကြိုတင်သင်ကြားပေးပါ။

၁။ လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေကို အသုံးပြု၍ အနည်းဆုံး စက္ကန့် (၂၀) ကြာ စနစ်တကျ ဆေးကြောနည်း၊ လက်ဆေးနည်းကဗျာ - “ဖဝါး၊ ဖမိုး၊ လက်ခေါက်ချိုး၊ လက်ကြားလက်မ မကျန်ရ၊ ကုတ်၍ ခြစ်ပါ လက္ခဏာ၊ လက်ကောက်ဝတ်မှာ အဆုံးသတ်ပါ။”

၂။ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Mask) ကို စနစ်တကျ တပ်ဆင်နည်းနှင့် ဆောင်ရန်/ရှောင်ရန်များ

- အရောင်ပိုရင့်သည့်မျက်နှာပြင်ကို အပြင်ဘက်တွင် ထားရှိခြင်း၊
- ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်း နှစ်ခုစလုံးကို လုံခြုံအောင် စနစ်တကျဖုံးအုပ်ခြင်း၊
- ဖယ်ရှားမည်ဆိုပါက Mask အနောက်ဘက်ရှိ ကြိုးကိုသာ ကိုင်တွယ်ဖယ်ရှားခြင်း၊
- အဖုံးပါသော အမှိုက်ပုံးအတွင်းသို့ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်တတ်ခြင်း၊ ပြီးလျှင် စနစ်တကျ လက်ပြန်ဆေးခြင်း၊
- အသုံးပြုနေစဉ် Mask ကို လက်ဖြင့် ထိတွေ့ကိုင်တွယ် မပြုလုပ်ခြင်း၊
- Mask ကို မေးအောက်တွင် သိုင်းထားခြင်း၊ နားတွင် ချိတ်ထားခြင်း၊ လက်ဖြင့်ကိုင်ထားခြင်း၊ အခြားနေရာ များတွင် ချထားခြင်းများ မပြုလုပ်ခြင်း၊

၃။ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးရာတွင် လိုက်နာရမည့်အချက်များ

- နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးတိုင်း တစ်ရှူး (သို့မဟုတ်) တံတောင်ကွေးဖြင့် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို လုံခြုံအောင်ဖုံးအုပ်ခြင်း၊
- တစ်ရှူး အသုံးပြုပါက အဖုံးပါသော အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်တတ်ခြင်း၊ ပြီးလျှင် စနစ်တကျ လက်ပြန်ဆေးခြင်း၊

ဖျားနာခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်း စသည့် လက္ခဏာများရှိသော ကလေးများကို ကျောင်းသို့ လုံးဝ မလွှတ်ပါနှင့်။ ခွင့်တိုင်ကြားပြီး နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်ဆုံးဆက်သွယ်ပါ။

