# ဒီနေ့အတွက် သိကောင်းစရာ (၃၆)

## (၂၀၂၀) ပြည့်နှစ်၊ ဇွန်လ (၂၈) ရက်

## နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးတဲ့အခါ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို လုံခြုံအောင်ဖုံးအုပ်ဖို့ ဘာကြောင့် လိုအပ်တာလဲ?

- ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုး၊ အခြားတုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများနှင့် တီဘီရောဂါပိုးစသည့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါပိုးများသည် ရောဂါရှိသူ၏ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းမှတစ်ဆင့် စကားပြောခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းပြုလုပ်ရာမှ အနီးပတ်ဝန်းကျင်သို့ ပျံ့နှံ့ရောက်ရှိနိုင်တာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။
- မိမိတွင် ဖျားနာခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်းစတဲ့ ရောဂါလက္ခဏာ တစ်ခုခုခံစားရပါက ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) အပါအဝင် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါ တစ်ခုခုရှိနေနိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။
- နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးတဲ့အခါတိုင်းမှာ မိမိထံက ရောဂါပိုးပါဝင်နိုင်တဲ့ အစက်အမှုန်တွေ ထွက်ရှိခြင်းမရှိအောင် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) အသုံးပြုခြင်း၊ တစ်ရှူးအသုံးပြုခြင်း၊ တံတောင်ကွေးအသုံးပြုခြင်း စသည်တို့ဖြင့် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို လုံခြုံစွာဖုံးအုပ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

**မိမိမှ အခြားသူများသို့ ရောဂါကူးစက်စေမှုမှကာကွယ်ဖို့အတွက် နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးတဲ့အခါတိုင်း ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို စနစ်တကျလုံခြုံအောင်ဖုံးအုပ်ပါ။**