၈။ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(Surgical mask)ကို စနစ်တကျ အသုံးပြုနည်း

ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical mask) ကို တပ်ဆင်မည်ဆိုလျှင် နည်းစနစ်တကျ မှန်ကန်စွာ တပ်ဆင်ရမည့်အချက်များကို ပြောကြား ပေးပါမယ်။

- ဖျားနာ၊ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးခြင်းတို့ ခံစားနေရသူများ၊ ၎င်းတို့ကို ပြုစုသူများအနေဖြင့် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) ကို တပ်ဆင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- အရောင်ပိုရင့်သည့် မျက်နှာပြင်ကို အပြင်တွင် ထားပါ။
- ပလပ်စတစ်ချောင်း (သို့မဟုတ်) သတ္တုချောင်းပါသည့်ဘက်ကို အပေါ် တွင်ထားပါ။
- ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်း နှစ်ခုစလုံးကို လုံခြုံအောင် ဖုံးအုပ်ပါ။
- Mask ကို တပ်ထားစဉ် လက်ဖြင့် လုံးဝ (လုံးဝ) မကိုင်ရ။
- Mask ကို ဖယ်ရှားမည်ဆိုပါက အနောက်ဘက်ရှိ ကြိုးကိုသာ ကိုင်တွယ်၍ ဖယ်ပါ။
- အသုံးပြုပြီး Mask ကို အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။
- ပြီးလျှင် လက်ကို စနစ်တကျ ပြန်ဆေးပါ။ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) အသုံးပြုပါက ထိရောက်စွာရောဂါကာကွယ်နိုင်ရန် လက်ကို မကြာခဏ စနစ်တကျ ဆေးကြောပါ။
- မိမိအသုံးပြုနေသော Mask စိုစွတ်လာပါက အသစ်လဲပါ။ အသုံးပြု ပြီးသား Mask ကို လုံးဝပြန်မသုံးပါနှင့်။

ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
(၈-၄-၂၀၂၀)