အဝတ်ဖြင့်ပြုလုပ်သောနှာခေါင်းစည်း (Cloth Face Covering) နှင့်ပတ်သက်၍ သိကောင်းစရာများ

အဝတ် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း ဆိုတာ

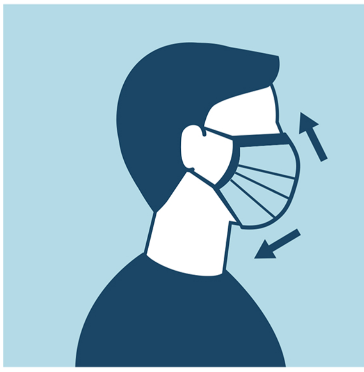
ချည်သား၊ လီနင်သား (သို့မဟုတ်) နှစ်မျိုးပေါင်းအသားဖြင့် အိမ်တွင် ချုပ်လုပ်နိုင်သော ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း ဖြစ်ပါသည်။

ဘာတွေကာကွယ် ပေးနိုင်လဲ

ပြင်ပမှ ရောဂါပိုးပါဝင်သော အစက်အမှုန်များ ဝင်ရောက်မှုကို ခွဲစိတ်ခန်းသုံး ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်းနီးပါး ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။ အတွင်းမှရောဂါပိုးပါသောအစက်အမှုန်များ အပြင်သို့ထွက်ခြင်းကို အနည်းငယ်သာ ကာကွယ်နိုင်သည်။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

- အိမ်တွင်းဖြစ် အဝတ်ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းသည် ဝတ်ဆင်သူနှင့် အံဝင်ခွင်ကျ (Fit) ဖြစ်နေရပါမည်။
- အနည်းဆုံးအလွှာနှစ်ထပ် (ချည်သား၊ လီနင်သား (သို့မဟုတ်) နှစ်မျိုးပေါင်းအသား) ရှိရမည်။ အလွှာနှစ်ထပ်မှာ အရောင်ကွဲရမည်။ အတွင်းနှင့်အပြင် သတ်သတ်မှတ်မှတ်ထားရှိရမည်။
- အဝတ်စမှာ ခပ်စိပ်စိပ်ရက်လုပ်ထားသော ချည်ထည် (သို့မဟုတ်) လီနင်သား ဖြစ်ရမည်။



ဘယ်အချိန်တွေမှာဝတ်ဆင်ရမလဲ?

အဝတ်ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကို သာမန်ပြည်သူများ အနေဖြင့် အိမ်တွင်အမြဲတပ်ဆင်ရန် မလိုအပ်သော်လည်း

- လူထူထပ်သောနေရာများ(ဘတ်စ်ကား၊ လေယဉ်၊ ဈေးဝယ်စင်တာ၊ အစည်းအဝေး စသည်..) ကို သွားရောက်ရခြင်း
- လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး (၂)မီတာ(၆ ပေ) အကွာအဝေးအတွင်း ပြောဆိုဆက်ဆံရခြင်း)
- လူတစ်ဦးထက်ပိုပြီး အလုပ်ပိတ်အခန်းတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင် ရခြင်း စသည့်အခြေအနေများတွင် စနစ်တကျ အသုံးပြုရမည်။

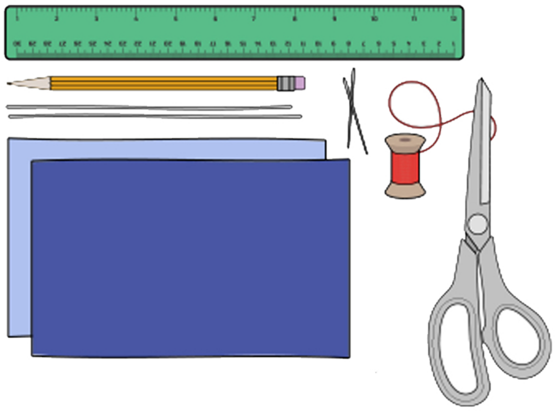
အဝတ်ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းအသုံးပြုခြင်းသည် ခွဲစိတ်ခန်းသုံး ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) နှင့် (N95 Mask) ပြတ်လပ်ရှားပါးမှုများကို ပိုမိုလျှော့ချနိုင်ပါသဖြင့် အဆိုပါ Mask များကို မရှိမဖြစ်လိုအပ်သူ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် တာဝန်ရှိသူများအတွက် များစွာ အထောက်အကူဖြစ်နိုင်ပါသည်။

အဝတ် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကို တစ်နေ့ (၁)ကြိမ် (သို့မဟုတ်) သုံးစွဲမှုအပေါ် မူတည်၍ ဆပ်ပြာနှင့်ရေ အသုံးပြုကာလျှော်ဖွပ်သင့်ပါသည်။ လျှော်ဖွပ်ရာတွင် Cloth Mask ပုံစံပျက်ပါက ကာကွယ်နိုင်စွမ်းလျော့ကျနိုင်သဖြင့် ပုံစံမပျက်စေရန် အထူးသတိပြုပါ။

ဘယ်လိုချုပ်ရမလဲ?

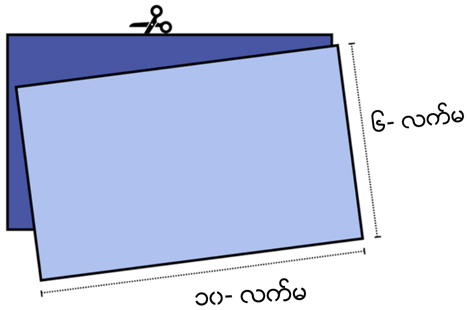
လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ

- ၁၀" x ၆" အရွယ် ချည်သား(cotton) ၊ လီနင်(linen) သား (သို့မဟုတ်) နှစ်မျိုးပေါင်းအသား (၂) ခု
- ၆" အရွယ် ကျုံ့ဆန့် နိုင်သောကြိုး (ရာဘာကွင်း၊ အဝတ်ကြိုး၊ ခေါင်းစည်းကြိုး)
- အပ်နှင့် အပ်ချည်
- ကတ်ကြေး



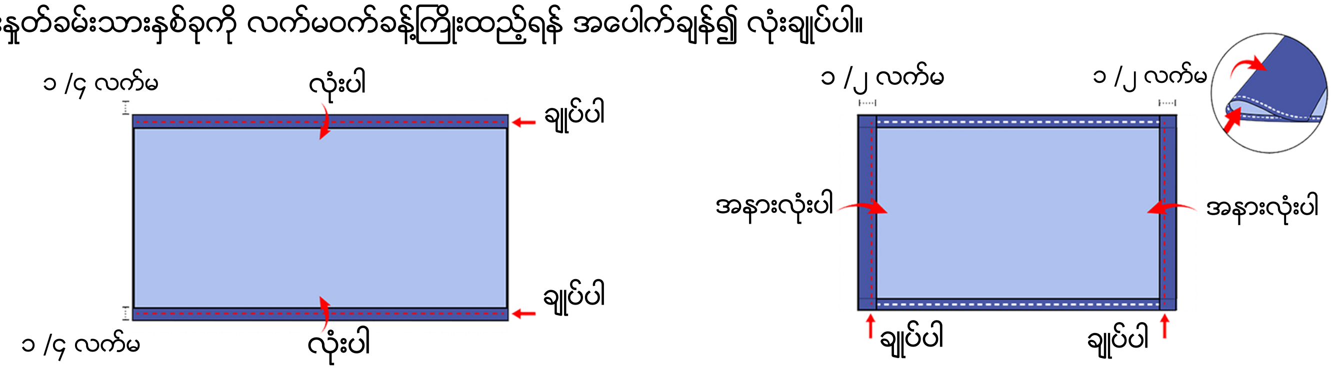
အဆင့်(၁)

၁၀" x ၆" အရွယ် ချည်သား(cotton) ၊ လီနင်(linen) သား (သို့မဟုတ်) နှစ်မျိုးပေါင်းအသား (၂) ခုအား တစ်ထပ်တည်းကျအောင် ထပ်၍ တွဲချုပ်ပါ။



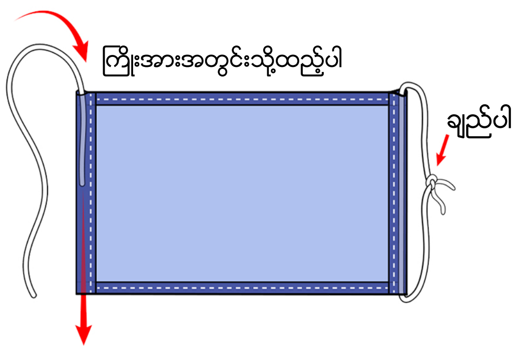
အဆင့်(၂)

အထက်အောက် နှုတ်ခမ်းသားနှစ်ခုကို တစ်လက်မ၏ လေးပုံတစ်ပုံကို လုံး၍ချုပ်ပါ။
ဘေးနှုတ်ခမ်းသားနှစ်ခုကို လက်မဝက်ခန့်ကြိုးထည့်ရန် အပေါက်ချန်၍ လုံးချုပ်ပါ။



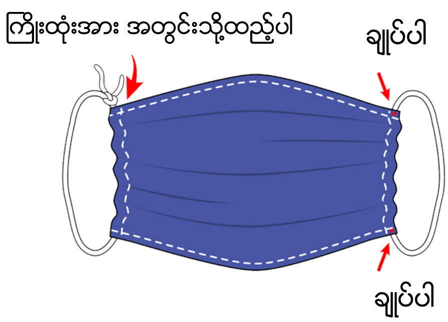
အဆင့်(၃)

(၆)လက်မအရွယ် ကျုံ့ဆန့်နိုင်သော ကြိုးအား ဘေးနှုတ်ခမ်းသားနှစ်ခုရှိ အပေါက်အတွင်းသို့ထည့်ပါ။ နားတွင်တစ်ဆင်နိုင်မည့်ကွင်းအရွယ်အစားအားချိန်၍ ချည်ပါ။ (ရာဘာကွင်း၊ အဝတ်ကြိုး၊ ခေါင်းစည်းကြိုး တို့ကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်)



အဆင့်(၄)

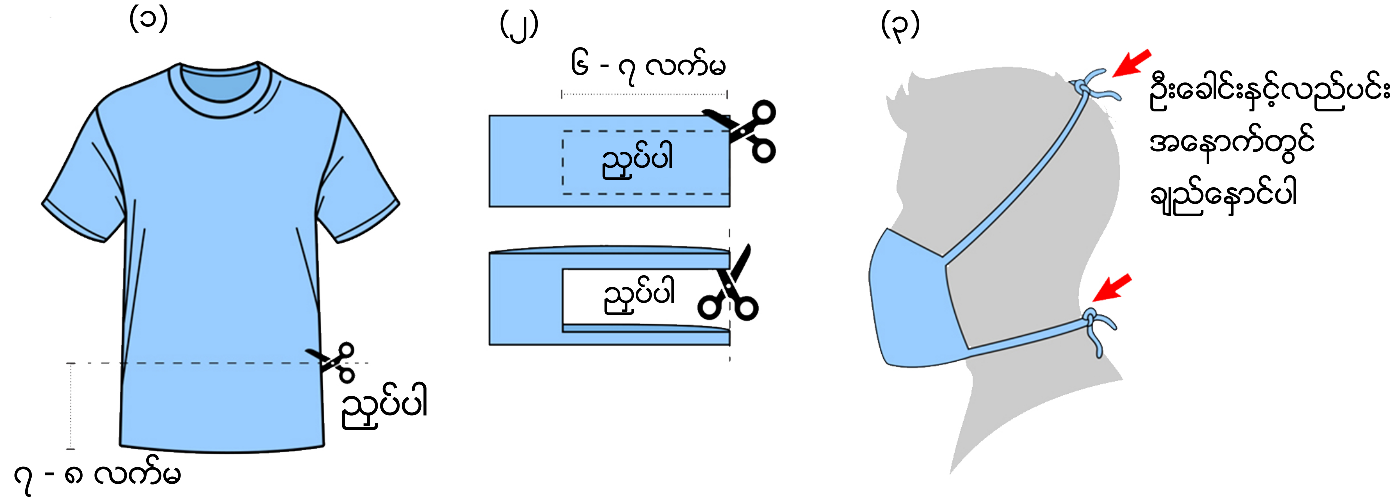
ကြိုးအဆက်ထုံးအား နှုတ်ခမ်းသားအတွင်းသို့ ဆွဲသွင်းပါ။
မိမိမျက်နှာနှင့် အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်စေရန် ချိန်ညှိပါ။
ကြိုးအဆက်ထုံးအား နေရာမရွေ့စေရန် တွဲ၍သေချာချုပ်ပါ။



တီရှပ်အသုံးပြု၍ အဝတ်နာခေါင်းစည်းပြုလုပ်ခြင်း (ချုပ်လုပ်ရန်မလိုအပ်ပါ)

လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ

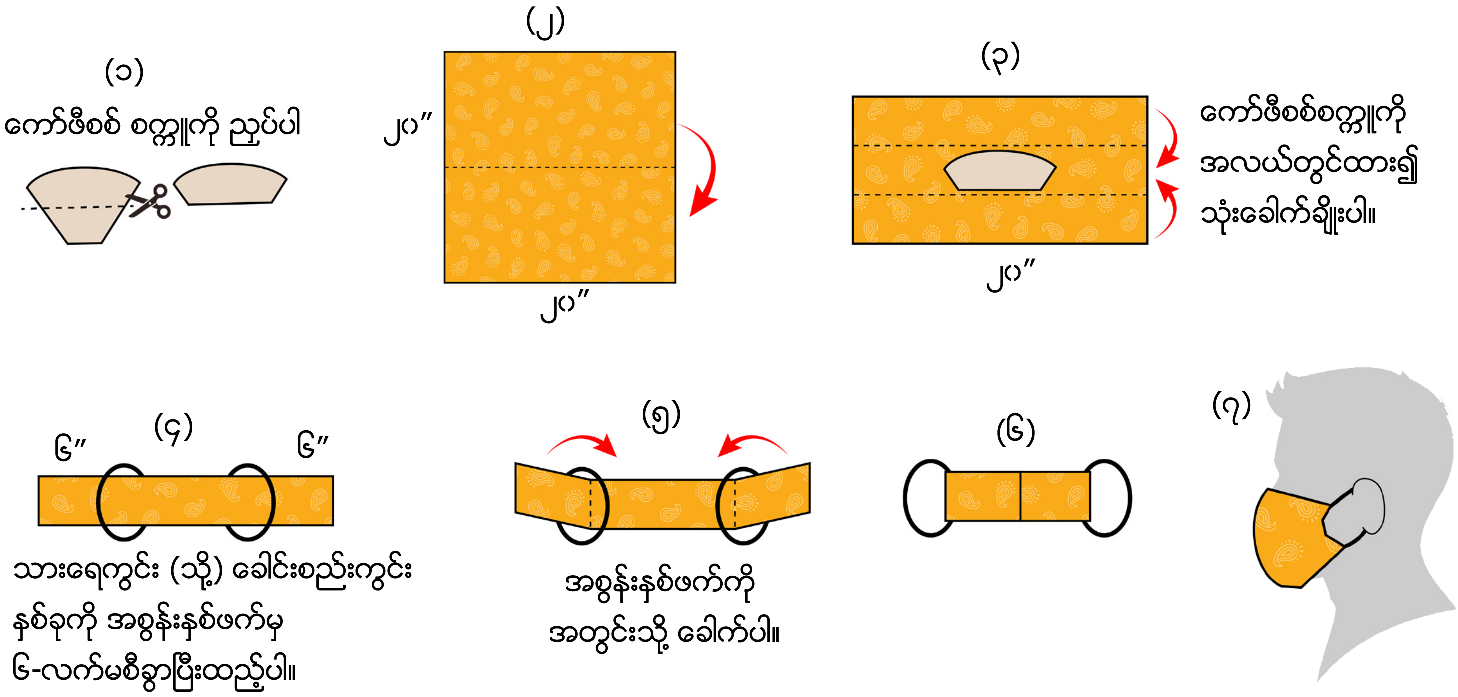
- တီရှပ် (ချည်သား(cotton)၊ လီနင်သား(linen) (သို့မဟုတ်) နှစ်မျိုးပေါင်းအသား)
- ကပ်ကြေး



လည်စည်းပဝါအသုံးပြု၍ အဝတ်နာခေါင်းစည်းပြုလုပ်ခြင်း

လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ

- လည်ပင်းစည်းပဝါ (သို့မဟုတ်) ၂၀″ x၂၀″ ပတ်လည်ချည်သားပိတ်စ
- ကော်ဖီစစ် စက္ကူ
- သားရေကွင်း (သို့) ခေါင်းစည်းကွင်း
- ကတ်ကြေး



Source - US CDC

ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
(၇-၄-၂၀၂၀)