မိသားစုအတွင်း ကိုဗစ်ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရနေရသည်ဟု သံသယလူနာရှိပါက
အိမ်တွင်းမှာ သတိပြုစေချင်သည့် အချက် ၈ချက်

ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ရေးနှင့် ထိန်းချုပ်ရေးဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်း၏
ထုတ်ပြန်ကြေငြာချက်အကျဉ်းချုပ်) (၂၀၂၁.၃.၁ထုတ်ဝေ)

အခန်းခွဲထားကြပါစို့

- **သီးသန့်အခန်းထားပေးပါ။**အစားစားသည့်အခါ အိပ်သည့်အခါတွင်လည်း အခန်းခွဲထားပါ။

-ကလေးရှိခြင်း၊အခန်းနည်းခြင်းကြောင့် အခန်းမခွဲနိုင်ပါက အနည်းဆုံး ၂မီတာ (၂မီတာကျော်)ခွာ၍နေပါ။
အခန်း အကန့်ခွဲခြင်းကန်လန့်ကာတပ်ဆင်ခြင်းတို့ကိုပြုလုပ်စေလိုပါသည်။
-အိပ်စက်သောအခါ မတူညီသောဘက်ကို အပြန်အလှန်ခေါင်းရင်းထားပါ

- **ကာယကံရှင်က တတ်နိုင်သမျှအခန်းတွင်းမှအပြင်မထွက်ပါနှင့် ။**

အိမ်သာရေချိုးခန်းစသော ဘုံသုံးနေရာများကိုလည်းအချိန်တိုတိုနှင့် အကြိမ်ရေ နည်းနိုင်သမျှနည်းအောင် အသုံးပြုပါ

ကူးစက်ခံနေရသူနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်မည့်သူကို အတတ်နိုင်ဆုံး ကန့်သတ်ထားပါ

- နှလုံး ၊ အဆုတ်၊ ကျောက်ကပ် ရောဂါ အခံရှိသူများ၊ ဆီးချိုရောဂါ အခံရှိသူ၊ ခုခံအားကျဆင်းနေသူများနဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေသူတို့က ရောဂါကူးစက်နေသူကို ပြုစုခြင်းမလုပ်ရ။

Mask တပ်ဆင်ပါ

- **သုံးပြီးသား Maskကို အခြားအခန်းသို့ ယူဆောင်ခြင်းမပြုရပါ**
- **Mask အပြင်မျက်နှာပြင်ကို မကိုင် မထိရအောင် သတိပြုပါ။** Mask ဖြုတ်သည့်အခါ ကြိုးကိုကိုင်၍ ဖြုတ်ပါ။
- **Mask ဖြုတ်ပြီးသွားသောအခါ လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေးပါ ။**
 (အယ်လ်ကိုဟော လက်သန့်ပိုးသတ်ဆေးရည်ဖြင့်လည်းရ)

※ Mask ညစ်ပေသွားပါက သန့်စင်ခြောက်သွေ့သော Maskဖြင့် ချက်ချင်းလဲပါ

※ Mask မပါဘဲ နှာချေချောင်းဆိုးသည့်အခါ တစ်ရှူးစသည်ဖြင့် ပါးစပ်နှာခေါင်းကို အုပ်ပါ

လက်ကို မကြာခဏဆေးပါ

- **လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် မကြာခဏဆေးကြောပါ။ အယ်လ်ကိုဟောဖြင့် ပိုးသတ်ပါ။**
 လက်မဆေးဘဲမျက်လုံးနှာခေါင်းပါးစပ်တို့ကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်း မလုပ်ပါနှင့်။

ကျန်းမာရေး အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ကြီးဌာန

နောက်တမျက်နှာသို့

လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင်ထား

- **ပုံမှန်လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင် ထားပေးပါ။**ဘုံသုံးသောနေရာများနှင့် အခြားအခန်းများကိုလည်း တံခါးပေါက် ပြတင်းပေါက်များ လှစ်ဟထားပြီး လေဝင်လေထွက်လုပ်ပေးပါ။

လက်ဖြင့်ကိုင်တွယ်ထိတွေ့သော အများသုံး ဘုံသုံးနေရာများကို ပိုးသတ်ပေးကြပါစို့

- **အများသုံးဘုံသုံးနေရာအစိတ်အပိုင်းများ**(တံခါးလက်ကိုင်ကွင်း၊လက်ကိုင်လုံး၊ကုတင်လက်ရန်းများစသည့်) **အပြင်ဆိုင်တွေမှာရောင်းသော အိမ်သုံးကလိုရင်း အစွန်းချွတ်ဆေးကို ရေဖြင့်ရောကာ ပြင်းအား လျှော့ပြီးမှ အများသုံးနေရာများကို သုတ်ပေးပါ။** ပြီးနောက်ရေပတ်တိုက်ပေးပါ။
    - ပစ္စည်းများတွင် ကပ်နေသောပိုးသည် အချိန်အတော်ကြာ ရှင်သန်နိုင်ပါသည်။
    - အိမ်သုံးကလိုရင်းပါသော အစွန်းချွတ်ဆေးတွင် ဆိုဒီယမ်ဟိုက်ပိုကလိုရိုက်ပါဝင်မှုကို စစ်ဆေးပြီး အသုံးပြုရမည့်ပြင်းအားကို လမ်းညွှန်ချက်များ အတိုင်း လိုက်နာရောစပ်ပြီးမှ အသုံးပြုပါ။(လမ်းညွှန်ချက် - ပြင်းအား0.05%ဖြစ်ပါသည်။ ထုတ်ကုန်ရဲ့ပြင်းအားက 6%ဆိုပါကရေ 3Lတွင် ဆေး 25ml ရောစပ်ပါ)
- **အိမ်သာနှင့် မျက်နှာသစ်ရေဘင်စင်တွင် ပုံမှန်အိမ်သုံး ဆပ်ပြာရည်ဖြင့်ဆေးကြောကာ အိမ်သုံးပိုးသတ်ဆေးရည် (အယ်လကိုဟော)ဖြင့် မကြာခဏဆေးကြောပိုးသတ်ပေးပါ။**
    - သဘက် ၊အဝတ်အစား၊ပန်းကန်ခွက်ယောက်၊တူ၊ဇွန်း စသည်တို့ကို ပုံမှန်အတိုင်း ဆပ်ပြာဖြင့်သေချာဆေးကြောပေးပါ။
    - ကူးစက်ခံရသူက အသုံးပြုထားသောပစ္စည်းများကို ခွဲခြားဆေးကြောရန် မလိုအပ်ပါ။
- **မဆေးကြောရသေးသောပစ္စည်းများကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်းမပြုရပါ။**
    - အထူးသဖြင့်သဘက်၊အိမ်သာ ၊ရေဘင်စင်၊မီးဖိုချောင် စသည်တို့ကို မဆေးကြောဘဲ မျှဝေသုံးစွဲခြင်းမပြုရန် သတိပြုပါ။

ညစ်ပေနေသောပိတ်အထည် အဝတ်အစားတို့ကိုလျှော်ဖွပ်ကြပါစို့

- **ခန္ဓာကိုယ်မှစွန့်ပစ်အညစ်အကြေးများဖြင့်ပေရေနေသော အဝတ်အထည်တို့ကို ကိုင်တွယ်ရာတွင် လက်အိတ် Mask ကိုဝတ်ဆင်ပြီး ပုံမှန် အိမ်သုံးဆပ်ပြာရည်ဖြင့်လျှော်ဖွပ်ပြီး လုံးဝခြောက်သွေ့အောင် ထားရပါမည်။**
    - မစင်ထဲမှ ပိုးတွေ့တာမျိုးလဲရှိပါတယ်။

အမှိုက်ကိုသေချာ အလုံပိတ်၍ပစ်ပါ

- **နှပ်ညှစ်ထားသောတစ်ရှူးကို ချက်ချင်း ပလက်စတစ်အိတ်ထဲ ထည့်ပြီး အခန်းအပြင်သို့ ထုတ်သည့်အခါ သေချာအလုံပိတ်ပြီး စွန့်ပစ်ပြီး** လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့်သေချာဆေးပါ။

- **ကူးစက်ခံရသူကာယကံရှင်က အပြင်ထွက်ခြင်းရှောင်ကြဉ်ပါ။**
- **မိသားစု အတူနေသူများကလည်း အဖျားတိုင်းခြင်းစသည်ဖြင့် ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို စစ်ဆေးစောင့်ကြည့်ခြင်းဖြင့် အရေးမကြီးဘဲ အပြင်ထွက်ခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ခြင်း အထူးသဖြင့် ကိုယ်ပူ ချောင်းဆိုးလက္ခဏာများ ရှိသောအခါ အလုပ်မသွားပါနှင့် ။**