

ပါးစပ်/နာခေါင်းစည်း (mask) တပ်ခြင်းသည် COVID-19 ရောဂါပြန့်ပွားမှုကို တားဆီးရန် အထောက်အကူပြုသည်။

အောက်ပါအခြေအနေများတွင် ပါးစပ်/နာခေါင်းစည်း (mask) တပ်ပါ -

- အခြားသူများနှင့် ၁.၅ မီတာ အကွာအဝေး၌ နေထိုင်ရန် မဖြစ်နိုင်လျှင်
- သင့်၌ ရောဂါလက္ခဏာများရှိပြီး စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုခံယူမည့် အချိန်တွင်
- သင်သည် အခြားသူတစ်ဦးကဲ့သို့ တစ်ခန်းထဲ၌ သီးသန့်ခွဲခြားနေထိုင်စဉ်

ပါးစပ်/နာခေါင်းစည်း (mask) ကို အောက်ပါနည်းလမ်းများအတိုင်း ဝတ်ဆင်ပါ။

အဆင့် (၁)

ပါးစပ်/နာခေါင်းစည်း (mask) မတပ်မီ လက်ကို စက္ကန့် (၂၀) ကြာအောင် ဆပ်ပြာဖြင့်ဆေးပါ သို့မဟုတ် အရက် (alcohol) ပါသော လက်သန့်ဆေးရည်ဖြင့် ပွတ်ပါ။ လက်ဆေးခြင်းသည် သင့်လက်မှ ပိုးမွှားများ ပါးစပ်/နာခေါင်းစည်း (mask)နှင့် မျက်နှာပေါ်သို့ ရောက်ရှိခြင်းမှ တားဆီးပေးသည်။



အဆင့် (၂)

ပါးစပ်/နာခေါင်းစည်း (mask) ကို မှန်ကန်စွာတပ်ဆင်ပြီး နာခေါင်း၊ ပါးစပ်နှင့် မေးစေ့တို့ကို လုံအောင်ဖုံးအုပ်ပါ။ ဝတ်ဆင်ထားစဉ် ပါးစပ်/နာခေါင်းစည်း (mask) ကို မထိရပါ။

အောက်ပါအဆင့်များအတိုင်း ပါးစပ်/နာခေါင်းစည်း (mask) ကို အိမ်တွင် အလွယ်တကူ ချုပ်နိုင်ပါသည် -

www.health.nsw.gov.au/Infectious/factsheets/Pages/how-to-make-a-cloth-mask.aspx



အဆင့် (၃)

ပါးစပ်/နာခေါင်းစည်း (mask)ကို တပ်ဆင်ပြီးနောက် လက်ကို ထပ်မံဆေးကြောပါ။



ပါးစပ်/နာခေါင်းစည်း (mask) တပ်ခြင်းသည် COVID-19 ရောဂါပြန့်ပွားမှုကို တားဆီးရန် အထောက်အကူပြုသည်။

အဆင့် (၄)

ပါးစပ်/နာခေါင်းစည်း (mask) ကို ချွတ်စဉ် ၎င်း၏ ရှေ့ဘက်ပိုင်းကို မထိမိပါစေနှင့်။



ထို ပါးစပ်/နာခေါင်းစည်း (mask) ကို အမှိုက်ပုံးအတွင်းသို့ ချက်ချင်းစွန့်ပစ်ပါ။



အဝတ်ဖြင့်ချုပ်ထားသော ပါးစပ်/နာခေါင်းစည်း (mask) ဖြစ်လျှင် ပလတ်စတစ်အိတ်ထဲသို့ ချက်ချင်းထည့်ပြီး နောက်တစ်ကြိမ်မဝတ်မီ လျှော်ဖွပ်ပါ။



အပြင်သို့သွားလျှင် ပါးစပ်/နာခေါင်းစည်း (mask) ကို တစ်ခုထက်ပို၍ ယူဆောင်သွားပါ။ ပါးစပ်/နာခေါင်းစည်း (mask) အပိုကို ပလတ်စတစ်အိတ်ထဲတွင် ထည့်ထားပါ။



အဆင့် (၅)

ပါးစပ်/နာခေါင်းစည်း (mask) ကို ချွတ်ပြီးလျှင် လက်ကို စက္ကန့် (၂၀) ကြာအောင် ဆပ်ပြာဖြင့်ဆေးပါ သို့မဟုတ် အရက် (alcohol) ပါသော လက်သန့်ဆေးရည်ဖြင့် ဖွတ်ပါ။



ပါးစပ်/နာခေါင်းစည်း (mask) အသုံးပြုခြင်းနှင့် ပါးစပ်/နာခေါင်းစည်း (mask) တပ်ရုံဖြင့် COVID-19 ရောဂါ ကူးစက်ခံရခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်ကြောင်း သတိပြုပါ။ အခြားသူများနှင့် ၁.၅ မီတာ အကွာအဝေး၌ နေထိုင်ခြင်းနှင့် လက်ကို ပုံမှန်ဆေးကြောခြင်းတို့သည် မိမိကိုယ်ကိုယ် ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းကောင်းများဖြစ်ပါသည်။