**မိသားစုအတွင်း ကိုဗစ်ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရနေရသည်ဟု သံသယလူနာရှိပါက အိမ်တွင်းမှာ သတိပြုစေချင်သည့် အချက် ၈ချက်**

ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ရေးနှင့် ထိန်းချုပ်ရေးဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်း၏

**အခန်းခွဲထားကြပါစို့**

ထုတ်ပြန်ကြေငြာချက်အကျဉ်းချုပ်) (၂၀၂၁.၃.၁ထုတ်ဝေ)

* **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 တစ်ရှုးစသည်ဖြင့် ပါးစပ်နှာခေါင်းကို အုပ်ပါ

**လက်ကို မကြာခဏဆေးပါ**

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

**ကျန်းမာရေး အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ကြီးဌာန**နောက်တမျက်နှာသို့

**လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင်ထားပါ**

* **ပုံမှန်လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင်　ထားပေးပါ**။ဘုံသုံးသောနေရာများနှင့်　အခြားအခန်းများကိုလည်း တံခါးပေါက် ပြတင်းပေါက်များ　လှစ်ဟထားပြီး လေဝင်လေထွက်လှည့်ပေးပါ။

**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။ ထုတ်ကုန်ရဲ့ ပြင်းအားက 6%ဆိုပါကရေ 3Lတွင်

ဆေး 25ml ရောစပ်ပါ)

* **အိမ်သာနှင့် မျက်နှာသစ်ရေဘင်စင်တွင် ပုံမှန်အိမ်သုံး ဆပ်ပြာရည်ဖြင့်ဆေးကြောကာ အိမ်သုံးပိုးသတ်　ဆေးရည် (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**

* **နှပ်ညှစ်ထားသောတစ်ရှုးကို ချက်ချင်း ပလက်စတစ်အိတ်ထဲ ထည့်ပြီး အခန်းအပြင်သို့ ထုတ်သည့်အခါ သေချာအလုံပိတ်ပြီး စွန့်ပစ်ပြီး** လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့်သေချာဆေးပါ။

**•　ကူးစက်ခံရသူကာယကံရှင်က အပြင်ထွက်ခြင်းရှောင်ကြဉ်ပါ။**

•　**မိသားစု အတူနေသူများကလည်း အဖျားတိုင်းခြင်းစသည်ဖြင့် ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို စစ်ဆေးစောင့်ကြည့်ခြင်းဖြင့် အရေးမကြီးဘဲ အပြင်ထွက်ခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ခြင်း အထူးသဖြင့် ကိုယ်ပူ ချောင်းဆိုးလက္ခဏာများ ရှိသောအခါ အလုပ်　မသွားပါနှင့် ။**