ကူးစက်ရောဂါထိန်းချုပ်ရေး အားလုံးပါဝင်ဆောင်ရွက်ပေး။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်အပါအဝင်ကူးစက်ရောဂါတို့ကို ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သောအခြေခံနည်းလမ်းမှာ
လက်ဆေးခြင်း၊နှာခေါင်းစည်းတပ်ခြင်းအပါအဝင် ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့်ပတ်သက်သောလိုက်နာရန်စည်းကမ်းတို့ဖြစ်ပါသည်။

1. လက်ဆေးခြင်း

မှန်ကန်သောလက်ဆေးခြင်းနည်းလမ်း

လက်မဆေးမီ

- လက်သည်းကိုတိုအောင်ညှပ်ထားပါ။
- နာရီ နှင့်လက်စွပ် များကိုချွတ်ထားပါ။

1

လက်ကိုရေစွတ်ပြီးနောက် ဆပ်ပြာဖြင့်စင်ကြယ်စွာ ပွတ်တိုက်ဆေးကြောပါ။

2

လက်ဖမိုးကို ပွတ်တိုက်ဆေးကြောပါ။

3

လက်ချောင်းထိပ်နှင့်လက်သည်းများအကြား ပွတ်တိုက်ဆေးကြောပါ။

4

လက်ချောင်းများအကြား ပွတ်တိုက်ဆေးကြောပါ။

5

လက်မနှင့်လက်ဖဝါးများကို လှည့်ပတ်ပြီးစင်ကြယ်စွာဆေးကြောပါ။

6

လက်ကောက်ဝတ်ကိုလည်း ဆေးကြောဖို့မမေ့ပါနှင့်။

ဆပ်ပြာနှင့်ဆေးကြောပြီးနောက်ရေဖြင့်စင်ကြယ်စွာဆေးပြီး သန့်ရှင်းသောပုဝါ(သို့)လက်သုတ်ပုဝါဖြင့်ခြောက်သွေ့အောင်သုတ်ပါ။

2. ချောင်းဆိုးခြင်း

ချောင်းဆိုးပုံနည်းလမ်း(၃)မျိုး

ရထား၊လုပ်ငန်းခွင်၊ကျောင်းစသည့်လူထူထပ်သောနေရာများတွင်လိုက်နာရမည့်စည်းကမ်းများ

နှာခေါင်းစည်းတပ်ခြင်း (ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းကို လုံခြုံစွာဖုံးအုပ်ခြင်း)

တစ်သျှူးပုဝါဖြင့် ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းကိုလုံခြုံစွာ ဖုံးအုပ်ခြင်း

တံတောင်ဆစ်ဖြင့် ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းကိုလုံခြုံစွာ ဖုံးအုပ်ခြင်း

အကာအကွယ်မပါဘဲ ချောင်းဆိုးခြင်း

ချောင်းဆိုးနှာချေတဲ့အခါ လက်ဖြင့်ဖုံးအုပ်ခြင်း

နှာခေါင်းစည်းကိုမှန်ကန်စွာအသုံးပြုခြင်း

1

နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်ကို သေချာစွာဖုံးအုပ်ပါ။

2

နှာခေါင်းစည်းကြိုးကို နားတွင်ချိတ်ဆွဲပါ။

3

ဟနေတဲ့နေရာမရှိအောင် နှာခေါင်းအထိ သေချာစွာဖုံးအုပ်ပါ။

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan
厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare
Ministry of Health, Labour and Welfare Search