



# ကူးစက်ရောဂါထိန်းချုပ်ရေး အားလုံးပါဝင်ဆောင်ရွက်ပေး။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်အပါအဝင်ကူးစက်ရောဂါတို့ကို ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သောအခြေခံနည်းလမ်းမှာ လက်ဆေးခြင်း၊ နှာခေါင်းစည်းတပ်ခြင်းတို့အပါအဝင် ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့်ပတ်သက်သော လိုက်နာရန်စည်းကမ်းတို့ဖြစ်ပါသည်။

## 1. လက်ဆေးခြင်း

မှန်ကန်သောလက်ဆေးခြင်းနည်းလမ်း

## လက်မဆေးမီ

- လက်သည်းကိုတိုအောင်ညှပ်ထားပါ။
- နာရီ နှင့် လက်စွပ် များကိုချွတ်ထားပါ။

1



လက်ကိုရေစွတ်ပြီးနောက် ဆပ်ပြာဖြင့်စင်ကြယ်စွာ ပွတ်တိုက်ဆေးကြောပါ။

2



လက်ဖမိုးကိုပွတ်တိုက်ဆေးကြောပါ။

3



လက်ချောင်းထိပ်နှင့်လက်သည်းများအကြား ပွတ်တိုက်ဆေးကြောပါ။

4



လက်ချောင်းများအကြား ပွတ်တိုက်ဆေးကြောပါ။

5



လက်မနှင့်လက်ဖဝါးများကိုလှည့်ပတ်ပြီး စင်ကြယ်စွာဆေးကြောပါ။

6



လက်ကောက်ဝတ်ကိုလည်းဆေးကြောဖို့မမေ့ပါနှင့်။

ဆပ်ပြာနှင့်ဆေးကြောပြီးနောက်ရေဖြင့်စင်ကြယ်စွာဆေးပြီး သန့်ရှင်းသောပုဝါ(သို့)လက်သုတ်ပုဝါဖြင့်ခြောက်သွေ့အောင်သုတ်ပါ။

## 2. ချောင်းဆိုးခြင်း

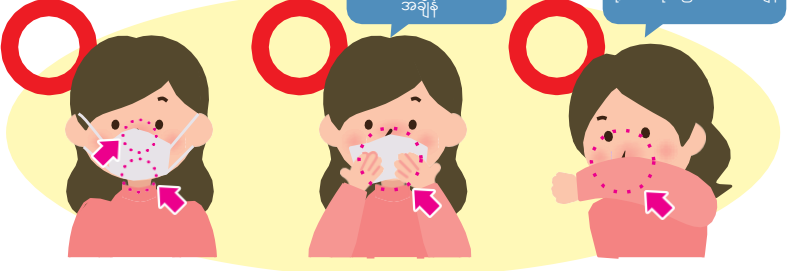
ချောင်းဆိုးပုံနည်းလမ်း(၃)မျိုး

ရထား၊ လုပ်ငန်းခွင်၊ ကျောင်းစသည့် လူထူထပ်သောနေရာများတွင် လိုက်နာရမည့်စည်းကမ်းများ



အကာအကွယ်မပါဘဲ ချောင်းဆိုးခြင်း

ချောင်းဆိုးနှာချေတဲ့အခါ လက်ဖြင့်ဖုံးအုပ်ခြင်း



နှာခေါင်းစည်းတပ်ခြင်း (ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းကို လုံခြုံစွာဖုံးအုပ်ခြင်း)

တစ်သူ၊ ပုဝါဖြင့် ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းကို လုံခြုံစွာဖုံးအုပ်ခြင်း

တံတောင်ဆစ်ဖြင့် ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းကို လုံခြုံစွာဖုံးအုပ်ခြင်း

နှာခေါင်းစည်းကိုမှန်ကန်စွာအသုံးပြုခြင်း

1



နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို သေချာစွာဖုံးအုပ်ပါ။

2



နှာခေါင်းစည်းကြိုးကို နားတွင်ချိတ်ဆွဲပါ။

3



ဟနေတဲ့နေရာမှရှိအောင် 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