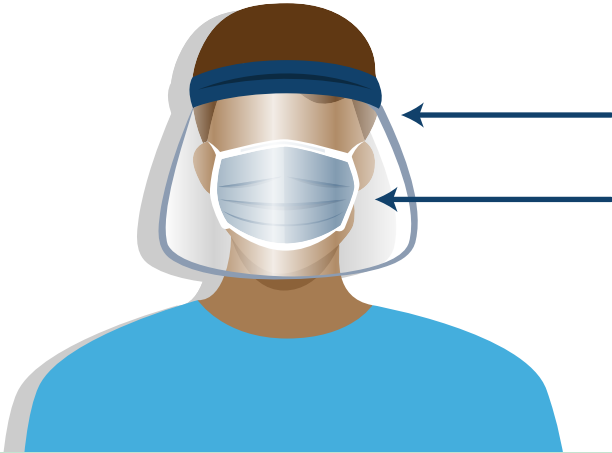


Influenza A (H5N1)



မျက်နှာကာ သို့မဟုတ် လေး
ရေမဝင်နိုင်သည့် မျက်မှန်များ

နှာခေါင်းစည်း

N95 သို့မဟုတ် ၎င်းထက် ပိုမြင့်သော
အသက်ရှူကိရိယာများကို ညွှန်းလို
သော်လည်း နှာခေါင်းစည်းများမှာ
လက်ခံနိုင်ဖွယ် အစားထိုးအသုံးပြု
စရာများ ဖြစ်ပါသည်။



လုပ်ဆောင်ပုံ -

လေး၊ ရေမဝင်နိုင်သည့် မျက်မှန်များ သို့မဟုတ် မျက်နှာကာ
နှင့် နှာခေါင်းစည်းတို့ တပ်ဆင်ခြင်းဖြင့် သင့်မျက်နှာကို ကာ
ကွယ်ပါ။

မကြာခဏ လက်ဆေးပါ။ မျက်နှာကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်း မပြုဘဲ
ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အလုပ်တွင် ဘွတ်ဖိနပ်များနှင့် လုပ်ငန်းသုံး အဝတ်အစား
များကို ဝတ်ဆင်ထားပါ။ အလုပ်ဆင်းလျှင် ရေချိုးပါ။



လုပ်ဆောင်ရမည့်အချိန် -

နို့ညစ်ခြင်း၊ ဆေးရည်တိုက်ခြင်း ပြုလုပ်ချိန်များ
သို့မဟုတ် နွားများ သို့မဟုတ် နွားနို့အစိမ်းများနှင့်
အနီးကပ် ထိတွေ့ချိန်များတွင်။



ဖြစ်နိုင်ပါက ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်ရေးစင်တာနှင့် နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ
လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်း၏ လမ်းညွှန်
ချက်များကို လိုက်နာပါ။

တစ်ကိုယ်ရေသုံး အကာအကွယ် ကိရိယာနှင့် အလုပ်သမား ဘေးကင်းရေး
အကြောင်း ပိုမိုသိရှိလိုပါက စကင်နီဖတ်ပါ။



Michigan.gov/InfluenzaA

လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် ဆေးပါ။ ယင်းနောက် တစ်ကိုယ် ရေသုံး အကာအကွယ် ကိရိယာများ (PPE) ကို အောက်ပါ အတိုင်း အစဉ်လိုက် ဝတ်ဆင်ပါ -

နှာခေါင်းစည်း။



မျက်နှာကာ သို့မဟုတ် လေ၊ ရေ မဝင်နိုင်သည့် မျက်မှန်။



လက်အိတ်များ။



PPE ဝတ်ဆင်နေစဉ်အတွင်း

- သင်မျက်လုံးများ၊ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းတို့ကို ထိကိုင်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- နို့ညှစ်သည့် အခန်းတွင် စားသောက်ခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။

PPE ချွတ်ပြီးနောက်တွင်

- အလုပ်အဆိုင် ပြီးဆုံးချိန်ဖြစ်ပါက ရေချိုးပါ။
- ညစ်ပေနေသော အဝတ်အစား၊ အသုံးအဆောင် ကိရိယာများကို အလုပ်တွင် ထားခဲ့ပါ။
- ညစ်ပတ်သော အဝတ်များကို အိမ်သို့ယူသွားရန် လိုအပ်ပါက ပလတ်စတစ်အိတ်ဖြင့်ထည့်ယူပြီး ၎င်းတို့ကို အခြားအဝတ်များနှင့် ရောမလျှော့ဘဲ သီးခြားလျှော့ဖွတ်ပါ။

PPE ကို ချွတ်ရာတွင် ဘေးကင်းစေရန် အောက် ပါအဆင့်များအတိုင်း လိုက်နာလုပ်ဆောင်ပါ

- 1 လက်အိတ်များကို ချွတ်ပါ။
- 2 လက်ဆေးပါ။
- 3 လေ၊ ရေမဝင်နိုင်သည့် မျက်မှန် သို့မဟုတ် မျက်နှာကာကို ချွတ်ပါ။ ယင်းနောက် နှာခေါင်းစည်း သို့မဟုတ် N95 အသက်ရှူကိရိယာကို ချွတ်ပါ။
- 4 လက်ကို ထပ်မံ ဆေးကြောပါ။

ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သော PPE

ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သော PPE ကို အသုံးပြုပြီးသည့်အခါတွင် လျှော့ဖွတ်သန့်စင်ခြင်းနှင့် ပိုးသတ်ခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်ပါ။

အသက်ရှူကိရိယာ ဝတ်ဆင်ပုံ
နှင့် ပြန်ချွတ်ပုံတို့ကို လေ့လာရန်
စကင်နံဖတ်ပါ။



PPE နှင့် အလုပ်သမား ဘေးကင်းရေး
အကြောင်း ပိုမိုသိရှိရန် စကင်နံဖတ်
ပါ။

