

မီးလောင်ပြီးချိန် - သင်၏ သီးသန့် အကာအကွယ်ပေး ပစ္စည်းစုံအိတ် လူမှုအဖွဲ့အစည်းအတွက် သိကောင်းစရာ အချက်အလက်များ



အကာအကွယ်ပေး ပစ္စည်းစုံအိတ်များသည် မီးသင့်လောင်သော အိမ်ခြံမြေများသို့ ပြန်ဝင်လာကြသူများအတွက် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအိတ်များကို နှာခေါင်းစည်းများအပိုများ၊ တစ်ခါသုံး ခြေလက်တစ်ဆက်တည်း ဝတ်စုံများနှင့် ခိုင်မာသော လက်အိတ်များ နှင့်အတူ သင့် ဒေသကောင်စီ သို့မဟုတ် အရေးပေါ်အခြေနေများအတွက် ပြန်လည်ထူထောင်ရေးဌာနတွင် ရနိုင်ပါသည်။

ပစ္စည်းစုံအိတ်များကို တကိုယ်ရေ ကာကွယ်ရေးနှင့် ပိုင်ဆိုင်ပစ္စည်းများ စစ်ဆေးချိန် များတွင်သာ အသုံးပြုသင့်သည်။

ထိုပစ္စည်းစုံအိတ်များသည် မီးခံကျောက်ပွန်း ဖယ်ရှားရန် သို့မဟုတ် သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ရန်အတွက် မဟုတ်ပါ။

ပစ္စည်းစုံအိတ်ထဲတွင် သင့်အိမ်ခြံအတွင်းသို့ ပြန်မဝင်မီ သင်သိသင့်သော ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းဝေးရေး လုပ်ဆောင်မှုများ အသေးစိတ် ဖော်ပြထားသည့် **မီးလောင်ပြီးချိန် - အိမ်ပြန်အဝင်မှာ ဘေးကင်းစေခြင်း** သိကောင်းစရာ စာစောင် ပါရှိပါသည်။

အကာအကွယ်ပေး ပစ္စည်းစုံအိတ် တစ်ခုစီတွင် အောက်ဖော်ပြပါ ပစ္စည်းများ ပါဝင်သည် -

- တစ်ခါသုံး ခြေလက်တစ်ဆက်တည်း ဝတ်စုံများ
- တစ်ခါသုံး P2 နှာခေါင်းစည်းများ
- ခိုင်မာသော လက်အိတ်များ
- အသုံးပြုပြီးသော အကာအကွယ်ပစ္စည်းများ စွန့်ပစ်ရန်အတွက် အမှိုက်ထည့်အိတ်

သိကောင်းစရာ စာစောင်များ -

- မီးလောင်ပြီးချိန် - အိမ်ပြန်အဝင်မှာ ဘေးကင်းစေခြင်း
- မီးလောင်ပြီးချိန် - သင့် သီးသန့် အကာအကွယ်ပေး ပစ္စည်းစုံအိတ်ကို အသုံးပြုခြင်း တို့ဖြစ်သည်။



ကျွန်ုပ် ပစ္စည်းစုံအိတ် မည်မျှ လိုအပ်မည်လဲ။

အကာအကွယ်ပေး ပစ္စည်းစုံအိတ်များသည် တစ်ခါသုံးဖြစ်ပြီး ပြန်လည် မသုံးနိုင်သဖြင့် ပိုင်ဆိုင်သော အိမ်ခြံအတွင်း နေသည့်အချိန်အပေါ် မူတည်ပြီး လူတစ်ယောက်လျှင် ပစ္စည်းစုံအိတ် အတော်များများ လိုအပ်နိုင်ပါသည်။

ဖော်ပြပါ အခြေအနေများတွင် မျက်နှာစုံစွပ်များ၊ ခြေလက်တစ်ဆက်တည်း ဝတ်စုံများနှင့် လက်အိတ်များကို ဖယ်ရှားပြီး စွန့်ပစ်သင့်ပါသည်။ -

- သင်အလုပ်မှ ခေတ္တရပ်နားချိန်တိုင်း
- သင်အလုပ်မှ ပိုင်းဆိုင်သော အိမ်ခြံအတွင်းမှ ပြန်ထွက်ခွာချိန်
- မော်တော်ယာဉ်များထဲ ပြန်မဝင်မီ တို့ဖြစ်ပါသည်။

သင့်အိမ်ခြံအတွင်းမှ ပြန်လည်ထွက်ခွာသောအခါ အလွယ်တကူ သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ပြီး ရေဆေးချနိုင်သော ခိုင်မာသည့် ဖိနပ်များစီးရန် တိုက်တွန်းပါသည်။

အကာအကွယ်ပေး ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုနည်း -

- စာမျက်နှာပါ နှာခေါင်းစည်းကို အဝင်ခွင်ကျ တပ်ဆင်ရန် လမ်းညွှန်ချက် အတိုင်း လိုက်နာပါ - နှုတ်ခမ်းမွှေးနှင့် မုတ်ဆိတ်မွှေးများက အမျိုးသားများကို နှာခေါင်းစည်းများ ကောင်းစွာ အဝင်ခွင်ကျဖြစ်ခြင်းကို အတားအဆီး ဖြစ်စေကြောင်း သတိပြုပါ။

ခြေလက်တစ်ဆက်တည်း ဝတ်စုံများကို သင့် အဝတ်အစားများ၏ အပေါ်မှ ဝတ်ဆင်သင့်ပါသည်။

အကာအကွယ်ပေး ပစ္စည်းများကို ဖယ်ရှားပြီး စွန့်ပစ်ရန် -

- တစ်ခါသုံး ခြေလက်တစ်ဆက်တည်း ဝတ်စုံများကို ပြောင်းပြန်လှန်ပြီး အိတ်ထဲထည့်ပါ။
- လက်အိတ်များကို ချွတ်ပြီး အိတ်ထဲထည့်ပါ။
- အကယ်၍ ဖိနပ်ကို လွှင့်မပစ်ပါက သေသေချာချာ ရေဆေးပါ။
- နှာခေါင်းစည်းကို နောက်ဆုံးမှချွတ်ပြီး အိတ်ထဲထည့်ပါ။
- အိတ်ကို အထုံးထုံးပြီး တင်းတင်းပိတ်ပါ။
- ထိုအိတ်ကို မည်သည့်အမှိုက်စုရာနေရာမဆို ပစ်ပါ။

ပိုမို သိကောင်းစရာများ ရယူရန်

အကာအကွယ်ပေး ပစ္စည်းစုံအိတ်များ ထပ်မံ ရရှိရန် သို့မဟုတ် ထိုပစ္စည်းစုံအိတ် အသုံးပြုပုံနှင့် ပတ်သက်ပြီး မေးမြန်းရန် သင့် ဒေသကောင်စီ သို့မဟုတ် အရေးပေါ်အခြေအနေများအတွက် အရေးပေါ်အခြေနေများအတွက် ပြန်လည်ထူထောင်ရေးဌာနကို ဆက်သွယ်ပါ။

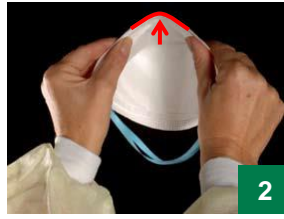
ဖစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်အစိုးရ 1 Treasury Place, Melbourne က ခွင့်ပြုပြီး ထုတ်ဝေသည်။

© မူပိုင် ဖစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်အစိုးရ Department of Health and Human Services, ၂၀၁၆ ခုနှစ် ဇူလိုင်လ

P2 သို့မဟုတ် N95 နှာခေါင်းစည်းကို ဝတ်ဆင်နည်းနှင့် နေသားကျ၊မကျ စစ်ဆေးနည်း



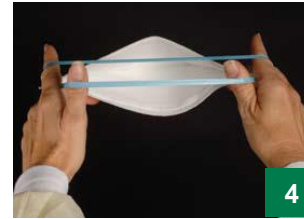
1 နှာခေါင်းစည်းကို ပွင်းသွားစေရန် အစွန်းများကို ချလိုက်ပါ။



2 နှာခေါင်းစည်းမှ ဝါယာကြိုးကို ခုံးနေအောင် ကွေးလိုက်ပါ။ နှာခေါင်းစည်းမှ ဝါယာသည် နှာခေါင်းစည်း၏ အထက်ပိုင်းဖြစ်သည်။



3 သိုင်းကြိုးနှစ်ခု ပေါ်လာစေရန် နှာခေါင်းစည်းကို ဖောက်ထိုးထားပါ။



4 လက်ညှိုးများနှင့် လက်မများကို သုံးပြီး သိုင်းကြိုးနှစ်ခုကို တစ်ခုနှစ်တစ်ခု ခွဲလိုက်ပါ။



5 သိုင်းကြိုးနှစ်ခုကို ကိုင်ထားပြီး နှာခေါင်းစည်းကို သင့် မေးစေအောင် သို့ ခွက်ငယ်တစ်ခုလုံး တပ်ပါ။



6 သိုင်းကြိုးများကို အပေါ်ဖက်နှင့် ခေါင်းပေါ်သို့ ပင့်တင်ပါ။



7 အောက်ဖက်မှသိုင်းကြိုးကို သင့်ဂုတ်ပိုး အောက်ခြေ (နှားရွက်များအောက်တွင်) နေရာချပြီး နေသားကျအောင် ထားပါ။



8 အထက်ဖက်မှ သိုင်းကြိုးကို သင့်ဝယ်ထိပ် အပေါ်တွင် သင့်နှားရွက်များ၏ ထိပ်သို့ ဆင်းလာစေရန် နေရာချပါ။



9 နှာခေါင်းပေါ်မှ ဝါယာကြိုးကို နှာခေါင်းအစိုး အပေါ်သို့ သက်တောင့်သက်သာစွာ နေရာကျစေရန် ဖြည်းဖြည်းဖိပါ။



10 နှာခေါင်းစည်းနှင့် အစွန်းများကို သင် သက်တောင့်သက်သာစွာ ရှိသည်အထိ ဆက်ပြီး ညှိပါ။

နေရာကျ၊မကျ စစ်ခြင်း

ဖြည်းညှင်းသက်သာစွာ အသက်ရှူထုတ်ပါ။ သင် အသက်ရှူသွင်းသည့်အခါ နှာခေါင်းစည်းက မျက်နှာဖက်သို့ အနည်းငယ် ချိုင့်ဝင်ပြီး ကျသင့်သည်။



11

P2 သို့မဟုတ် N95 နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ဆင်တိုင်း နေရာကျ၊မကျ စစ်ရပါမည်။



12

ဖြည်းညှင်းသက်သာစွာ အသက်ရှူထုတ်ပါ။ နှာခေါင်းစည်းသည် လေဖြင့် ပြည့်နေရပါမည်။ ဤအဆင့်တွင် နှာခေါင်းစည်း၏ အစွန်းများမှ လေ စိမ့်ထွက်ခြင်း မရှိစေရန် အရေးကြီးသည်။

နှာခေါင်းစည်းကို ဝတ်ဆင်တိုင်း ဤညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပါ။ နှာခေါင်းစည်းများသည် မှန်ကန်စွာ မဝတ်ဆင်ပါက ရည်မှန်းသည့် ကာကွယ်မှုအဆင့် မပေးနိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် အထက်တွင် အသေးစိတ် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ကောင်းစွာ နေသားကျစေရန် အရေးကြီးပါသည်။ မုတ်ဆိတ်မွှေး၊ နှုတ်ခမ်းမွှေးများ ပြောင်စင်အောင် ရိတ်ထားသည့် အမျိုးသားများသည် ကောင်းဆိုး လေလှိုင်းကို ရပါလိမ့်မည်။ P2 သို့မဟုတ် N95 နှာခေါင်းစည်းများသည် ထုတ်လုပ်သည့် ကုမ္ပဏီပေါ်မူတည်ပြီး အနည်းငယ် ကွဲပြားနိုင်သည့်ဖြစ်ရာ ထုတ်လုပ်သူ၏ ညွှန်ကြားချက်များနှင့် သတိပေးချက်များကို အမြဲတန်း လိုက်နာပါ။