

安全なマスクの着け方と外し方

Mask (မျက်နှာဖုံး) လုံခြုံစွာတပ်ဆင်နည်း နှင့် ဖြုတ်နည်း Safe Donning and Removal of Mask

着け方

တပ်ဆင်နည်း Donning

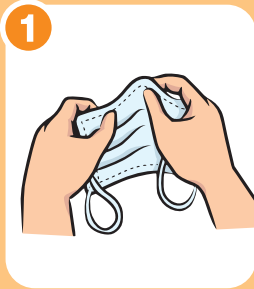
Key point

အဓိကသတိပြုရန်

鼻と口、あごまで
きちんと覆う!

နှာခေါင်းပါးစပ်၊
ပေးစေ့နေရာများ
အားလုံးကို ဖုံးအုပ်ရန်
သတိပြုပါ။

Make sure to
cover nose,
mouth and chin!



1
မျက်နှာဖုံးရှိ မိမိနှာတံပေါ်တွင်တပ်ဆင်ရမည့်
အပိုင်းအား ခေါက်လိုက်ပါ။

Crease the nose bridge part
of the mask.



2
သားရေ ကြိုးများကို နားတစ်ဖက်စီတွင်
တပ်ဆင်ပါ။

Put the elastic band on ears.



3
ကျုံ့နိုင်ဆန့်နိုင်သောအနားသတ်ကြိုးများကို
မိမိမျက်နှာနှင့် အံဝင်ဝင်ကျဖြစ်စေရန်ချိန်ဆပါ။

Fit the flexible wire to face.



4
ဘာဂျာခေါက်နေရာများကိုလည်းပေးစေ့
အောက်အထိဆွဲပြန်ပြီး နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်
များကိုလုံခြုံအောင်သေချာစွာဖုံးအုပ်ရမည်။

Expand the bellows to chin and
make sure to cover nose and
mouth.

外し方

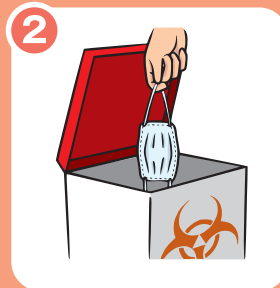
ဖြုတ်နည်း Removal



1
表面に
触れないように
ゴムヒモを
外す

နားတွင်တပ်ထားသောသားရေကြိုးများကို
မျက်နှာဖုံးအပြင်ဘက်ခြမ်းအား
မထိမိစေဘဲ ဖြုတ်ပါ။

Remove the elastic band from ears without
touching the surface of the mask.



2
表面に
触れないように
ゴムヒモを
持って捨てる

သားရေ ကြိုးမှကိုင်ပြီး မျက်နှာဖုံး၏အပြင်ဘက်ခြမ်းကို
မထိတွေ့ဘဲစွန့်ပစ်ရမည်။

Discard the mask by grasping the elastic band
avoiding to touch the surface of the mask.

Key point အဓိကသတိပြုရန်

- マスクの表面に触れないように外して、捨てる!
- マスクを外した後手指衛生を行う
- 衛生的に使用するため、適時交換する

- မျက်နှာဖုံးချွတ်သည့်အခါတွင် အပြင်ဘက်ခြမ်းအား လုံးဝမထိတွေ့ရပါ။
- မျက်နှာဖုံးချွတ်ပြီးသည့်အခါတိုင်းလက်သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရမည်။
- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာအသုံးပြုရန် မျက်နှာဖုံးအသစ်များကို သင့်လျော်သော အချိန်တွင်လဲလှယ်တပ်ဆင်ရမည်။

- Do not touch the surface of the mask when removing.
- Perform hand hygiene after removing the mask.
- Change to the new mask at proper time for its hygienic use.

