

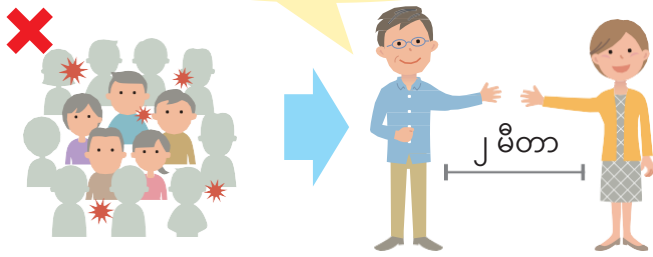
ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ပြန့်ပွားမှု ပူးပေါင်းကာကွယ်တားဆီးစို့။

「ပိတ်」 「စု」 「ကပ်」 ကိုရှောင်ရှားစို့။

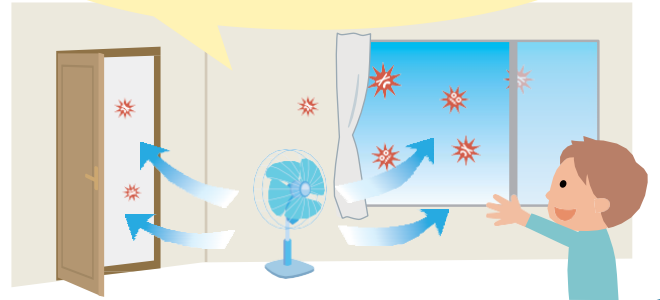
ပိတ် (အလုံပိတ်အခန်း) စု (လူစုလူဝေး) ကပ် (နီးကပ်စွာနေခြင်း)

ကူးစက်မှုမရှိအောင် ဆောင်ရွက်ကြပါစို့။ အိမ်ပြင်ပတွင် လူများနှင့်စုဝေးခြင်း၊ ထိတွေ့ခြင်းကိုသတိပြုရှောင်ရှားပါ။

တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခပ်ခွာခွာနေပါ။



လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင် တံခါးနှင့်ပြတင်းပေါက်များကို ဖွင့်ထားပါ။



အပြင်တွင်လူစုလူဝေးဖြင့် အားကစားလုပ်ခြင်းကို ရှောင်ရှားပါ။ တစ်ဦးတည်းပြေးခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း ကိုလုပ်ဆောင်နိုင်သည်။



စားသောက်ဆိုင်များတွင် ခပ်ခွာခွာထိုင်ပါ။

- လူများနှင့်စားသောက်ခြင်းကို ရှောင်ရှားပါ။
- အနီးအနားရှိလူနဲ့ တယောက်စာခွာထိုင်ပါ။
- တဖက်ဆန့်ကျင်ဘက် နေရာတွင်ထိုင်ပါ။



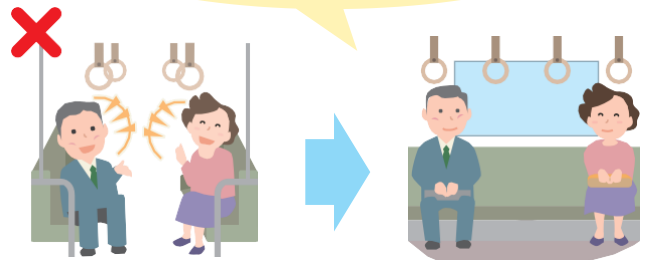
စကားပြောတဲ့အခါ နှာခေါင်းစည်းကိုတပ်ထားပါ။



၅မိနစ်ခန့် စကားပြောခြင်းသည် ဘကြိမ်ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် တူညီသည်။



ရထားနှင့်ခါတ်လှေကားထဲတွင် စကားပြောခြင်းကို ရှောင်ရှားပါ။





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

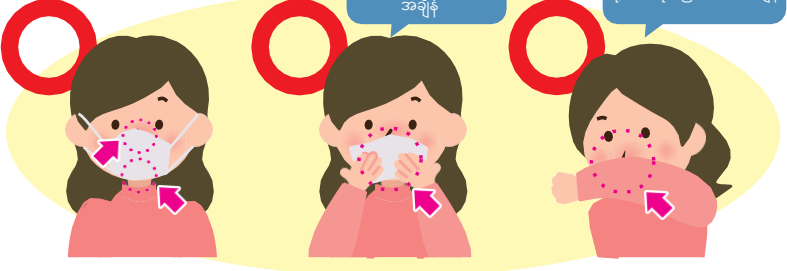
ချောင်းဆိုးပုံနည်းလမ်း(၃)မျိုး

ရထား၊ လုပ်ငန်းခွင်၊ ကျောင်းစသည့် လူထူထပ်သောနေရာများတွင် လိုက်နာရမည့်စည်းကမ်းများ



အကာအကွယ်မပါဘဲ ချောင်းဆိုးခြင်း

ချောင်းဆိုးနှာချေတဲ့အခါ လက်ဖြင့်ဖုံးအုပ်ခြင်း



နှာခေါင်းစည်းတပ်ခြင်း (ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းကို လုံခြုံစွာဖုံးအုပ်ခြင်း)

တစ်သူ့၊ 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

ရောဂါကူးစက်မှုအန္တရာယ်တိုးပွားလာခြင်း 「ဖြစ်ပွားမှုပုံစံ(၅)မျိုး」

ပုံစံ (၁)

အရက်သောက်ခြင်းနှင့်အတူ မိသားစု စုဝေးခြင်း

- အရက်ကြာရှည်စွာသောက်ခြင်းကြောင့် မိမိကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်းကို ကျဆင်းလာစေပါတယ်။ ထို့အပြင် အကြားအာရုံခံစားမှု အားနည်းလာခြင်း၊ အသံကျယ်လောင်စွာ ပြောဆိုတတ်လာခြင်း စသည်တို့ဖြစ်သည်။
- အထူးသဖြင့် ကျဉ်းမြောင်းသောအခန်းအတွင်း၌ အချိန်ကြာမြင့်စွာ လူအများဖြင့်စုဝေးစားသောက်ခြင်းက ရောဂါကူးစက်မှု အန္တရာယ်ကိုတိုးပွားလာစေနိုင်ပါသည်။
- ထို့အပြင် ခွက်တူတူသောက်သုံးခြင်း၊ တူများအား မျှဝေအသုံးပြုခြင်းသည် ရောဂါကူးစက်မှုကို တိုးပွားလာစေနိုင်ပါသည်။



ပုံစံ (၂)

အချိန်ကြာမြင့်စွာ လူများဖြင့်စုဝေးစားသောက်ခြင်း

- အချိန်ကြာမြင့်စွာ စုဝေးစားသောက်ခြင်း၊ ဖျော်ဖြေရေးနှင့် အတူစားသောက်ခြင်း၊ ညသန်းခေါင်တိုင်အောင် အချိန်ကြာမြင့်စွာ အရက်သောက်ခြင်းသည် ခဏတဖြုတ်တွေ့ဆုံစားသောက်ခြင်းထက် ရောဂါကူးစက်မှုအန္တရာယ်ပိုမိုဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။
- လူအများ၊ ဥပမာအားဖြင့် (၅) ယောက်နှင့်အထက် တွေ့ဆုံစားသောက်ခြင်းပြောဆိုခြင်းက လေမှတဆင့် ကူးစက်ပြန့်ပွားမှု အန္တရာယ်ကိုပိုမိုလွယ်ကူစွာ ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။



ပုံစံ (၃)

နှာခေါင်းစည်းမတပ်ဘဲ စကားပြောခြင်း

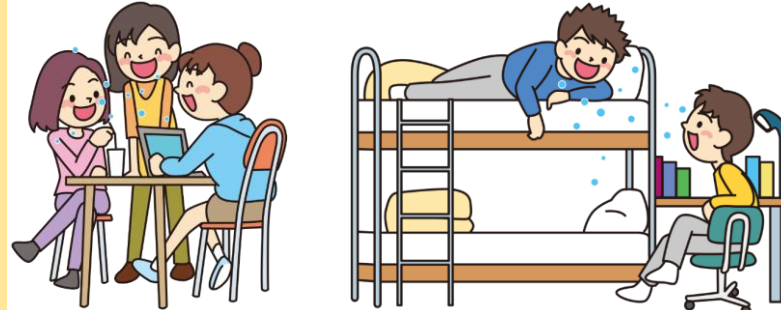
- နှာခေါင်းစည်းမတပ်ဘဲ နီးကပ်စွာစကားပြောခြင်းကြောင့် လေမှတဆင့်ကူးစက်သောရောဂါနှင့် အလွန်သေးငယ်သော ရောဂါကူးစက်မှုအန္တရာယ်ကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။
- နှာခေါင်းစည်းမတပ်ဘဲ ကူးစက်ခံရခြင်းသည် ဥပမာအားဖြင့် ကာရာအိုကေကဲ့သို့သော နေရာများကို သွားရောက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။
- ကား၊ အများသုံးဘတ်စ်ကား စသည့်နေရာအတွင်း၌လည်း အထူးသတိပြုရန်လိုအပ်သည်။



ပုံစံ (၄)

ကျဉ်းမြောင်းသောနေရာထဲ၌ နီးကပ်စွာနေထိုင်ခြင်း

- ကျဉ်းမြောင်းသောနေရာထဲ၌ နီးကပ်စွာနေထိုင်ခြင်းဆိုသည်မှာ အလုပ်တံအခန်းတွင်း၌ အချိန်ကြာမြင့်စွာ ပြောဆိုနေထိုင်ခြင်းကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုသို့ပြောဆိုနေထိုင်ခြင်းကြောင့် ရောဂါကူးစက်မှု အန္တရာယ်ကိုတိုးပွားလာစေနိုင်ပါသည်။
- အဆောင်အခန်း နှင့် အိမ်သာစသည့် အများသုံးနေရာများသည် သံသယဖြစ်ဖွယ်ကောင်းသော ကူးစက်ပြန့်ပွားမှုနေရာဖြစ်သည်ဟု သတ်မှတ်ထားသော နေရာများဖြစ်သည်။



ပုံစံ (၅)

နေထိုင်မှုပုံစံပြောင်းလဲခြင်း

- အလုပ်နားချိန်၌ နေထိုင်မှုပုံစံပြောင်းလဲသွားသောအခါ ကူးစက်ပြန့်ပွားမှုအန္တရာယ်ကို ပိုမိုဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။
- နားနေခန်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခန်း၊ အဝတ်လဲခန်း တို့သည်လည်း သံသယဖြစ်ဖွယ် ရောဂါကူးစက်နိုင်သည့်နေရာများဖြစ်သည်။

