## ဒီနေ့အတွက် သိကောင်းစရာ (၅၀)
## (၂၀၂၀) ပြည့်နှစ်၊ ဇူလိုင်လ (၂၃) ရက်

### ဈေးကွက်အတွင်းရှိ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) တွေရဲ့ အရည်အသွေး ကောင်း/ မကောင်းကို အလွယ်တကူ ဘယ်လိုသိနိုင်ပါသလဲ?

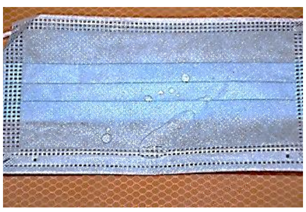
**ပြင်ပသွင်ပြင်လက္ခဏာများ - အလွှာ (၃) ခု ပါရှိရပါမည်။**

- အပြင်ဘက်အလွှာသည် ရေမဝင်နိုင်သည့် ရက်လုပ်ထားခြင်းမဟုတ်သော (non-woven) အလွှာဖြစ်၍ ရေနှင့် လူ့ခန္ဓာကိုယ်မှထွက်ရှိသော အရည်အစက်အမှုန်များ မဝင်ရောက်စေရန် ကာကွယ်ပေးသည်။
- အလယ်လွှာသည် လေစစ် (melt blown) အလွှာဖြစ်၍ ရောဂါပိုးမွှားများဖြတ်သန်းဝင်/ ထွက်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးသည်။
- အတွင်းဘက်အလွှာသည် ရေစုပ်ယူနိုင်သည့် ရက်လုပ်ထားခြင်းမဟုတ်သော (non-woven) အလွှာဖြစ်၍ တပ်ဆင်သူ၏ကိုယ်မှထွက်ရှိသော အရည်အစက်အမှုန်များကို စုပ်ယူကာပြင်ပသို့မထွက်စေရန် ကာကွယ်ပေးသည်။
- နှာခေါင်းနေရာအပေါ်တွင်ရှိသော သတ္တုချောင်း (ကလစ်) သည် ဝတ်ဆင်သူနှင့် အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်စေရန် ချိန်ညှိနိုင်သည်။

**အလွယ်တကူစစ်ဆေးနိုင်သည့် နည်းလမ်းများမှာ -**

- ရေအနည်းငယ်နှင့် မီးခြစ်ကို အသုံးပြု၍ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) တစ်ခု၏ အရည်အသွေးကို အလွယ်တကူ စစ်ဆေးနိုင်သည်။
- အပြင်ဘက်အလွှာကို စစ်ဆေးရန် ရေစက်အနည်းငယ်ကို ၎င်းအလွှာအပေါ်သို့ချကြည့်ပါ။ မိနစ်အနည်းငယ်ကြာသည်အထိ ရေစိမ့်ဝင်ခြင်းမရှိရပါ။
- အလယ်လွှာကိုစစ်ဆေးရန် ၎င်းအလွှာကို မီးဖြင့်ရှို့ကြည့်ပါ။ အပူရှိန်ကြောင့် တွန့်လိမ်သွားသည်ကိုသာ မြင်တွေ့ရမည်ဖြစ်ပြီး စက္ကူကဲ့သို့ အလွယ်တကူမီးလောင်နိုင်ခြင်း မရှိရပါ။
- အတွင်းဘက်အလွှာကို စစ်ဆေးရန် ရေစက်အနည်းငယ်ကို ၎င်းအလွှာပေါ်သို့ ချကြည့်ပါ။ ရေစုပ်ယူခြင်းကြောင့် စွတ်စိုခြင်းရှိရပါမည်။
- ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(Surgical Mask) ကို ဝတ်ဆင်၍ အနီးရှိ ဖယောင်းတိုင်မီးအား ပါးစပ်ဖြင့် လေမှုတ်သည့်အခါတွင် မီးအလွယ်တကူ မငြိမ်းရပါ။
- ခွဲစိတ်ခန်းသုံး ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) များသည် အနည်းဆုံး အထက်ပါ အချက်အလက်များနှင့် ကိုက်ညီမှသာလျှင် သင့်တော်သည့်ကာကွယ်မှုကို ပေးအပ်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

**အထက်ဖော်ပြပါ အနိမ့်ဆုံးရှိရမည့်အရည်အသွေးများနှင့် ကိုက်ညီခြင်းမရှိသည့် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) များကို ဝယ်ယူသုံးစွဲခြင်း၊ ဖြန့်ဖြူးရောင်းချခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။**



အပြင်လွှာရေမဝင်ပုံ

အတွင်းလွှာရေစုပ်ပုံ

အင်အားသုံး၍ လေမှုတ်သောအခါတွင်ပင် အလွယ်တကူ မီးမငြိမ်းနိုင်ပုံ

အလယ်လွှာမီးမလောင်နိုင်ပုံ