မကြာခဏမေးလေ့မေးထရှိသော မေးခွန်းများ

မေး၊ ကျွန်ုပ်၏လက်ကိုသန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် ဆပ်ပြာနှင့်ရေ သို့မဟုတ် အရက်ပျံကိုအခြေခံသော လက်ဆေးရည်ကို သုံးရမည်လား?
ဖြေ၊ သင်၏လက်ကိုသန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် ဆပ်ပြာနှင့်ရေ သို့မဟုတ် အရက်ပျံကိုအခြေခံသော လက်ဆေးရည်ကို သုံးနိုင်ပါသည်။

မေး၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ အရက်ပျံကိုအခြေခံသော လက်ဆေးရည်သုံးသည်ကို ကျွန်ုပ်တွေ့ရမည်လား?
ဖြေ၊ ဟုတ်ကဲ့၊ ဆေးရုံသို့သွားသည့်အခါကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများက သင့်ကို၊ သင့်ဆွေမျိုးကို သို့မဟုတ် သင့်မိတ်ဆွေကို မပြုစုမီ သူတို့၏လက်ကို အရက်ပျံအခြေခံသောလက်ဆေးရည်ဖြင့် မကြာခဏဆေးသည်ကိုသင်တွေ့ရမည်။ ရောဂါကူးစက်မှုမဖြစ်ပွားရန် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများကို လက်သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေသည့် လုပ်ဆောင်ရမည့်နည်းလမ်းများကို ကျင့်သုံးရန် လေ့ကျင့်သင်ကြားထားသည်။

မေး၊ လက်ဆေးရည်သည် ကျွန်ုပ်လက်ပေါ်တွင်ရှိသော ရောဂါပိုးအားလုံးကို သေစေမည်လား?

ဖြေ၊ အရက်ပျံကိုအခြေခံသော လက်ဆေးရည်သည် သင့်လက်ပေါ်တွင်ရှိသော ရောဂါပိုး ၉၉. ၉% ကိုသေစေသည်။

သင့်လက်များကို ဆေးပြီးပြီလား?
ဟု သင်က
မေးပိုင်ခွင့်ရှိသည်ကို
သင် မမေ့ပါနှင့်

ပိုမိုသိလိုပါက **(Eastern Health)** အီစတန်းဟဲ့လ်သ် လက်စင်ကြယ်သန့်ရှင်းရေးစီမံကိန်းအရာရှိ သို့မဟုတ် ရောဂါကူးစက်မှု ထိန်းသိမ်းကာကွယ်ရေးအရာရှိကို ဆက်သွယ်ပါ။ ဆက်သွယ်ရမည့်ဖုန်းနံပါတ်နှင့်နေရာကို သူနာပြုများဌာန မန်နေဂျာထံမေးပါ။

အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား ပြောရန်အခက်အခဲရှိသူများအတွက် စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှု

ဤစာစောင်တွင်ပါဝင်သော အချက်အလက်များနှင့်ပတ်သက်၍ မေးမြန်းလိုပါက သင်စကားပြန်လိုအပ်ကြောင်းဝန်ထမ်းများကိုပြောပြပါ။ သူတို့က စကားပြန်တစ်ဦးစီစဉ်ပေးပါလိမ့်မည်။ ဤဝန်ဆောင်မှုမှာအခမဲ့ဖြစ်သည်။

အီစန်းနဲဟဲ့လ်သ် (Eastern Health) ကို မည်သည့်အဖွဲ့အစည်း၏ ထိန်းချုပ်မှုမှမပါဘဲ လွတ်လပ်စွာဆောင်ရွက်နေသော ဩစတြေးလျားနိုင်ငံကျန်းမာရေး ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု အဆင့်အတန်းထိန်းသိမ်းရေးကောင်စီက သတ်မှတ်ထားသော ကျန်းမာရေးပြုစုစောင့်ရှောက်မှု အဆင့်အတန်းကို ထိန်းသိမ်းနိုင်သဖြင့်၎င်း၊ ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများတွင် စဉ်ဆက်မပြတ်ပိုမိုတိုးတက်အောင် သံဓိဋ္ဌာန်ချပြီး ဆောင်ရွက်နေသဖြင့်၎င်း၊ မှတ်တမ်းတင် အသိအမှတ်ပြုထားပါသည်။

easternhealth

Clive Ward Centre, 16 Arnold Street,

5 Arnold Street
Box Hill Victoria 3128, Australia
PO Box 94, Box Hill 3128
Tel: (03) 9895 3259   Fax: (03) 9895 3176
Email: info@easternhealth.org.au
Website: www.easternhealth.org.au

© Eastern Health 2008

Authorised by Eastern Health EH0908 IC007

easternhealth

Translated into Burmese

လက်စင်ကြယ်သန့်ရှင်းရေး

လူနာများ၊ ဆွေမျိုးသားခြင်းများနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအတွက်သိကောင်းစရာ

INFECTION PREVENTION
It's In Your Hands

ကျွန်ုပ်တို့ ဘာ့ကြောင့်လက်များကို ရေဆေးသလဲ၊
သို့မဟုတ် သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်သလဲ?

လက်များကိုဆပ်ပြာနှင့်ရေဆေးခြင်း၊ သို့မဟုတ်အရက်ပျံကို အခြေခံသောလက်ဆေးရည်နှင့် သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်းတို့ဖြင့် ရောဂါဖြစ်စေနိုင်သောရောဂါပိုးများကို သေစေသည်။

ဤသို့ ရောဂါပိုးများ ဖယ်ရှားခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ ရောဂါတစ်ခုခုဖြစ်နိုင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ်ရောဂါတစ်ခုခု သူတစ်ပါးအား ကူးစက်စေနိုင်ခြင်းတို့ကို လျော့ပါးစေသည်။

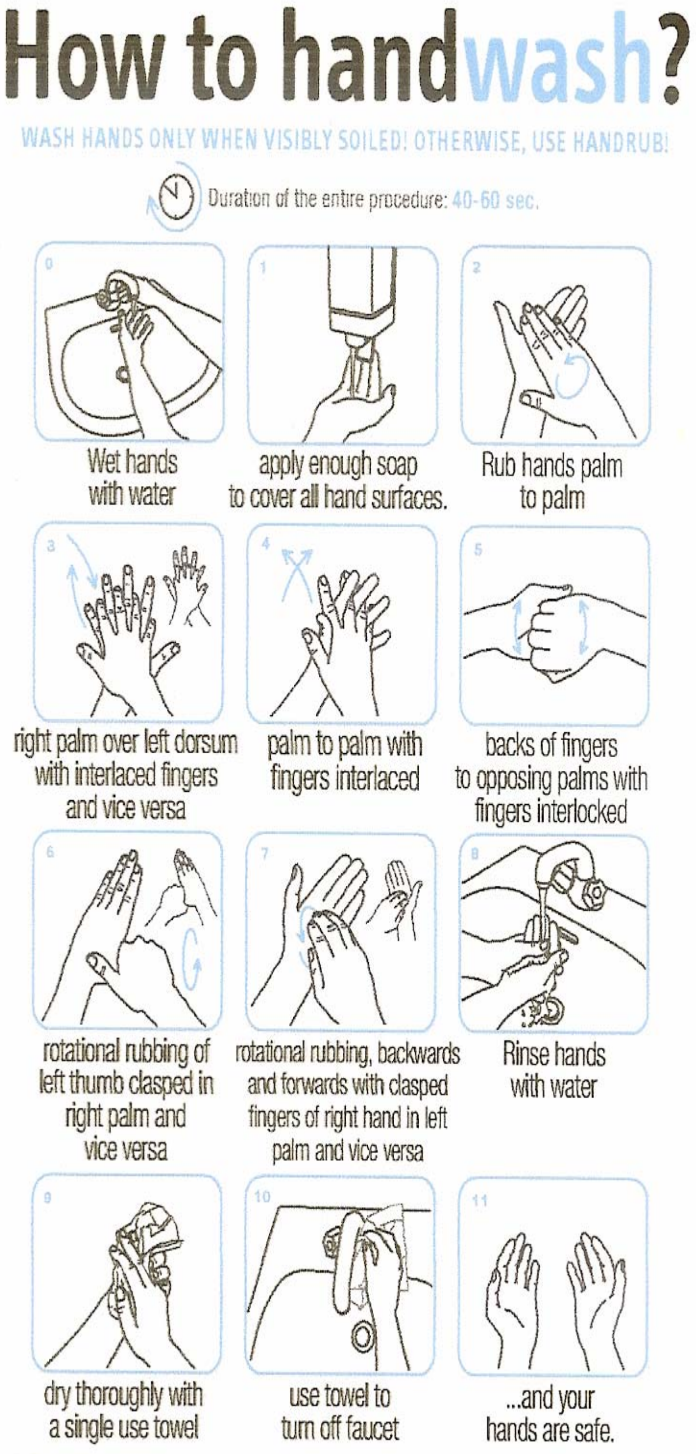
ဆေးရုံသို့အဝင်နှင့် ဆေးရုံမှအပြန်တွင် သင့်လက်များကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင်ဆေးခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့်အတူ ဤအရေးကြီးသည့် အလေ့အကျင့်တစ်ခုကို ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်ရန် ကျွန်ုပ်တို့က အားပေးတိုက်တွန်းခြင်းပြုလုပ်နေပါသည်။

လက်များသန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင်ဆေးရန်လိုအပ်သည့် ကိစ္စများတွင် အောက်ပါအချက်များလည်းပါဝင်သည် -

အိမ်သာသွားပြီးချိန်

တစ်စုံတစ်ခုမစားမီ၊ မသောက်မီ

တစ်ရှူးစက္ကူဖြင့် သင့်နှာခေါင်းကိုသုတ်ပြီးချိန်



*အကယ်၍ သင်သည်
ယာဉ်ကျေးမှုအရဖြစ်စေ၊ ဘာသာရေးအရဖြစ်စေ
အရက်ပျံအခြေခံသော လက်ဆေးရည်မသုံးနိုင်ပါက
သင့်လက်များကိုဆေးရန် ဆပ်ပြာနှင့်ရေကိုသုံးပါ။*

အရက်ပျံကိုအခြေခံသော လက်ဆေးရည် သုံးပုံသုံးနည်း

အရက်ပျံကိုအခြေခံသော လက်ဆေးရည် အနည်းငယ်ထွက်လာစေရန် ပုလင်း/ဘူးအပေါ်ရှိ မောင်းတံကိုဖိပါ။

လက်ဆေးရည်ကို သင်၏လက်ကောက်ဝတ်များအပါအဝင် လက်တစ်ခုလုံး ဖုံးလွှမ်းအောင် နှံ့စပ်သေချာစွာပွတ်ပါ။
လက်ဆေးရည်ခြောက်သွားသည်အထိ ပွတ်ရမည်။

၁။ သင့်လက်ဖဝါးအတွင်းသို့ ပန်းထွက်အောင် တစ်ကြိမ်ဖိပါ။

၂။ လက်နှစ်ခုကို ပွတ်ပါ။

၃။ ခြောက်သွားသည်အထိ လက်နှစ်ခုလုံးကို လိုက်ပွတ်ပါ။