

မကြာခဏ မေးတတ်သည့် မေးခွန်းများ

မေးခွန်း။ ကျွန်ုပ်၏ လက်ကိုသန့်စင်ရန် ကျွန်ုပ် ဆပ်ပြာနှင့်ရေ သို့မဟုတ် အရက်ကိုအခြေခံသည့် လက်သန့်စင်ရည်ကို သုံးသင့်ပါသလား။

အဖြေ။ သင့်လက်ကိုသန့်စင်ရန် ဆပ်ပြာ သို့မဟုတ် ရေ သို့မဟုတ် အရက်ကိုအခြေခံသည့် လက်သန့်စင်ရည် ကိုသုံးနိုင်သည်။

မေးခွန်း။ အရက်ကိုအခြေခံသည့် လက်သန့်စင်ရည်ကိုသုံးနေသော ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများကို ကျွန်ုပ် တွေ့နိုင်ပါသလား။

အဖြေ။ ဟုတ်ပါသည်။ သင် ဆေးရုံသို့သွားစဉ်အတွင်း သင်၊ ဆွေမျိုး သို့မဟုတ် သုငယ်ချင်း ကိုမစမ်းသပ်မီနှင့် စမ်းသပ်ပြီးနောက် လက်ကိုမကြာခဏဆေးနေသော သို့မဟုတ် အရက်ကိုအခြေခံသည့် လက်သန့်စင်ရည်ကိုသုံးနေသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများကို သင် တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ ကူးစက်မှုကိုကာကွယ်ရန်အတွက် လက် သန့်စင်ခြင်း လုပ်ရပ်များလုပ်ရန် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းအား လေ့ကျင့်ပေးထားပါသည်။

မေးခွန်း။ လက်သန့်စင်ရည်သည် ကျွန်ုပ်၏လက်ပေါ်ရှိပိုးအားလုံးကို သတ်မည်လား။

အဖြေ။ အရက်ကိုအခြေခံသည့်သန့်စင်ရည်သည် သင့်လက်ပေါ်ရှိ ပိုးများ၏ 99.9 % ကိုသတ်ပါလိမ့်မည်။

ပိုမိုသိလိုသောအချက်အလက်များအတွက် Eastern Health ကူးစက်မှုတားဆီးရေး နှင့်ထိန်းချုပ်ရေး (IPAC) ဝန်ဆောင်မှု ကိုဆက်သွယ်ပါ။ ဆက်သွယ်ရမည့် အသေးစိတ်အချက်အလက်များအတွက် သူနာပြု ဌာနမန်နေဂျာ အားကျေးဇူးပြု၍ မေးမြန်းပါ။

သင့်ကိုယ်ရေးအချက်အလက်များကို အကာအကွယ်ပေးခြင်း

သင့်ကိုယ်ရေးအချက်အလက်များကို ကာကွယ်ပေးရန် Eastern Health သည်တာဝန်ယူထားသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သင့်ကိုယ်ရေးအချက်အလက်များကို လုံခြုံစွာ ထိန်းသိမ်းထားပါလိမ့်မည်။ ဥပဒေအရ လိုအပ်သည့်အခါမှသာလျှင် သင့်အကြောင်းအချက်အလက်ကို ဖော်ထုတ်ပါလိမ့်မည်။

သက်ဆိုင်သည့်ညွှန်ကြားချက်များနှင့် ကိုယ်ရေးသီးခြားရှိမှု ဥပဒေ တို့ကိုကျွန်ုပ်တို့ လိုက်နာပါသည်။ အကယ်၍သင် ပိုမိုသိရှိလိုလျှင် ကျေးဇူးပြု၍ ဝန်ထမ်းတစ်ဦးအား မေးမြန်းပါ သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝက်ဆိုက်ဒ် www.easternhealth.org.au သို့သွားရောက်ကြည့်ရှုပါ။

Eastern Health သည် ဩစတြေးလျန်း ကောင်စီ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု စံနှုန်းများ မှချီးမြှင့်သည့် ဂုဏ်ပြုအောင်လက်မှတ်ကို ရရှိထားပါသည်။



အကယ်၍ သင့်တွင် အင်္ဂလိပ်စကား အခက်အခဲရှိလျှင် စကားပြန်ကို ချိန်းဆိုထားပေးရန် ကျေးဇူးပြု၍ ဝန်ထမ်းအားပြောပါ။ သင့်အိမ်မှ ကျွန်ုပ်တို့အား တယ်လီဖုန်းစကားပြန်ဝန်ဆောင်မှု 131450 ကိုဆက်ခြင်းဖြင့် သင် တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်နိုင်သည်။ စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှုများကို အခမဲ့ ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။ ဤအချက်အလက်များကိုသင့်ဘာသာစကားဖြင့် ရနိုင် မရနိုင် ဝန်ထမ်းအားမေးမြန်းပါ။



5 Arnold Street,
Box Hill, Victoria, 3128, Australia
Tel: (03) 9895 3281
(03) 9895 4896
Website: www.easternhealth.org.au

© Eastern Health 2013
Authorised by Eastern Health EH0813 IPC001



လက်သန့်စင်ခြင်း

မိဘများ၊ ဆွေမျိုးများ၊ စောင့်ရှောက်သူများအတွက် သတင်းအချက်အလက်

ကျွန်ုပ်တို့၏လက်ကို အဘယ်ကြောင့် ဆေးကြော သို့မဟုတ် သန့်စင် ရပါသလဲ။

ကူးစက်မှုများ၏ ပြန့်ပွားမှုကို လျော့ချခြင်း၏ အရေးကြီးဆုံးအချက် တစ်ခုမှာ လက်သန့်စင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် လက်ကိုဆေးကြောခြင်း သို့မဟုတ် အရက်ကို အခြေခံသည့်သန့်စင်ရည်ဖြင့် လက်ကိုသန့်စင်ခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ ၏လက်မှ ရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ဖွယ်ရှိသည့် ပိုးများကို ဖယ်ရှားလိုက် ပါသည်။

ဤပိုးများကိုဖယ်ရှားလိုက်ခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် နာမကျန်း ဖြစ်မည့်ကိစ္စ သို့မဟုတ် အခြားသူများအား ရောဂါဖြန့်ပေးမည့်ကိစ္စ အခွင့်အရေးကို လျော့နည်းစေသည်။

သင့်အနေဖြင့် ဆေးရုံသို့ဝင်ချိန်နှင့် ထွက်ချိန်၌ သင့်လက်များကို သန့်စင်ပေးခြင်းဖြင့် ဤအရေးကြီးသည့်အလေ့အကျင့်ကို တိုးမြှင့်ရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ပူးတွဲလုပ်ရန် တိုက်တွန်းပါသည်။

လက်ကိုသန့်စင်ရန်အတွက် အခြားကိစ္စများမှာ -

- သင့်လက်များမှာ မြင်သာလောက်အောင် ညစ်ပတ် နေသည့်အခါ
- သင် မစားမီ သို့မဟုတ် မသောက်မီ
- ရေအိမ်သာ သို့သွားပြီးနောက်
- သင့်နာခေါင်းကို တစ်သျှူးဖြင့်သုတ်ပြီးနောက်

ဧည့်သည်များ ကျေးဇူးပြု၍လူနာအား မတွေ့မီနှင့် ပြန်ထွက်ခွာပြီး နောက် သင့်လက်များကို သန့်စင်ပါ။

ကျွန်ုပ်တို့၏လက်ကို မည်ကဲ့သို့ ဆေးကြော သို့မဟုတ် သန့်စင် ရပါသလဲ။

လက်များကိုမြင်သာလောက်အောင် ညစ်ပတ်နေသည့်အခါ ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် ဆေးကြောသင့်ပါသည်။ အကယ်၍ သင့်လက်များ မြင်သာအောင် မညစ်ပတ်လျှင် ၊ ဆပ်ပြာ နှင့်ရေ မရနိုင်လျှင် သို့မဟုတ် သင့်လက်များကိုဆေးရန် မသွားနိုင်လျှင် အရက်ကိုအခြေခံသည့် သန့်စင်ရည်ကို သုံးသင့်သည်။

ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် ဆေးကြောခြင်း

- ရေနွေးနွေးဖြင့် လက်ကိုရေစွတ်ပါ
- ဆပ်ပြာသုံး၍ ပွတ်ပါ
- သင့်လက် မျက်နှာပြင်အားလုံးကို အနည်းဆုံး 15 စက္ကန့် ဆေးပါ
- ရေဖြင့်အသေအချာဆေးပါ။ ပြီးလျှင်စက္ကူပုဝါဖြင့် ခြောက်သွေ့အောင်သုတ်ပါ

အရက်လက်သန့်စင်ရည်ကို မည်သို့သုံးပါသလဲ။

- သင့်လက်ထဲသို့ အရက်လက်သန့်စင်ရည်ကို အနည်းဆုံးတစ်ညစ်စာ ဘူးမှဖိညစ်ယူပါ
- လက်နှစ်ဖက်ကိုအတူပွတ်ပြီး လက်မျက်နှာပြင်အားလုံး ကိုပွတ်အောင် သေချာစေပါ
- လက်မျက်နှာပြင်အားလုံးကို လက်များခြောက်သွေ့သည် ထိ ဆက်တိုက်ပွတ်ပေးပါ

သင့်ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းအနေဖြင့် လက်သန့်စင်ခြင်းကို အောက်ပါ အချိန်များတွင် လုပ်သင့်ပါသည်။

- ကိုယ်ရေးကိုယ်တာစောင့်ရှောက်မှု တစ်ခုခုကို စတင်မလုပ်မီ၊ ဆေးဝါးကိုမပေးမီ၊ မကျွေးမီ၊ မစမ်းသပ်မီ၊ **သင့်အခန်းကိုဝင်သည့်အချိန်၌**
- **ဆေးဖက်လုပ်ထုံးလုပ်နည်း တစ်ခုခုကို မစတင်မီ -** သင့်အနာ သို့မဟုတ် အနာအတွင်းထိုးသွင်းသည့်ပိုက်ကို မကိုင်တွယ်မီချက်ချင်း၊ သင့်အကြောဆေးသွင်းသည့် ပိုက်တွင်း ဆေးမသွင်းမီချက်ချင်း နှင့် ၎င်းပိုက်ကိုမသွင်းမီ သို့မဟုတ် ဆေးမထိုးမီချက်ချင်း
- **ဆေးဖက်လုပ်ထုံးလုပ်နည်း တစ်ခုခုလုပ်ပြီးနောက် -** သင့်အကြောဆေးသွင်းပိုက်တွင်း ဆေးသွင်းပြီးနောက်၊ သင့်အနာ သို့မဟုတ် အနာအတွင်းထိုးသွင်းထားသည့် ပိုက်ကိုကိုင်တွယ်ပြီးနောက်၊ သင့် အကြောဆေးသွင်း ပိုက်၊ ဆီးထုတ်ပိုက် သို့မဟုတ် ကိုယ်ခန္ဓာအရည်များနှင့် ထိတွေ့ပြီးနောက်
- **သင့်အားစောင့်ရှောက်မှုပြီးဆုံးသည့်အခါ** နှင့်အခန်းမှ ထွက်ခွာသည့်အခါ
- **သင့်ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိတွေ့ပြီးနောက် -** ကုတင်၊ ကုတင်ဘေးစားပွဲ၊ ကုလားထိုင်နှင့် သင့်ရောဂါ မှတ်တမ်း စာချုပ် တို့အပါအဝင်ဖြစ်သည်။

လက်သန့်စင်ခြင်းကို လိုက်နာရန် Eastern Health တွင်အရေးကြီး ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် မည်သို့တိုးတက်အောင်လုပ်ရမည်ကို အကြံပြုရန် သင်လာရောက်ပြီးနောက်တွင် စစ်တမ်းမေးခွန်း ကိုဖြေဆိုပေးရန် သင့်အားမေးမြန်းကောင်း မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

သတိထားပါ
သင် လက်ဆေးပြီးပြီလား ဟု
သင့်တွင်မေးပိုင်ခွင့်ရှိပါသည်။