

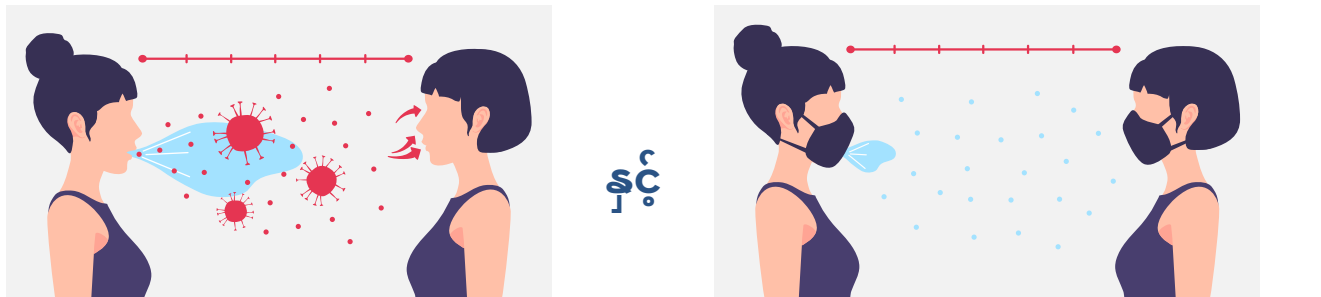
# မျက်နှာဖုံးတပ်ခြင်းသည် COVID-19 ပျံ့နှံ့မှုကို တာဆီးပေးနိုင်ကြောင်း ရှင်းလင်းသော သိပ္ပံနည်းကျ အထောက်အထားများ ရှိပါသည်



ကပ်ရောဂါကာလအတွင်း လူနေမှုဘဝနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းလုပ်ငန်းများကို ကာကွယ်ရန် အရိုးရှင်းဆုံးနည်းလမ်းတစ်ခုမှာ မျက်နှာဖုံးတပ်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။<sup>1,2</sup> အစဉ်အလာရှိသော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာနှင့် သိပ္ပံဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းအားလုံးနီးပါးက နှာခေါင်းစည်းများသည် COVID-19 ပျံ့နှံ့မှုကို ရပ်တန့်ရန် ထိရောက်သောနည်းလမ်းဖြစ်ကြောင်း သဘောတူကြသည်။<sup>2,3,4,5,6,7</sup>

ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်ရေးစင်တာများ၏ လေ့လာမှုတစ်ခုအရ နှာခေါင်းစည်းများသည် အခြားလူများကို COVID-19 ဖြစ်စေသော မိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ရုံသာမက အဆိုပါ နှာခေါင်းစည်းများသည် နှာခေါင်းစည်းတပ်ထားသူများအတွက်လည်း အကာအကွယ်ပေးနိုင်ကြောင်း ပြခဲ့ပါသည်။<sup>8</sup> COVID-19 သည် ကျွန်ုပ်တို့၏နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်မှ အမှုန်အမွှားများနှင့် အစက်ကလေးများမှတစ်ဆင့် ကူးစက်လေ့ရှိကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့သိပါသည်။<sup>9,10</sup> နှာခေါင်းစည်းတပ်ခြင်းသည် လူတစ်ဦးမှ အခြားသူများကို မိုင်းရပ်စ်ကူးစက်နိုင်ခြေ သို့မဟုတ် မိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ခံရနိုင်ခြေကို သိသိသာသာ လျော့နည်းစေသည်။<sup>11</sup>

## နှာခေါင်းစည်းများသည် လေမှတစ်ဆင့် ကူးစက်မှုကို လျော့ချပေးသည်။



ရောဂါလက္ခဏာမပြသော ကျန်းမာရေးနှင့်ကိုက်ညီသော ရောဂါလက္ခဏာမပြသော ကျန်းမာရေးနှင့်ကိုက်ညီသော

## မျက်နှာဖုံးများ ဝတ်ဆင်ခြင်းနှင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် ကျောင်းများတွင် COVID-19 ပျံ့နှံ့မှုနှင့် ကွာရန်တင်း ဝင်ရသည့် ကျောင်းသားနှင့် ဆရာအရေအတွက်ကို လျော့ချပေးပါသည်။

2021-2022 စာသင်နှစ်အတွက် ကျောင်းကွာရန်တင်း လမ်းညွှန်ချက်သည် ကျောင်းသားများ ကာကွယ်ဆေးထိုးသည့်အခါ သို့မဟုတ် နှာခေါင်းစည်းများတပ်ထားသည့်အခါတွင် ကျောင်းသားများကို လူကိုယ်တိုင်လေ့လာသင်ယူမှုတွင် ပိုမိုပါဝင်ခွင့် ပေးထားပါသည်။ အောက်ပါအခြေအနေများတွင် ကျောင်းသားများသည် ရောဂါပိုးနှင့်ထိတွေ့ပြီးနောက် လူကိုယ်တိုင် သင်ယူမှုကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နိုင်သည်-

- သင်သည်ကာကွယ်ဆေးအပြည့်အဝထိုးပြီးပါသည်။
- သင်နှင့် စစ်ဆေးမှုပိုးတွေ့ရှိသူ နှစ်ဦးစလုံးသည် နှာခေါင်းစည်းများ ဝတ်ဆင်ထားသောအခါ၊
- စစ်ဆေးမှုပိုးတွေ့ရှိသူသည် နှာခေါင်းစည်းမတပ်ထားသော်လည်း သင်သည် ထိတွေ့မှုရှိခဲ့သည့်အချိန်တွင် N95 သို့မဟုတ် KN95 မျက်နှာဖုံးကို ဝတ်ဆင်ထားသောအခါ။



1. <https://s3-us-west-2.amazonaws.com/marriner-wpmedia/wp-content/uploads/2020/11/SeegertGaulinYangNavarroSanchez2020-web.pdf>
2. <https://www.idsociety.org/covid-19-real-time-learning-network/infection-prevention/masks-and-face-coverings-for-the-public/>
3. <https://pws.byu.edu/covid-19-and-masks>
4. [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)31142-9/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)31142-9/fulltext)
5. <https://msphere.asm.org/content/5/5/e00637-20/article-info>
6. [https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/wr/mm6928e2.htm?cid=mm6928e2\\_w](https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/wr/mm6928e2.htm?cid=mm6928e2_w)
7. <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2768532>
8. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/more/masking-science-sars-cov-2.html>
9. <https://science.sciencemag.org/content/368/6498/1422>
10. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/science/science-briefs/scientific-brief-sars-cov-2.html>
11. [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)31142-9/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)31142-9/fulltext)