

မျက်နှာဖုံး ဝတ်ဆင်နည်း

(၄၆ စက္ကန့်)

ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းနှင့် မေးစေ့ကို လုံခြုံစွာဖုံးကွယ်၍ မျက်နှာဖုံးဝတ်ဆင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။
မျက်နှာဖုံးဝတ်ဆင်ခြင်းသည် ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို ကာကွယ်တားဆီးပေးနိုင်ပါသည်။

စနစ်တကျ မျက်နှာဖုံး ဝတ်ဆင်နည်းမှာ -

- မျက်နှာဖုံး မတပ်မီ လက်ကို ဆပ်ပြာသုံး၍ အနည်းဆုံး စက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင် စင်ကြယ်စွာ ရေနှင့် ဆေးကြောပါ။
- နားရွက်ကြိုးကို ကိုင်ထားပြီး နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်နှင့် မေးစေ့ကို လုံခြုံစွာ ဖုံးအုပ်ပါ။
- မျက်နှာပေါ်တွင် ချပ်ချပ်ရပ်ရပ် အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်အောင် ဝတ်ဆင်ပါ။
- မျက်နှာဖုံးတပ်ထားသည့် အချိန်တွင် အလွယ်တကူ အသက်ရှူနိုင်ပါစေ။
- လူအများကြားထဲတွင် ရှိနေချိန် တလျှောက်လုံး မျက်နှာဖုံးကို အချိန်ပြည့် ဝတ်ဆင်ထားပါ။

ပိုမို သိရှိနားလည်ရန် အင်တာနက်တွင် [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus) သို့ သွားရောက် ဖတ်ရှုလေ့လာနိုင်ပါသည်။