

**Coronavirus disease (covid-19) outbreak:  
rights, roles and responsibilities of health  
workers, including key considerations for  
occupational safety and health *(ICN COVID-2019 Update)***

Presented by:

Daw Kyan Khaing

Lecturer (Retired)

CEC- MNMA

# Introduction

- Coronaviruses are a group of viruses belonging to the family of *Coronaviridae*, which infect both animals and humans.
- Human coronaviruses can cause mild disease similar to a common cold, while others cause more severe disease (such as MERS - Middle East Respiratory Syndrome and SARS – Severe Acute Respiratory Syndrome).
- A new coronavirus that previously has not been identified in humans emerged in Wuhan, China in December 2019.

Signs and symptoms include:

- respiratory symptoms and include fever, cough and shortness of breath. In more severe cases, infection can cause pneumonia, severe acute respiratory syndrome and sometimes death.

Standard recommendations to prevent the spread of COVID-19 include:

- frequent cleaning of hands using alcohol-based hand rub or soap and water;
- covering the nose and mouth with a flexed elbow or disposable tissue when coughing and sneezing; a
- nd avoiding close contact with anyone that has a fever and cough.

WHO is working closely with global experts, governments and partners to rapidly expand scientific knowledge on this new virus and to provide timely advice on measures to protect people's health and prevent the spread of this outbreak.

# **Rights, roles and responsibilities of health workers, including occupational safety and health**

- Health workers are at the front line of any outbreak response and as such are exposed to hazards that put them at risk of infection with an outbreak pathogen (in this case COVID-19).
- Hazards include pathogen exposure, long working hours, psychological distress, fatigue, occupational burnout, stigma, and physical and psychological violence.
- This document highlights the rights and responsibilities of health workers, including specific measures needed to protect occupational safety and health.

# **Health worker rights include that employers and managers in health facilities**

- assume overall responsibility to ensure that all necessary preventive and protective measures are taken to minimize occupational safety and health risks<sup>1</sup>;
- provide information, instruction and training on occupational safety and health, including;
  - Refresher training on infection prevention and control (IPC); and
  - Use, putting on, taking off and disposal of personal protective equipment (PPE);
- provide adequate IPC and PPE supplies (masks, gloves, goggles, gowns, hand sanitizer, soap and water, cleaning supplies) in sufficient quantity to healthcare or other staff caring for suspected or confirmed

- COVID-19 patients, such that workers do not incur expenses for occupational safety and health requirements;
- familiarize personnel with technical updates on COVID-19 and provide appropriate tools to assess, triage, test and treat patients and to share infection prevention and control information with patients and the public;
- as needed, provide with appropriate security measures for personal safety;

- provide a blame-free environment for workers to report on incidents, such as exposures to blood or bodily fluids from the respiratory system or to cases of violence, and to adopt measures for immediate follow-up, including support to victims;
- advise workers on self-assessment, symptom reporting and staying home when ill;
- maintain appropriate working hours with breaks;

- consult with health workers on occupational safety and health aspects of their work and notify the labour inspectorate of cases of occupational diseases;
- not be required to return to a work situation where there is continuing or serious danger to life or health, until the employer has taken any necessary remedial action;
- When a health worker exercises this right, they shall be protected from any undue consequences;

- honour the right to compensation, rehabilitation and curative services if infected with COVID-19 following exposure in the workplace. This would be considered occupational exposure and resulting illness would be considered an occupational disease,
- provide access to mental health and counselling resources; and
- enable co-operation between management and workers and/or their representatives.

# Health workers should:

- follow established occupational safety and health procedures, avoid exposing others to health and safety risks and participate in employer-provided occupational safety and health training;
- use provided protocols to assess, triage and treat patients;
- treat patients with respect, compassion and dignity;
- maintain patient confidentiality;
- swiftly follow established public health reporting procedures of suspect and confirmed cases;

- provide or reinforce accurate infection prevention and control and public health information, including to concerned people who have neither symptoms nor risk;
- put on, use, take off and dispose of personal protective equipment properly;
- self-monitor for signs of illness and self-isolate or report illness to managers, if it occurs;
- advise management if they are experiencing signs of undue stress or mental health challenges that require support interventions; and
- report to their immediate supervisor any situation which they have reasonable justification to believe presents an imminent and serious danger to life or health.

# Additional resources

As knowledge of the virus develops, WHO will continue to create and update technical guidance. Useful materials include:

- *Emerging respiratory viruses, including nCoV: methods for detection, prevention, response and control*
- *Surveillance and case definitions*
- *Early investigations*
- *Patient management*
- *Infection prevention and control*
- *Laboratory guidance*
- *Country readiness*
- *Risk communication and community engagement*
- *Disease commodity package*
- *Reduction of transmission from animals to humans*

# Infection prevention and control

*Individuals without respiratory symptoms should:*

- avoid agglomerations and frequency of closed crowded spaces;
- maintain distance of at least 1 meter from any individual with 2019-nCoV respiratory symptoms (e.g., coughing, sneezing);
- perform hand hygiene frequently, using alcohol-based hand rub if hands are not visibly soiled or soap and water when hands are visibly soiled;

- if coughing or sneezing cover nose and mouth with flexed elbow or paper tissue, dispose of tissue immediately after use and perform hand hygiene;
- refrain from touching mouth and nose;
- a medical mask is not required, as no evidence is available on its usefulness to protect non-sick persons. However, masks might be worn in some countries according to local cultural habits.
- If masks are used, best practices should be followed on how to wear, remove, and dispose of them and on hand hygiene action after removal

# Community setting

*Individuals with respiratory symptoms should:*

- wear a medical mask and seek medical care if experiencing fever, cough and difficulty breathing, as soon as possible or in accordance with to local protocols;

# **Clinical management of severe acute respiratory infection when (Covid-19) infection is suspected**

1. Triage: recognize and sort patients with SARI
2. Immediate implementation of appropriate infection prevention and control (IPC) measures
3. Early supportive therapy and monitoring
4. Collection of specimens for laboratory diagnosis

5. Management of hypoxemic respiratory failure and acute respiratory distress syndrome (ARDS)

6. Management of septic shock

7. Prevention of complications

8. Specific anti-nCoV treatments

9. Special considerations for pregnant patients

# Symbols used to flag interventions

 Do: the intervention is beneficial (strong recommendation) **OR the intervention is a best practice statement**

 Don't: the intervention is known to be harmful.

 Consider: the intervention may be beneficial in selected patients (conditional recommendation)

**OR be careful when considering this intervention.**

# Early supportive therapy and monitoring

- ✔ Give supplemental oxygen therapy immediately to patients with SARI and respiratory distress, hypoxaemia, or shock.
- ✔ Use conservative fluid management in patients with SARI when there is no evidence of shock.
- ✔ Give empiric antimicrobials to treat all likely pathogens causing SARI.
- ✔ Give antimicrobials within one hour of initial patient assessment for patients with sepsis.
- ✘ Do not routinely give systemic corticosteroids for treatment of viral pneumonia or ARDS outside of clinical trials unless they are indicated for another reason.



# **CORONAVIRUS PREVENTION TIPS!**



**Stay away from people with cold or flu-like symptoms**

**Cook meat and eggs thoroughly**



**Avoid unprotected contact with live wild or farm animals**

**Cover your nose and mouth when coughing or sneezing with tissue or flexed elbow**



**Clean your hands with soap and water or alcohol-based hand rub**

Source: World Health Organization

Protect yourself and others from getting sick

## Wash your hands



- after coughing or sneezing
- when caring for the sick
- before, during and after you prepare food
- before eating
- after toilet use
- when hands are dirty
- after handling animals or animal waste



World Health  
Organization

မိမိနှင့် အခြားသူများ ချောဝါတူးစက်ခံရခြင်းမှ ကာကွယ်ပါ။  
**လက်ဆေးခြင်းတို့ -**



- မချောင်းဆိုစို့ရာသည့်အခါ (သို့) နှာမဆွဲစို့ရာသည့်အခါ
- မနုထိုင်မီမထောင်သူများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်သည့်အခါ
- အစားအစာများကို မချွတ်ချိန်ကိုင်၊ ချွတ်ပြုတ်မနုနှင့် ချွတ်ပြုတ်ပြုတ်ချိန်
- အစားအစာမီ
- ဝါးမိသောတက်စို့ရာသောအခါ
- အညစ်အကြေးများ ခွန်ထောင်ပေးကျနေသောအခါ
- ကိုရိုနာဗိုရပ်စ်နှင့် ငှက်ပိုးတိမ် အညစ်အကြေးများကို ခိုင်းထွယ်စို့ရာသောအခါ
- ချိတ်ထွက် လုပ်ဆောင်သည့်အခါ

# သင်၏ လက်ကို ဆေးကြောပါ။

အညစ်အကြေးများ စွန်းထင်းပေကျံ  
နေပါက ရေနှင့် ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် သေချာစွာ  
ဆေးကြောပါ။



အညစ်အကြေးများ စွန်းထင်းပေကျံခြင်း  
မရှိပါက ရေနှင့် ဆပ်ပြာ (သို့)  
အရက်ပြန်ပါသော လက်ဆေးရည်များဖြင့်  
လည်း မကြာခဏ ဆေးကြောသန့်စင်နိုင်  
ပါသည်။



World Health  
Organization  
Myanmar

# အခြားသူများအား ရောဂါကူးစက်ခံရခြင်းမှ ကာကွယ်ပါ။



ချောင်းဆိုး၊ ဖျားနာ လက္ခဏာခံစားနေရပါက တစ်ခြားသူများနှင့် အနီးကပ် နေထိုင်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

လူအများကြား တံတွေးထွေးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။



ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရ ခက်ခဲခြင်းတို့ ခံစားနေရပါက ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု စောလျင်စွာခံယူပါ။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများကို မိမိသွားရောက်ခဲ့သော ခရီးစဉ်မှတ်တမ်းကို ပြောပြပါ။



World Health  
Organization  
Myanmar

# လုံခြုံစိတ်ချရတဲ့ အစားအစာများကို ချက်ပြုတ်စားသောက်ပါ။

ရောဂါဖြစ်နေသော တိရစ္ဆာန်  
များနှင့် ရောဂါကြောင့်  
သေဆုံးပြီး ဖြစ်သော  
တိရစ္ဆာန်များ၏ အသားကို  
စားသုံးခြင်း မပြုရ။



World Health  
Organization  
Myanmar

# ခရီးသွားနေစဉ်

## ကျန်းမာစွာနေထိုင်နိုင်ရန်

ဘာသာ၊ ခရောင်းဆို၊ နေထိုင်ပေကောင်း  
ဖြစ်နေပါက ခရီးသွားခြင်းအား  
ရွှေ့ပြောင်းပါ။



ဘူးမြင်း၊ ခရောင်းဆိုမြင်း၊ အသက်မွှေမှု၊ ခက်ခဲမြင်းတို့  
ပံ့ပိုးနေထိုင်က ကျန်းမာစရာ စောင့်ရှောက်မှု  
ခရာလျှင်စွာပံ့ပိုး ကျန်းမာစရာဝန်ထမ်းများကို  
ပိပိသွားစရာတိုမဲ့အသား ခရီးစဉ်များကို ပြောပြပေးပါ။



World Health  
Organization  
Geneva

# ခရီးသွားနေစဉ်

## ကျန်းမာစွာနေထိုင်နိုင်ရန်

အသနာ မရှောင်ဆိုပေမယ့်အသနာနှင့်  
မထိစားနင်း



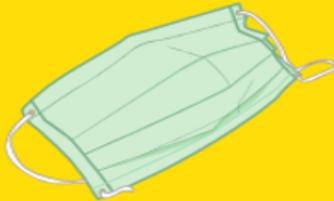
လက်ကို ရေနှင့် ဆပ်ပြာ (သို့) အရက်ပြန်  
ပါသော လက်ဆေးရည်တို့ဖြင့် မကြာခဏ  
ဆေးကြောပါ။

အုတ်စိ နှာခေါင်းစ ပါးစပ်တို့ကို  
လိမ္မော်ရောင်တူရောင်ဖြင့် မှုစွပ်ကြည့်ပါ။



# ခရီးသွားနေစဉ် ကျန်းမာစွာနေထိုင်နိုင်ရန်

နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည်အခါ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို တစ်သျှ (သို့) မိမိ၏ တံတောင်ဆစ် တို့ဖြင့် ဖုံးအုပ်ပါ။ အသုံးပြုပြီးသော တစ်သျှကို အမှိုက်ပုံးထဲသို့ ချက်ချင်း လွှင့်ပစ်ပြီး လက်ကို ဆေးကြောပါ။



မျက်နှာဖုံးအသုံးပြုပါက ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းတို့ကို သေချာဖုံးအုပ်စေရန်နှင့် တပ်ဆင်ထားသော မျက်နှာဖုံးအား ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်း မပြုရ။ မျက်နှာဖုံးများအား တစ်ကြိမ်သာ အသုံးပြုရမည်ဖြစ်ပြီး အသုံးပြုပြီးသော မျက်နှာဖုံးများအား စွန့်ပစ်ပြီးပါက လက်ကို သေချာစွာ ဆေးကြောပါ။



World Health  
Organization

Myanmar

# ခရီးသွားနေစဉ် ကျန်းမာစွာနေထိုင်နိုင်ရန်

ခရီးသွားစဉ် နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ပါက  
တာဝန်ရှိသူကို အကူအညီတောင်းပြီး  
ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု  
စောလျင်စွာ ခံယူပါ။



ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ခံယူနေစဉ် မိမိ  
ခရီးသွားခဲ့သော ခရီးစဉ်များအကြောင်းကိုပါ  
ထည့်သွင်းပြောပြပေးပါ။



World Health  
Organization

Myanmar

# ခရီးသွားနေစဉ် ကျန်းမာစွာနေထိုင်နိုင်ရန်

ကျက်အောင်ချက်ထားသော  
အစားအစာများကိုသာ စားပါ။



လူအများကြား တံတွေးထွေးခြင်းကို  
ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ရောဂါဖြစ်နေသော တိရစ္ဆာန်များကို  
ကိုင်တွယ်ခြင်းနှင့် ၎င်းတို့နှင့်အတူ  
ခရီးသွားခြင်းအား ရှောင်ကြဉ်ပါ။



World Health  
Organization  
Myanmar

# လုံခြုံစိတ်ချရတဲ့ အစားအစာများကို ချက်ပြုတ်စားသောက်ပါ။

သား၊ ငါးများကို ကိုင်တွယ် အသုံးပြုသည့်  
ခါး၊ စဉ်းတီတုံးနှင့် ချက်ပြုတ်ထားသော  
အစားအစာများအတွက် သုံးသည့် ခါး၊  
စဉ်းတီတုံးတို့ကို သီးခြားစီထားပါ။



သားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းများကို  
ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း၊ အစားအစာ  
များကို ချက်ပြုတ်ပြီးတိုင်း လက်ကို  
စနစ်တကျ စင်ကြယ်စွာ  
ဆေးကြောပါ။

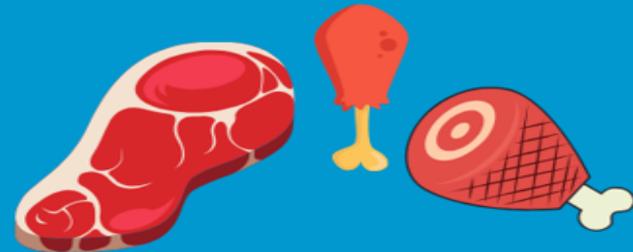


World Health  
Organization

Myanmar

# လုံခြုံစိတ်ချရတဲ့ အစားအစာများကို ချက်ပြုတ်စားသောက်ပါ။

ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပွားနေသော  
နေရာဒေသများတွင် အသား၊  
ငါးများကို စနစ်တကျ ကိုင်တွယ်  
ပြင်ဆင်ပြီး ကျက်အောင်  
ချက်ပြုတ်ထားပါက အန္တရာယ်  
ကင်းစွာ စားသုံးနိုင်ပါသည်။



World Health  
Organization  
Myanmar

# သား၊ ငါး ဈေးသွားပါက ကျန်းမာစွာ နေထိုင်နိုင်ရန်အတွက်

သားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းများကို ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း လက်ကို  
ရေနှင့် ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် သေချာစွာ ဆေးကြောပါ။



ညစ်ပေနေသော လက်ဖြင့် မျက်စိ၊ နှာခေါင်း၊  
ပါးစပ်တို့ကို ကိုင်တွယ် ထိတွေ့ခြင်း မပြုရ။

မကျန်းမာသော တိရစ္ဆာန်များနှင့် ပုပ်သိုးနေသော  
အသား၊ ငါးများကို ကိုင်တွယ်ခြင်း မပြုရ။



လမ်းဘေး တိရစ္ဆာန်များ၊ စွန့်ပစ် အညစ်အကြေး  
အမှိုက်များနှင့် အရည်များကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်  
ခြင်း မပြုရ။



World Health  
Organization  
Myanmar

# သား၊ ငါး ဈေးတွင် အလုပ်လုပ်ပါက ကျန်းမာစွာ နေထိုင်နိုင်ရန်အတွက်



အသား၊ ငါးများကို ကိုင်တွယ်ရာတွင် လက်အိတ်၊  
မျက်နှာဖုံးနှင့် ခန္ဓာကိုယ် အကာအကွယ်ပစ္စည်း  
များကို စနစ်တကျ အသုံးပြုပါ။

အလုပ်လုပ်ရာတွင် ဝတ်ဆင်ထားသော အဝတ်အထည်  
များကို နေ့စဉ် လျှော်ဖွပ်သန့်စင်ပြီး ၎င်းနေရာတွင်သာ  
စနစ်တကျ သိမ်းဆည်းထားရှိပါ။



အလုပ်လုပ်ရာတွင် ဝတ်ဆင်ထားသော  
အဝတ်အစားများနှင့် ဖိနပ် အသုံးအဆောင်များ  
ကို မိသားစုဝင်များ ထိတွေ့မှုမရှိစေရန် အထူး  
ဂရုစိုက်ပါ။



**World Health  
Organization**

Myanmar

# သား၊ ငါး ဈေးတွင် အလုပ်လုပ်ပါက ကျန်းမာစွာ နေထိုင်နိုင်ရန်အတွက်



သားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းများနှင့် တိရစ္ဆာန်များကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း လက်ကို ရေ၊ ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် သေချာစွာ ဆေးကြောပါ။

အသား၊ ငါးများကို ကိုင်တွယ်ရာတွင် အသုံးပြုသော ပစ္စည်းများနှင့် အလုပ်လုပ်သောနေရာကို နေ့စဉ် အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ်ခန့် ပိုးသတ်ဆေးကြော သန့်စင်ပါ။



World Health  
Organization

Myanmar

# အဆုတ်ရောင်ရောဂါ **coronavirus** ကူးစက်ခံရခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ



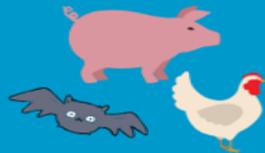
လက်ကို စင်ကြယ်အောင် ရေနှင့် ဆပ်ပြာ (သို့) အရက်ပြန်ပါသော လက်ဆေးရည်တို့ဖြင့် မကြာခဏ သေချာစွာဆေးကြောပါ။

နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည့်အခါ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို တစ်သျှူး (သို့) မိမိ၏ တံတောင်ဆစ်နှင့် ဖုံးအုပ်ပါ။ အသုံးပြုထားသော တစ်သျှူးကို ချက်ချင်းစွန့်ပစ်ပြီး လက်ကိုစင်ကြယ်စွာ ဆေးပါ။



ချောင်းဆိုး၊ ဖျားနာ လက္ခဏာခံစားနေရသူများနှင့် အနီးကပ် နေထိုင်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

အသားများနှင့် ဥများကို သေချာစွာ ကျက်အောင် စနစ်တကျ ချက်ပြုတ်ပြီးမှ စားသုံးပါ။



တောရိုင်းနှင့် အိမ်မွေး တိရစ္ဆာန်များအား အကာအကွယ် မရှိဘဲနှင့် တိုက်ရိုက် ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။



**World Health  
Organization**  
Myanmar



# သင့်မိသားစုကျန်းမာရေး စနစ်တကျလက်ဆေးပေး



ဖဝါး



ဖမိုး



လက်ခေါက်ချိုး

ဖဝါး၊ ဖမိုး၊ လက်ခေါက်ချိုး၊ လက်ကြား၊ လက်မ၊ မကျန်စေရ ကုတ်၍ခြစ်ပါလက္ခဏာ လက်ကောက်ဝတ်မှာ အဆုံးသတ်ပါ



လက်ကြား



လက်မ



လက်ဖဝါးကိုကုတ်ခြစ်ပါ

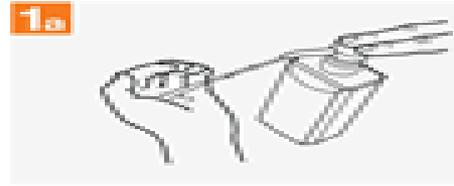


လက်ကောက်ဝတ်

# လက်ကို လက်ဆေးရည်ဖြင့် ဘယ်လို ပွတ်တိုက်ကြမလဲ

လက်သန့်ရှင်းရေးအတွက် လက်ကို လက်ဆေးရည်နှင့်ပွတ်တိုက်ပါ။ မျက်စိနှင့် မြင်နိုင်လောက်အောင် လက်ညစ်ပေနေပါက လက်ကို ဆပ်ပြာရေတို့ဖြင့် ဆေးကြောပါ။

**🕒** လက်ဆေး/ပွတ်တိုက်သော ကြာချိန်စုစုပေါင်း ၂၀-၃၀ စက္ကန့်



လက်ခုပ်ထဲသို့ လက်တစ်ဖက်စာ လက်ဆေးရည်ကို ထည့်ပါ



လက်ပေါ်အဖျင်းဖျင်း ပွတ်တိုက်ပါ



လက်ဖျားရင်ဖျားနှင့် လက်ခုပ် ဥပဒေလက်ခုပ်ကို လက်ခုပ် လက်ဆေးရည်ထဲသို့ ဖြစ်စေပါ။  
ဆောင်ရွက်ပေးရမည့် နည်းလမ်းကို ဆက်ပြပါ။



လက်ဖျားရင်ဖျားရင်ဖျား လက်ခုပ် အဖျင်းဖျင်း ဖြစ်ပါ။



လက်ဖျားရင် နှစ်ဖက်စီရင်ဖျားနှင့် အဖျင်းဖျင်း လက်ခုပ်ကို ခြေထောက်ထိ ဆောင်ရွက်ပေးရမည့် နည်းလမ်းကို ဆက်ပြပါ။



လက်ခုပ်ထဲသို့ ဥပဒေလက်ခုပ်ထဲသို့ ချိတ်ထည့် ဖြစ်ပါ။ ဆောင်ရွက်ပေးရမည့် နည်းလမ်းကို ဆက်ပြပါ။



ဥပဒေလက်ခုပ်ထဲသို့ ချိတ်ထည့် လက်ခုပ်ထဲသို့ ချိတ်ထည့် အဖျင်းဖျင်း ဖြစ်ပါ။ ဆောင်ရွက်ပေးရမည့် နည်းလမ်းကို ဆက်ပြပါ။



ဆုံးလက်ခုပ် ခြေထောက်ထိရမည့် ဆက်ဆံမှု ဆောင်ရွက်ပါ။



**Patient Safety**  
A World Alliance for Safer Health Care

**SAVE LIVES**  
Clean Your Hands

# လက်ကို လက်ဆေးရည်ဖြင့် ဘယ်လို ဆေးကြမလဲ

မျက်စိနှင့် မြင်နိုင်လောက်အောင် လက်တွေ ညစ်ပေနေပါက လက်ကို ဆပ်ပြာ၊ရေတို့ဖြင့် ဆေးကြောပါ။ သို့မဟုတ်လျှင် လက်ဆေးရည်နှင့် ပွတ်တိုက်ပါ။

**ကြာချိန်စုစုပေါင်း ၄၀ - ၆၀ စက္ကန့်**



0 လက်ကို ရေဖြင့် ခိုတောင်စွတ်ပါ။



1 လက်၏ မျက်နှာပြင်တစ်ခုလုံး ကာမိတောင် သင့်တော် သည့် ဆပ်ပြာပမာဏကို လက်ထဲသို့ ထည့်ပါ။



2 လက်ဖဝါးတချင်းချင်း ပွတ်တိုက်ပါ။



3 လက်ဆောင်းတချင်းစင်း ယှက်လျက် ညာဘက်လက်ဖဝါးကို ဘယ်ဘက် လက်ဖမ်းပေါ်တွင် ပွတ်တိုက်ပါ။ နောက် တစ်ဘက်ကိုလည်း ထိုနည်းတူတိုင်း တစ်ဖန် ပြုလုပ်ပါ။



4 လက်ဆောင်းချင်းယှက်လျက် လက်ဖဝါး တချင်းချင်း ပွတ်ပါ။



5 လက်ဆောင်းများ တချင်းချင်းချိပ်နေသည့် တနေတထားဖြင့် လက်ဆောင်းများ၏ တတွင်းဘက်ကို တခြားလက်ဖဝါး တစ်ဘက်တွင် ထည့်၍ ပွတ်ပါ။



6 ဘယ်ဘက်လက်ဖက်ကို ညာဘက်လက်ဖဝါးထဲတွင် ဆုပ်နှံ လှည့်ပြီး ပွတ်ပါ။ နောက်တစ်ဘက်ကိုလည်း ထိုနည်းတူတိုင်း တစ်ဖန် ပြုလုပ်ပါ။



7 ညာဘက်လက်ဆောင်းထိပ်များကို ဝှိုး ဝဲဘက်လက်ဖဝါး ပေါ်တွင် တရွေ့ တနေကပ်လှည့်ပြီး ပွတ်ပါ။ ထိုနည်း တူတိုင်း တခြားတစ်ဘက်ကိုလည်း ပြုလုပ်ပါ။



8 လက်ကို ရေဖြင့် ခင်တောင်စေးပါ။



9 တစ်ခါသုံး လက်သုတ်ပုဝါဖြင့် လက်ကို ခြောက်သွေ့တောင် သေဓာတ်စွာ သုတ်ပါ။



10 လက်သုတ်ပုဝါကို သုံးပြီး ရေခိုက်ခေါင်းကို ပိတ်ပါ။



11 သင့်လက်များ သန့်ရှင်းသွားပါပြီ။


**World Health Organization Myanmar**

**Patient Safety**  
 A World Alliance for Safer Health Care

**SAVE LIVES**  
 Clean Your Hands

All responsible precautions have been taken by the World Health Organization to verify the information contained in this document. However, the published material is being distributed without warranty of any kind, either expressed or implied. The responsibility for the interpretation and use of this material lies with the reader. In no event shall the World Health Organization be liable for damages arising from its use. WHO acknowledges the Hôpital Universitaire de Genève (HUG), in particular the members of the Infection Control Programme, for their active participation in developing this material.



**Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) (2019 Novel Coronavirus) လတ်တလောအသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ အကြောင်းသိကောင်းစရာ (၅ မိနစ်စာ) ရုပ်သံဗီဒီယိုကို ကြည့်... See more**

**Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) (2019 Novel Coronavirus) လတ်တလောအသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ အကြောင်းသိကောင်းစရာ (၅ မိနစ်စာ) ရုပ်သံဗီဒီယိုကို ကြည့်ရှုလေ့လာနိုင်ရန် အောက်ပါအင်တာနက်လိပ်စာကို နှိပ်ပါ။**

**<https://youtu.be/pbbvdzP8Vjw>**

**"စနစ်တကျ လက်ဆေးနည်း" (၂ မိနစ်စာ) ရုပ်သံဗီဒီယိုကို ကြည့်ရှုနိုင်ရန် အောက်ပါအင်တာနက်လိပ်စာကို နှိပ်ပါ။**

**<https://youtu.be/nNggowrfjr8>**

**Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) (2019 Novel Coronavirus) လတ်တလောအသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ နှင့်စပ်လျဉ်း၍ ကျန်းမာရေးအသိပညာများ၊ လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်များနှင့် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏ ဆောင်ရွက်ထားရှိမှုများကို အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ ကြည့်ရှုနိုင်ရန် အင်တာနက်လိပ်စာနှင့် QR Code**

**<https://mohs.gov.mm/Main/content/publication/2019-ncov>**



164

3 comments • 82 shares



A pair of hands wearing blue nitrile gloves are positioned to form a heart shape. The fingers are curled inward, with the tips of the index and middle fingers meeting at the top and the ring and pinky fingers meeting at the bottom. The background is a light, solid blue color.

**NURSES ARE THE  
HEART  
OF HEALTHCARE**

**NURSES ROCK**