

2020 စက်တင်ဘာ 14

ကွင်းစလန်းတွင် နှာခေါင်းစည်များ ဝတ်ဆင်ခြင်း

နှာခေါင်းစည်များမပြားသည့်အထူးသဖြင့်တစ်စုစုစားသုံးခြင်း ၁.၅ မီတာနှာခေါင်းစည်အခွင့်အာဏာခံရသော နေရာမပြားတူ ကိုရိုနာဗိုဗပ်စ်ရောဂါ (ကိုဗစ်-၁၉) ရောဂါ မပွားနှံ့အောင်ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့သော နေရာမပြားတူပါဝင်သည့်မပြား-

- လူထုထူပူသည့်နေရာမပြား
- လူမပြားစွာ စု၍နေထိုင်သည့်အိမ်များ
- ဘဏ္ဍာရေး သို့မဟုတ်ရထားပရိဘိုဂ်များ

သင်္ဘောသင်္ဘောအားလုံးအားလုံးမပြားတူနှာခေါင်းစည်များ ဝတ်ဆင်ရပါမည်။

- ဆေးရုံထဲ ဝင်သည့်အခါ
- တားမြစ်ရန်ယူမှုရရှိ ဘိုးဘွားရိယာသို့ သွားရောက်သည့်အခါ
- တားမြစ်ရန်ယူမှုရရှိ မသနားမှုများသို့ရိယာသို့ သွားရောက်သည့်အခါ
- သင်္ဘောရာဝဏ္ဍသို့မဟုတ်သူနာပြုက သင်္ဘောကို ဝတ်ဆင်ရန်သည့်အခါ
- ကိုဗစ်-၁၉ ရိပ်စိုက် စစ်ဆေးရမည့်ဟု မြင်ရသည့်အခါ

သင်္ဘောကုန် မကွာခဏ ဆေးကွပ်ရန်အခွင့်အာဏာခံရသည့်နေရာများကပြန်လှမ်းဝေးမှုများအကွာခန့်ကွာကွာနေရန်အရေးကြီးပါသည်။ အခွင့်အာဏာခံရမှုကို ပုဂ္ဂိုလ်ကွပ်ကွေမှု၊ နှာခေါင်းစည်များလျှော့ချခြင်းနှင့် အခြားကွပ်ကွေမှုများ မလုပ်ပျက်အောင်ပြုပါ။

မျက်နှာဖုံးဝတ်ဆင်ပုံ



၁။ သင့်နှာခေါင်းစည်းကို မဝတ်မှီ သင့်လျက်ကို ရန်သူဆယူ သို့မဟုတ်လက်ကားနှုတ်ဆေးရယူဖွင့်ဆေးကွပ်ပါ။

၂။ နှာခေါင်းစည်းကို ကွီး သို့မဟုတ်ကွီးပွားမိသော ကိုဗစ်၊ ပိုးလိပ်နှာခေါင်းစည်းကို သင့်နှာခေါင်းစည်းကို ပတ်ပတ် ခြည့်ပါ သို့မဟုတ်ကွီးကို သင့်နှာခေါင်းစည်းကို ခြည့်ပါ။

၃။ နှာခေါင်းစည်းသည့်သို့မဟုတ်ပုံနှိပ်နှာခေါင်းစည်းကို အပူညှိအပူ ဖုံးအုပ်ထားရပါမည်။ သင့်နှာခေါင်းစည်း နှာခေါင်းစည်းအကွားတုတ်ဟုတ်ခွေဖွင့် မဖွင့်ရပါ။ သင့်လျက်နှာခေါင်းစည်းကို အသုံးပြုခွေဖွင့် ဖွင့်လှစ်၍ နှာခေါင်းစည်းပေါ်ရှိ သံပွားကို ဖိခွေလှစ်ပါ။

နှာခေါင်းစည်းကို ဝတ်ဆင်ထားခါနီးသို့မဟုတ်လုံး၊ နှာခေါင်းစည်း၊ ပါးစပ်သို့မဟုတ်နှာခေါင်းစည်း၏ အရပ်ပိုင်းကို မကိုဗစ်နှင့်၊ သတိတရားရှိရှိအားဖြင့်နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ဆင်ပေးပြီးဖွင့်၍ ၎င်းကို ဝတ်ဆင်မှုမလိုအပ်ဘဲအမှီကုတ်ထဲ ပစ်ပါ။ ဖွင့်လှစ်၍ အိတ်ထဲထည့်၍ ခြည့်ပေးပါ။ အမှီကုတ်ထဲသို့ ပစ်ပေးသည့်အခါ သင့်လျက်ကို ခြည့်ပေး ဆေးပါ။

အကြံပြုထောက်ခံသော နှာခေါင်းစည်း အမျိုးအစားများ သို့မဟုတ် အခြား မျက်နှာအုပ် နှာခေါင်းစည်းများ

အကတည်းက နှာခေါင်းစည်းမှာ တစ်ခုသုံး ခဲ့စိတ်တုတ်တုတ် နှာခေါင်းစည်း ဖွင့်ပါသည်။ ၎င်းကိုကို ဆေးဆိုင်မှတစ်ဆင့် ဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။ ခဲ့စိတ်တုတ်တုတ် နှာခေါင်းစည်း မရိလျှင်မူ သို့မဟုတ်အဝတ်ကွေ့လှုပ်ပေးသော နှာခေါင်းစည်းကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ အထိရောက်မှုအား အဝတ်ကွေ့လှုပ်ပေးသော ၃ လုံးအပြားသော နှာခေါင်းစည်း ဖွင့်ပါသည်။ အဝတ်ကွေ့လှုပ်ပေး မရိလျှင်မူ သို့မဟုတ်ပတ်ကို သုံးပီး သင့်နှာခေါင်းစည်းပါးစပ်ကို သင့်လျက်အပူထားသည့် အထိရောက်မှုအား ဖွင့်နိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ပိုင် အဝတ်နှာခေါင်းစည်းချုပ်ခြင်း

သင့်ကိုယ်ပိုင်နှာခေါင်းစည်းကို ခြည့်၍ ရပါသည်။ နှာခေါင်းစည်းခြည့်ခြင်းကို သိရှိလိုပါက [Australian Government's helpful resource \(PDF\)](#) ကို အသုံးပြုပါ။

ပြန်သုံး အဝတ် နှာခေါင်းစည်းကို လျှော့ဖွယ်ခြင်း

အသုံးပြုပြီးတိုင်း အဝတ်နှာခေါင်းစည်းကို လိုအပ်ပုံအတိုင်း ဖြည့်ပါ။

၎င်းကို အခွားအဝတ်အစားမပြန်အတိုင်း ရောင်းပေး အဝတ်ကွေ့လှုပ်ပေးခြင်းဖြင့်လျှော့ဖွယ်နိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ်ဆယူဖွင့်၍ ထိုအဝတ်ကွေ့လှုပ်ပေးခြင်းဖြင့် အပူခွေလှစ်သော ရေတိုက် သုံး၍လည်း လက်ဖွင့်လှစ်ခြင်းဖြင့်လျှော့ဖွယ်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းကို ပွန်လှည့် အသုံးမပြုမီ အဝတ်အခွားကွေ့လှုပ်သို့မဟုတ်(အဝတ်ကွေ့လှုပ်တုတ်တုတ်များ၍) သဘာဝလေဖွင့်လှည့် အခွားကွေ့လှည့်နိုင်ပါသည်။

သုံးပီးသား နှာခေါင်းစည်းများကို ကိုဗစ်တိုင်း သင့်လျက်ကို ရန်သူဆယူ သို့မဟုတ်လက်ကားနှုတ်ဆေးရယူဖွင့်ဆေးကွပ်ပါ။

သင့်နှာခေါင်းစည်းကို မည်မျှကြာခဏ လဲသင့်သလဲ

ခွဲစိတ်တုတ်တုတ် နှာခေါင်းစည်းကို ပွန်လှည့်အသုံးမပြုပါ။



အဝတ်နာခါးငွေ့စည်းမပြားကို လိင်ဆက်ဆံမှု ပွန်းလှည့်အသုံးပွန်နီပါသည်။ တစ်ခုလုံးဖြတ်ထားစဉ်အခွားတစ်ခုကို သုံးနိမ့်ညှစ်ဖျော့ဖွင့်
အနည်းဆုံး နှစ်ရက်ထားထားခွင့်ရှိသည်အကွဲကောင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

အိမ်ထောင်ရေးရာ အခွားတစ်ခုရောရာသို့ ခရီးသွားသည့်အခါ သို့မဟုတ် အလည်အပတ်သွားသည့်အခါ အခွားသူမပြားနီ၁.၅
ပေခွာ၍ မနီနီငွေ့စည်းနာခါးငွေ့စည်း ဝတ်ဆင်ရမည့်အခွအေးအေးမပြား ရီလာနီပါသည်။ သတိပြုရန်အားအဝေးအတိုင်း နပွဲ
နာခါးငွေ့စည်း ဝတ်ဆင်ရမည့်အခါအိမ်ထဲတွင် ရီလာနီပါသည်။ ဥပမာ- သင်္ဃာတော်ကျောင်းအလုပ်သမားအိမ်ထဲတွင်
ဝတ်ဆင်သည့်နာခါးငွေ့စည်းကို အိမ်ထဲမှနှုတ်ထုတ်ပစ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

သုံးပွဲသား ခွဲစိတ်တုနည်းသုံး နာခါးငွေ့စည်းမပြားကို အမှီကုသမှုပေးပေးသည့် သို့မဟုတ် သုံးပွဲသား အဝတ်နာခါးငွေ့စည်းမပြားကို
မလိင်ဆက်ဆံမှုပေးပေးလျှင်ပင်တစ်ခုတည်းအိတ်ထဲ ထည့်ပြီး သိမ်းထားပါ။

အဝတ်နာခါးငွေ့စည်းကို မလိင်ဆက်ဆံမှု ပွန်းလှည့်အသုံးအခွားသူမပြားထံ ကိုဗစ်ဇ ၁၉ ရောဂါကို ပုံနှိပ်စနစ်သစ်သမာက သင်္ဃာတော်ကျောင်း
ဝတ်ဆင်ရမည့်အခါ ငင်းငွေ့တုရောဂါပိုးကပျက်စီးလျှင် သင့်ကိုပညာရောက် ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ အခွအေးအေးသတိပြုအတိုင်း
သန့်ရှင်းသော နာခါးငွေ့စည်းကို ဝတ်ဆင်ပါ။ သန့်ရှင်းသော နာခါးငွေ့စည်းမပြား အဖွဲ့ သန့်ရှင်းစေရန်ပင်တစ်ခုတည်းအိတ်
သို့မဟုတ်စက်ကူအိတ်ထဲ ထည့်ပြီး သယံဇာတပါ။

နောက်ထပ် အချက်အလက်များ လိုအပ်ပါသလား။

ဘာသာစကားအတိုင်းအကူအညီ လိုလ်၁၃HEALTH (13 43 25 84) သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပြီး စကားပွင့်စာတမ်းကို အခမဲ့
တောင်းဆိုနိုင်ပါသည်။

စိတ်ကျန်းမာရေး အကူအညီ

ကိုဗစ်ဇ ၁၉ နှင့်ပတ်သက်မှု စိုးရိမ်စိတ်ကွဲလျှင် ကွဲလျားစိတ်ကျန်းမာရေး ဖွဲ့စည်းလေ့ရှိ 1300 MH CALL (1300 64 22
55) ကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပါသည်။ သို့မဟုတ် Queensland Transcultural Mental Health Centre (တနင်္ဂနွေ သင်္ကြာအထိ၊
မနက် ၈ နာရီခွဲမှ ည ၄ နာရီခွဲအထိ) ထံ 1800 188 189 တွင် ဖုန်းခေါ်ဆိုပါသည်။ စကားပွင့်လိုအပ်လျှင်
တောင်းဆိုနိုင်ပါသည်။