|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ミャンマー語 |
| 46 | 避難所での感染症の予防について | ခိုလှုံရာနေရာတွင် ကူးစက်ရောဂါ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ |
| 避難所では、十分な食事や休養がとれず、体力が低下することがあります。また多くの人と生活するため、インフルエンザや風邪、下痢が流行する場合があります。感染症（インフルエンザや風邪、ノロウィルス感染による下痢など）予防のために（１）トイレの後や食事の前、子どもや高齢者の排せつ介助の後に手洗いをする。　　　※断水しているところでは、アルコールの入った消毒液を使ったり、ウェットティッシュで　　　　手をふいたりする。（２）マスクを着用する。　　　※マスクが少ない場合は、発熱・せき・くしゃみ・鼻水の症状のある人にマスクをしてもらう。　　　※マスクが手に入らない場合は、せきやくしゃみをするときにハンカチやティッシュなどで口　　　　と鼻をおおい、まわりの人から顔をそむけて１ｍ以上離れる。使ったティッシュはそのまま　　　　ゴミ箱にすてる。（３）吐物や便はできるだけ手袋とマスクを着用して、処理する。（４）１日に数回は窓を開けて、換気をする。（５）炊き出しやおにぎりを作る場合、細菌の付着を減らすため、手袋をする。（６）加熱が必要な食品はしっかり加熱して食べる。 | ခိုလှုံရာနေရာတွင် အစာအာဟာရနှင့် အနားယူချိန်လုံလောက်စွာမရရှိဘဲ ကိုယ်ခံအားကျဆင်းမှုဖြစ်တတ်သည်။ ထို့အပြင် များစွာသောသူများနှင့် အတူတကွ နေထိုင်နေရသည့်အတွက် တုပ်ကွေး၊ အအေးမိခြင်း၊ ဝမ်းလျောခြင်းများ ကူးစက်ပျံ့နှံ့တတ်ပါသည်။ကူးစက်ရောဂါ (တုပ်ကွေး၊ အအေးမိခြင်း၊ နိုရိုဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်မှုကြောင့် ဝမ်းလျောခြင်းစသည်) ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်အတွက်(၁) သန့်စင်ခန်းသွားပြီးချိန်နှင့် အစာမစားမီ၊ ကလေးနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ သေးခံလဲလှယ်ပေးပြီးနောက်တွင် လက်ဆေးခြင်း။\*ရေပြတ်နေသောနေရာတွင် အရက်ပျံပါဝင်သည့် ပိုးသတ်ဆေး အသုံးပြုခြင်း၊ ရေစိုတစ်ရှူး (Wet Tissue) ဖြင့် လက်သုတ်ခြင်း။(၂) နှာခေါင်းစည်းအသုံးပြုခြင်း\*နှာခေါင်းစည်းနည်းနေသည့်အခါ အဖျားရှိ၊ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေ၊ နှာရည်ကျခြင်း လက္ခဏာများရှိသူအား နှာခေါင်းစည်း အသုံးပြုစေခြင်း။\*နှာခေါင်းစည်းမရရှိနိုင်သော အခြေအနေတွင် ချောင်းဆိုး၊ နှာချေသောအခါ လက်ကိုင်ပုဝါ၊ တစ်ရှူးတို့ဖြင့် ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းကိုဖုံးအုပ်၍ **မျက်နှာလွှဲပြီး** အနီးရှိလူများထံမှ ၁ မီတာနှင့်အထက် **၀ေးကွာအောင်နေ**ပါ။ အသုံးပြုပြီးသော တစ်ရှူးအား ထိုအတိုင်းအမှိုက်ပုံးထဲသို့ စွန့်ပစ်ပါ။(၃) အန်ဖတ်နှင့် မစင်တို့အား တတ်နိုင်သလောက် လက်အိတ်နှင့် နှာခေါင်းစည်းအသုံးပြု၍ စွန့်ပစ်ပါ။(၄) တစ်နေ့တာတွင် ၃-၄ကြိမ်ခန့် ပြတင်းပေါက်များဖွင့်၍ လေဝင်လေထွက် ပြုလုပ်ပါ။(၅) ဟင်းချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့် ထမင်းဆုပ် ပြုလုပ်ရာတွင် ပိုးမွှားများကပ်ငြိခြင်းအား လျော့ချနိုင်ရန် လက်အိတ်**ကို**အသုံးပြုပါ။(၆) အပူပေးရန်လိုအပ်သည့် အစားအစာများအား သေချာပေါက် အပူပေး၍ စားသုံးပါ။ |