



วิธี ใช้หน้ากากผ้า

How to use a cloth mask

အဝတ် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask)ကိုမည်သို့အသုံးပြုရမည်နည်း။

ວິທີໃຊ້ໜ້າກາກຜ້າ

វិធីប្រើប្រាស់ម៉ាសក្រណាត់



วิธี ใช้หน้ากากผ้า

ก่อนที่จะสวมใส่หน้ากาก
ให้ล้างมือด้วยเจลล้างมือหรือสบู่
และน้ำ



เมื่อถอดหน้ากากให้ถอด
จากด้านหลัง ไม่จับด้าน
หน้าของหน้ากาก



ใส่ให้ปิดปากและจมูก
และต้องไม่มีช่องว่างระหว่างหน้า
กับหน้ากาก



หลีกเลี่ยงการจับหน้ากากขณะสวมใส่
ถ้าจับโดนด้านหน้าของหน้ากาก
ให้ล้างมือด้วยเจลล้างมือ หรือสบู่และน้ำ





ວິທີໃຊ້ໜ້າກາກຜ້າ

ກ່ອນທີ່ຈະສວມໃສ່ໜ້າກາກ
ໃຫ້ລ້າງມືດ້ວຍແອວກໍຣ໌
ຫລື ສະບູ ແລະ ນໍ້າ



ເມື່ອຖອດໜ້າກາກ
ໃຫ້ຖອດຈາກດ້ານຫລັງ
ບໍ່ໃຫ້ຈັບດ້ານໜ້າຂອງໜ້າກາກ



ອັດປາກ ແລະ ດັງ ດ້ວຍໜ້າ
ກາກໂດຍບໍ່ໃຫ້ມີຊ່ອງວ່າງລະ
ຫວ່າງຫນ້າ ແລະ ໜ້າກາກ



ຫລີກຫລ່ຽງການຈັບໜ້າກາກ
ໃນລະຫວ່າງທີ່ໃສ່ຢູ່ ຖ້າຫລົງຈັບ
ກໍ່ໃຫ້ທຳຄວາມສະອາດມືໂດຍ
ແອວກໍຣ໌ ຫລື ສະບູ ແລະ ນໍ້າ





វិធីប្រើប្រាស់ម៉ាសក្រណាត់

មុនចាប់ផ្តើមពាក់ម៉ាសសូម
សម្អាតដៃរបស់អ្នកជាមួយនឹង
ទឹកអាលកុល
ដែល ឬលាងដៃនឹងសាប៊ូ



ដើម្បីដោះម៉ាស
សូមដោះពីខ្សែខាងក្រោយមកមុន
(ចៀសវាងចាប់កាន់ពីមុខ)



ពាក់អោយជិតបរិវេណច្រមុះនិងមាត់
និងត្រូវប្រាកដថាមិនមានចន្លោះ
ប្រហោងរវាងមុខនិងម៉ាស



សូមចៀសវាងយកដៃប៉ះម៉ាសពេលកំពុងពាក់
បើអ្នកចង់ប៉ះសូមលាងសម្អាតដៃជាមួយអាលកុល
ឬសាប៊ូជាមុនសិន





အဝတ် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask) ကို မည်သို့အသုံးပြုရမည်နည်း။

ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask) မတပ်မီ လက်ကို အရက်ပျံဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော လက်သန့်စင်ဆေးရည် (သို့) ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် ဆေးပါ။



ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask) ကို ဖယ်ရှားရာတွင် အနောက်ဘက်ရှိကြိုးကိုသာ ကိုင်တွယ်၍ဖယ်ပါ။ (mask ကို အရှေ့ဘက်မှမကိုင်ပါနှင့်)



ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကို ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask) ဖြင့်ဖုံးအုပ်ပြီး မျက်နှာနှင့် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask) အကြား မကွာဟပါစေနှင့်။

အသုံးပြုစဉ် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask) ကိုမထိပါနှင့်။ အကယ်၍ ထိမိလျှင် လက်ကိုအရက်ပျံဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ဖြင့် ပွတ်ပေးပါ (သို့) ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့်ဆေးပါ။





How to use a cloth mask

Before putting on a facemask, clean your hands with alcohol-based hand rub or soap and water.



To remove the facemask, remove it from behind (do not touch the front of mask)



Cover your mouth and nose with the facemask and make sure there are no gaps between your face and the mask.



Avoid touching the facemask while using it; if you do, clean your hands with alcohol-based hand rub or soap and water.

