

COVID-19 ကူးစက်မှုကို တားဆီးနိုင်စေရန် အခြားလူများနှင့် 6 ပေခွာ၍ နေထိုင်မရနိုင်သည့် နေရာများတွင် အသက် 2 နှစ်နှင့် အထက်ကလေးများကို မျက်နှာအကာဝတ်ဆင်ပေးသင့်ပါသည်။ ကလေးများ အချင်းချင်း ဘယ်လိုကာကွယ်ပေးနိုင်ပုံ နှင့် ဆော့ကစားခြင်း၊ သင်ယူခြင်းနှင့် အခြား လုပ်ဆောင်ချက်များကို ဘေးအကင်းဆုံးဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်စေရန်အတွက် မျက်နှာအကာများကို ကျွန်ုပ်တို့၏ နေ့စဉ် အချိန်ဇယား၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအဖြစ် ဝတ်ဆင်ရန်လိုအပ်ကြောင်း နားလည်လာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

အိမ်တွင်းချုပ် သို့မဟုတ် ဝယ်ထားသော မျက်နှာအကာများမှာ လူအများဝတ်ဆင်ရန် အဆင်ပြေပါသည်။ ကလေးများအတွက် ကွက်တိဖြစ်နေရန်မှာ အရေးကြီးပါသည်။ ဆန့်ကျိနားကွင်းများဖြင့် ထပ်တွန့်သော မျက်နှာအကာများသည် ကလေးများအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ သင့်ကလေး၏ မျက်နှာအတွက် အသင့်တော်ဆုံးသော အရွယ်အစားကို ရှာဖွေပြီး အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်စေရန် ချိန်ညှိပါ။

မျက်နှာအကာကို ဘယ်သူတွေ ဝတ်ဆင်သင့်ပါသလဲ။



- မျက်နှာအကာကိုမှန်ကန်စွာ ဝတ်နိုင်သော အသက် 2 နှစ်နှင့် အထက် ကလေးများ မျက်နှာအကာများသည် အကာကို မထိဘဲ သို့မဟုတ် မစုပ်ဘဲ မှန်ကန်စွာ ဝတ်ဆင်ခြင်း၊ ချွတ်ခြင်း လုပ်နိုင်သော အသက်အရွယ်ရှိသည့် ကလေးများအတွက် သင့်လျော်ပါသည်။

မျက်နှာအကာကို ဘယ်သူတွေ မဝတ်ဆင်သင့်ပါသလဲ။



- အသက် 2 နှစ်အောက် ကလေးများ
- ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် အပြုအမူဆိုင်ရာ အကြောင်းရင်းကြောင့် မျက်နှာအကာ ဝတ်ဆင်ရန် အဆင်မပြေသည့် ကလေးများသည် မျက်နှာအကာ **မဝတ်ဆင်ရပါ။**

ကလေး၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်မှာ မျက်နှာအကာ ဝတ်ဆင်ရန် မသင့်တော်ပါက မျက်နှာအကာများမှာ ထိုကလေးများအတွက် မသင့်တော်နိုင်ပေ။

မိဘများနှင့် ကလေးစောင့်ရှောက်မှုအပြင် ကျောင်းဝန်ထမ်းများသည် ကလေးတစ်ဦးချင်း၏ လိုအပ်ချက်များကို ဆွေးနွေးသင့်ပြီး ၎င်းတို့က မျက်နှာအကာကို ဘေးကင်းစွာနှင့် အမြဲမပြတ်

ဝတ်ဆင်နိုင်ခြင်းရှိမရှိ ဆုံးဖြတ်ရန် လိုအပ်ပါက (ဥပမာ၊ ပန်းနာရင်ကျပ်ကဲ့သို့ ရောဂါများရှိသည့် ကလေးများအတွက်) ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူနှင့် တိုင်ပင်နိုင်ပါသည်။

မျက်နှာအကာများကို ဘယ်အချိန်မှာ ဝတ်ဆင်ပါသလဲ။

ကလေးများနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများသည် ၎င်းတို့ အချင်းချင်းနှင့် အခြားလူများကြားတွင် 6 ပေခွာ၍ နေထိုင်ရန်အတွက် အခြေအနေများ၌ မျက်နှာအကာများကို ဝတ်ဆင်ရပါမည်။ ၎င်းတို့တွင် ကလေးစောင့်ရှောက်ရေး နေရာများ၊ နွေရာသီစခန်းများနှင့် ကျောင်းများ ပါဝင်ပါသည်။ အခြား ဥပမာများတွင် ပါဝင်သည်မှာ-

- လိုအပ်သည်များ ဝယ်ရန် စတိုးဆိုင်သို့ လာရောက်ခြင်း
- ရက်ချိန်းအတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ရေးနေရာတွင်
- သင့်အိမ်ထောင်စု ပြင်ပရှိ မိသားစုဝင်များထံ အလည်သွားခြင်း
- အများသုံးယာဉ်များကို စီးနင်းခြင်း သို့မဟုတ် သင့်အိမ်ထောင်စုပြင်ပရှိ လူအများနှင့် ယာဉ်မျှဝေစီးခြင်း
- အသွားအလာများသော သို့မဟုတ် လူပြည့်ကျပ်နေသောလမ်းပေါ်တွင် သွားလာခြင်း
- အိမ်ထောင်စုတွင်းရှိ တစ်စုံတစ်ယောက်က ဖျားနေပြီး အိမ်တွင်ရှိနေသည်

## ဘေးကင်းရေး

- မျက်နှာအကာများတွင် အသက်ရှူကျပ်စေနိုင်မည့် ချိတ်တွဲပစ္စည်း (ကြယ်သီးများ၊ စတစ်ကာများ၊ စသည်တို့ ကဲ့သို့) တစ်ခုမျှ မရှိရပါ။
- ကြိုးများပါသည့် မျက်နှာအကာများသည် အသက်ရှူကျပ်စေခြင်း သို့မဟုတ် လည်ပင်းအစ်စေခြင်း ဖြစ်စေနိုင်သောကြောင့် ကလေးငယ်များအတွက် မသင့်လျော်ပါ။
- ကလေးများ အိမ်ပျော်ချိန်၊ အစာစားချိန် သို့မဟုတ် ရေကူးချိန် (သို့မဟုတ် စိုစွတ်နိုင်ချိန်) တွင် မျက်နှာအကာများကို ဖယ်ရှားပါ။

ကလေးငယ်များ မျက်နှာအကာ ဝတ်ဆင်နိုင်စေရန် ဘယ်လိုကူညီပေးနိုင်ပါသလဲ။

ပိုငယ်သော ကလေးများသည် မျက်နှာအကာကို ဝတ်ဆင်ချိန်တွင် အကူအညီ လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ မျက်နှာအကာကို ဝတ်ရန်နှင့် ဖယ်ရှားရန် ကလေးများကို ကူညီချိန်တွင် ဤလမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာပေးပါ-

- မျက်နှာအကာကို မဝတ်ဆင်မီနှင့် ဖယ်ရှားပြီးနောက် လက်ဆေးပါ
- မျက်နှာအကာကို နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ပေါ်တွင် တင်အောင်ထားပေးပါ။
- မျက်နှာအကာ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ မျက်နှာကို ထိခိုက်ခြင်း မပြုရန် ကလေးများကို သင်ကြားပေးပါ။
- မျက်နှာအကာများကို သူငယ်ချင်းများနှင့် မျှဝေခြင်း မပြုရပါ။
- သိုင်းကြိုးများကိုသာ ထိခိုက်ခြင်းဖြင့် မျက်နှာအကာကို ဖယ်ရှားပါ။
- သုံးပြီးသား မျက်နှာအကာကို ပြန်ဝတ်ရန် မလိုအပ်မချင်း သန့်ရှင်းသော အိတ်ထဲတွင် ထည့်ပါ။ သတ်မှတ်နေရာတွင် ကလေးများစွာ ရှိနေပါက အိတ်ကို အညွှန်းကပ်ရပါမည်။
- နေ့စဉ်သုံးပြီးနောက် မျက်နှာအကာကို ဆေးကြောပါ။

ကလေးများ လိုက်နာနိုင်စေမည့် အကြံဉာဏ်များ

မျက်နှာအကာများကို ဝတ်ဆင်ခြင်းက ပိုးမွှားကူးစက်မှုကို တားဆီးပေးနိုင်ကြောင်းကို ကလေးများ နားလည်လာအောင် ပြောပြပါ။ အောက်ပါ ကျွမ်းကျင်သူ အကြံဉာဏ်များ၊ စာအုပ်များနှင့် ဗီဒီယိုများကို သင်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်-

- အသက် 3 နှစ်ကျော်ကလေးများအတွက် ပိုးမွှားများမှာ ၎င်းတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အထူးအရေးကြီးကြောင်းကို ရှင်းပြပေးပါ။ ပိုးမွှားအချို့မှာ ကောင်းမွန်ပြီး အချို့က ဆိုးရွားပါသည်။ ဆိုးရွားသော ပိုးမွှားများက ကျွန်ုပ်တို့ကို ဖျားနာစေနိုင်ပါသည်။ ပိုးမွှား အကောင်း သို့မဟုတ် အဆိုးကို ကျွန်ုပ်တို့ ပြောမပြနိုင်သော်လည်း မျက်နှာအကာများသည် သင့်ခန္ဓာကိုယ်တွင် ပိုးမွှားအဆိုးများ ကင်းရှင်းစေပါသည်။
- ကလေးသည် မျက်နှာအကာ ဝတ်ဆင်ရမည်ကို ကြောက်နေပါက အကြိုက်ဆုံး တီရစ္ဆန် သို့မဟုတ် အရုပ်တွင် မျက်နှာအကာ တစ်ခု ဝတ်ဆင်ပေးကြည့်ပါ။ ပန်းချီများနှင့် အလှဆင်ပေးပါ။ အိမ်တွင် ဝတ်ခိုင်းကြည့်ပြီး ကလေးများအား မျက်နှာအကာ ဝတ်ထားသည့် အခြားကလေးများ၏ ဓာတ်ပုံကို ပြသပါ။
- ဖော်ပြပါကဲ့သို့ အွန်လိုင်း ရင်းမြစ်များကို ကိုးကားပါ-
  - [COVID-19 လုပ်ဆောင်ချက် စာအုပ်](#)
  - [PBS ကလေးများ ဗီဒီယို](#)
  - [မျက်နှာအကာနှင့် ပတ်သက်၍ လမ်းလျှောက်ခါစကလေးများကို ပြောဆိုရေးအတွက် အကြံဉာဏ်များ](#)

covering in settings where they cannot keep a distance of 6 feet away from others. We can help children understand how to protect one another and make face coverings part of our daily routine so that play, learning, and other activities can be as safe as possible.

Homemade or purchased face coverings are fine for most people to wear. For children, the right fit is important. Pleated face coverings with elastic ear loops are best for kids. Try to find the right size for your child's face and adjust it for a secure fit.

## Who Should Wear a Face Covering?



- Children age 2 and older who can wear it properly

Face coverings are appropriate for a child's stage of development when they can properly put on, take off, and not touch or suck on the covering.

## Who Should Not Wear a Face Covering?



- Children under age 2
- Children who have a medical or behavioral reason for not wearing a face covering **should not** be required to wear one.

Face coverings may not be appropriate if a child's stage of development would make wearing a face covering difficult.

Parents and any child care and school staff should discuss the needs of the individual child, and consult with a health care provider if necessary (for example, for children with conditions such as asthma) to determine if they can safely and consistently wear a face covering.

## When Should Face Coverings Be Worn?

Face coverings should be worn in settings where children and adults cannot keep a distance of 6 feet between themselves and others. This includes childcare settings, summer camps and schools. Other examples include:

- Running errands, such as trips to the store
- In a health care setting for an appointment
- Visiting family members outside your household
- Riding public transportation or sharing a ride with people outside your household
- Walking on a busy or crowded street
- At home if someone in the household is sick

English

## Safety

- Face coverings should NOT have any attachments (such as buttons, stickers, etc.) that may be a choking hazard.
- Face coverings with strings are not recommended for young children as they pose a risk of choking or strangulation.
- Remove face coverings while children are sleeping, eating, or swimming (or when they would get wet).

## How Can I Help Children Wear a Face Covering?

Younger children may need help while wearing a face covering. Follow these guidelines when helping children to put on and remove a face covering:

- Wash hands before putting on a face covering and after removing it.
- Place the face covering over the nose and mouth.
- Teach children to avoid touching the face covering or their face while wearing a face covering.
- Face coverings are not to be shared with friends.
- Remove the face covering by touching only the straps.
- Place the used face covering in a clean paper bag until it needs to be put on again; the bag should be labeled if there are multiple children in the setting.
- Wash the face covering after daily use.

## Tips to Help Children Adapt

Help children understand that wearing face coverings can prevent the spread of germs. You can use the following expert tips, books, and videos:

- For children over age 3, explain that germs are special to their body. Some germs are good and some are bad. The bad ones can make us sick. Since we cannot always tell which are good or bad, the face coverings help make sure you keep bad germs away from your body.
- If a child is afraid of wearing a face covering, try putting one on a favorite stuffed animal or doll, decorate it with drawings, practice wearing it at home, and show the child pictures of other children wearing them.
- Refer to online resources such as:
  - [COVID-19 Activity Book](#)
  - [PBS Kids video](#)
  - [Tips for talking to toddlers about face covering](#)