

ခရီးသွားနေစဉ်

ကျန်းမာစွာနေထိုင်နိုင်ရန်

ဖျားနာ၊ ချောင်းဆိုး နေထိုင်မကောင်း
ဖြစ်နေပါက ခရီးသွားခြင်းအား
ရှောင်ကြဉ်ပါ။



ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်းတို့
ခံစားနေရပါက ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု
စောလျင်စွာခံယူပါ။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများကို
မိမိသွားရောက်ခဲ့သော ခရီးစဉ်များကို ပြောပြပေးပါ။



World Health
Organization

Myanmar

ခရီးသွားနေစဉ်

ကျန်းမာစွာနေထိုင်နိုင်ရန်

ဖျားနာ ချောင်းဆိုးနေသူများနှင့်
ဝေးဝေးနေပါ။



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

မျက်စိ၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်တို့ကို
ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ပါ။



World Health
Organization

Myanmar

ခရီးသွားနေစဉ်

ကျန်းမာစွာနေထိုင်နိုင်ရန်

နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည်အခါ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို တစ်သျှူး (သို့) မိမိ၏ တံတောင်ဆစ် တို့ဖြင့် ဖုံးအုပ်ပါ။ အသုံးပြုပြီးသော တစ်သျှူးကို 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