



World Health
Organization

Myanmar



“ဆိုင်ကလုန်းမုန့်တိုင်းအပြီး
ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ”

မုန်တိုင်းအပြီး ဆောင်ရွက်သင့်သည့် ကျန်းမာရေးအကြံပြုချက်များ

မုန်တိုင်းကြောင့် ရိုးသည့်ထိခိုက်မှုများရှိနိုင်ပြီး၊ ယင်းကြောင့် ရေမှတစ်ဆင့်ကူးစက်သောရောဂါ (ဥပမာ-တီဘီရိတ်အများရောဂါ၊ လက်ပတ်တီဖိုင်ဖိုးစ်ရောဂါနှင့် ရောဂါပိုးများသယ်ဆောင်သော ပိုးမွှားမှတစ်ဆင့်ကူးစက်သောရောဂါ၊ ဥပမာ-ဌာတ်များရောဂါ၊ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ၊ ချစ်ဂန်တူးညားရောဂါ) ကဲ့သို့သော ရောဂါအန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ်မှုကို တုံ့ပြန်လာရန်လိုအပ်သည်။



ရေ
သောက်သုံးရသည့် သောက်ကပ်သော အရင်းအမြစ်မှ ရေ ဖြစ်ကြောင်း သေချာပါစေ။



အစားအစာ
အစားအစာကို သေချာစွာကျက်အောင် ချက်ပြုတ်ပါ။ အစားအစာနှင့် ပတ်သက်သည့် မျက်နှာစာများကို အစားအစာ အလွန်များကို နီးအသီးအသီး၊ အိမ်ထဲမှ တိရစ္ဆာန်များနှင့် ဝေဝေးသွင်း ထားပါ။



အဝတ်အထည်
မိမိကိုယ်ကို နွေးထွေး ခြောက်သွေ့အောင်ထားပါ။



ကြီးကြပ်ခြင်း
ကလေးသူငယ်များကို အမှတ်သမီးပြင် နှင့် အပျက်အစီးများကြောင့် အန္တရာယ်ရှိသည့် ဆေးကုသခန်းနှင့် ပြုပြင်ပါ။



တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှု
အစားအစာနှင့် အိပ်သော တက်ပြုတိုင်း လက်ကို ရေဖြင့်အပြုအမူကြပါ။



အန္တရာယ်ကင်းရှင်းမှုကိုဦးစားပေးရန်
မီးကြိုမှုများကိုလောင်ကျွမ်းသောနေရာ၊ ယိုင်နေသည့်အဆောက်အအုံများနှင့် အိပ်စားပေးပါ။



စည်သူတံဘူးအစားအစာ
စည်သူတံဘူးများသည် ဖွင့် ဖောက်ထားခြင်းမရှိ၊ မောင်း ဖျက်ခြင်း (သို့) ပျက်စီးနေခြင်း မရှိသမျှအလယ်လုံး ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။



လျှပ်စစ်ဓာတ်အားပြတ်တောက်ခြင်း
လျှပ်စစ်ဓာတ်အား ပြတ်တောက်မှုကြောင့် ရှိရမည့်အပျက်အစားများကို ဖယ်ရှားထားသည့်အစား အစားအစာများကိုလျှပ်သံသည် နားများဖြင့် ကိုက်နှိပ်နိုင်သည့်အလားအလာရှိ ပါသည်။ အစားအစာများကို စောင့်ရှောက် သင့်လျော်မှု ရှိမရှိ စစ်ဆေး အာဂြိုဟ်ပါ။

သင် (သို့မဟုတ်) မိသားစုဝင်တစ်ဦးက ကူးစက် ရောဂါလက္ခဏာ တစ်ခုခုစွဲစားရပါက ဆရာဝန် နှင့် ချက်ချင်းတိုင်ပင်ပါ။

အထူးသဖြင့် သင်သည် ဘေးလွတ်ရာနေရာတွင် ပြောင်းရွှေ့ နေထိုင်ရသည့်ဖြစ်ပါက ဤသို့ပြုလုပ် ခြင်းဖြင့် ရောဂါကူးစက်မှုနှုန်းကို ကာကွယ်နိုင် မည်ဖြစ်သည်။

ရေကြီးရေလျှံခြင်း

ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့် မမြင်ရသောအန္တရာယ်များ

ကူးစက်ရောဂါများ



အန္တရာယ်ရှိသော ဒီဇယ်ရိုင်းများ



လျှပ်စစ်နှင့်သတ္တိ ဓာတ်ကြိုးများ



မန်ကွဲစများ(သို့) ကျိုးပဲ့နေသောအပျက်အစီးများ



ရေနစ်ခြင်း၊ အသက်အန္တရာယ်ရှိသည့် နားများခြင်းနှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းများမှ ကာကွယ်ရန် ရေကြီးရေလျှံနေသောနေရာများအတွင်းတွင် လမ်းလျှောက်ခြင်းနှင့် ယာဉ်မောင်း နှင့်ခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်းမဖြစ်ပေါ်မီ သင်ဘာတွေလုပ်ဆောင်သင့်ပါသလဲ

ဘေးလွတ်ရာသို့ ရှောင်တိမ်းရန် အကြံပေးညွှန်ကြားချက်များရရှိပါက ဘေးလွတ်ရာသို့ ရှောင်တိမ်းပါ။

သက်ဆိုင်ရာ အာဏာပိုင်အဖွဲ့ အစည်းများ၏ အကြံပြုချက်ကို လိုက်နာပါ။

မိသားစု၏ဆေးသေတ္တာတွင် ပါဝင်သည့်ဆေးဝါးများကို စစ်ဆေးပါ။

မြေနှိပ်ခြင်းကမ်းရိုးတန်းဒေသများတွင် နေထိုင်ပါက ပိုမိုမြင့်မားသော နေရာကို ရှာဖွေပါ။

မပျက်စီးနိုင်သော အစားအစာနှင့် သန့်ရှင်းသောရေကို သိုလှောင်ပါ။

ဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်း မုန်တိုင်းအပြီး ဘာတွေ လုပ်ရမလဲ

ရေကြီးရေလျှံခြင်းမှ ရှောင်ရှားပါ။

လက်ကို မကြာခဏဆေးပါ။

လည်ရှည်မိနပ်ကို ဝတ်ဆင်ပါ။

သောက်ရသန့်ဗူးကိုသာ သောက်သုံးပါ။

ရေသန့်စင်ဆေးခြားကို အသုံးပြုပါ (သို့) ရေကို ၁ မိနစ် ဝန်ကြိုချက်ပါ။

ပေါက်ပြဲနေသော ဝါယာကြိုးများ၊ တျိုးပဲ့ယိုင်နဲ့ နေသောသစ်ပင်နှင့်အဆောက် အအုံများကို သတိထားပါ။

ခြောက်သွေ့ထွေးအောင် နေပါ။

လျှပ်စစ်ဓာတ်အား ပြတ်တောက်လျှင် အစားအစာ များပျက်စီးတတ်သည်ကို သတိရှိပါ။

သက်ဆိုင်ရာ အာဏာပိုင် အဖွဲ့စည်း၏ ညွှန်ကြားချက်ကို လိုက်နာပါ။