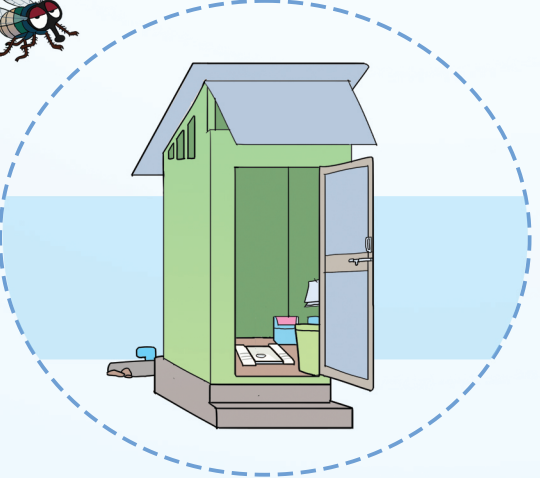
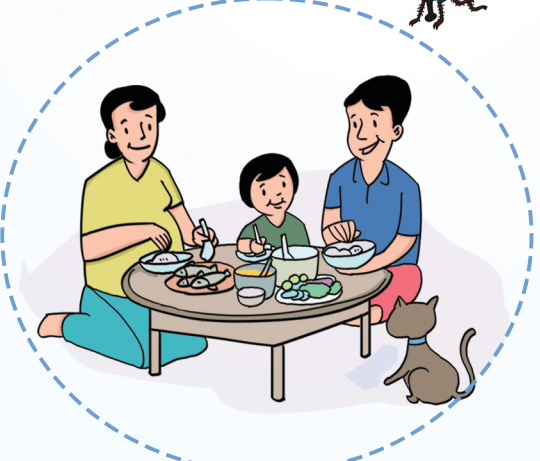


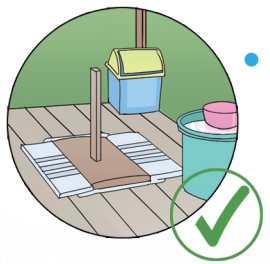
# ယင်လုံအိမ်သာ သုံးစွဲပါက

- ယင်ကောင်နှင့် မစင် ထိတွေ့နိုင်ခြင်းမရှိတော့ပါ။
- မစင်မှ ရောဂါပိုးများ ယင်ကောင်တွင် ကပ်ပါလာကာ ယင်နားသော အစာထဲသို့ ဝင်ရောက်နိုင်ခြင်း မရှိတော့ပါ။
- အိမ်သာတွင်းထဲတွင် ယင်ပေါက်ပွားနိုင်ခြင်း မရှိတော့ပါ။
- ယင်လုံသည်နှင့်အမျှ အနံ့လည်း လုံသွားမည် ဖြစ်သည်။
- မစင်အညစ်အကြေးများကို မမြင်ရတော့သဖြင့် စိတ်ချမ်းသာ ရပါသည်။



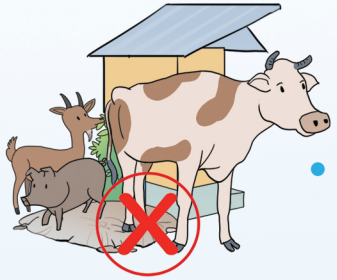
# ယင်လုံအိမ်သာကို စနစ်တကျ အသုံးပြုနည်း

- အိမ်သာကို မသုံးစွဲမီ ရေအနည်းငယ် လောင်းချပါ။



- သုံးပြီးလျှင် ရေဖြင့် သန့်ရှင်းအောင် ဆေးချပါ။ (ရေလျှပ်မပါသော ပလက်စတစ် အိမ်သာခွက် ဖြစ်ပါက အသုံးပြုပြီး ပြန်လည် ဖုံးအုပ်ပါ။)

- အိမ်သာကျင်းအပေါ် ရေများ စီးကျမှု မရှိအောင် ဆောင်ရွက်ထားပါ။



- အိမ်သာကျင်းအပေါ် တိရစ္ဆာန်များ မနင်းမိအောင် ကာကွယ်ပေးပါ။

- ဆောက်လုပ်ပြီးအိမ်သာ တာရှည်သုံးစွဲနိုင်ရန် မိသားစုတိုင်းတွင် တာဝန်ရှိပါသည်။



လူတိုင်းကျန်းမာပျော်ရွှင်ဖို့ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းဖို့



# လက်သေးနည်း

- လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေသုံးစွဲ၍ သေချာစွာ ပွတ်တိုက်ဆေးပါ။
- သုံးရေသန့်ဖြင့် လက်ကို လောင်း၍ ဆေးပါ။

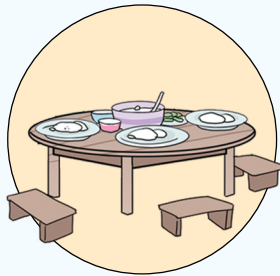


■ အလွယ်တကူ မှတ်သားရန်မှာ -  
ဖဝါး၊ ဖမိုး၊ လက်ခေါက်ချိုး၊  
လက်ကြား၊ လက်မ၊ မကျန်ရ။  
ကုတ်ပါ၊ ခြစ်ပါ၊ လကွဏာ၊  
လက်ကောက်ဝတ်မှာ အဆုံးသတ်ပါ။



# လက်သေးသင့်သည့် အချိန်များ

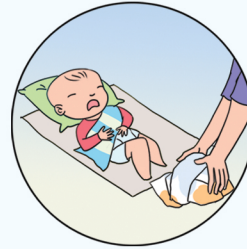
- အစာမစားခင်နှင့် စားပြီးချိန်



- အစားအစာ မကိုင်တွယ်မီနှင့် မချက်ပြုတ်မီ



- အိမ်သာအထွက် (အိမ်သာ အသုံးပြုပြီး)



- ကလေးအညစ်အကြေး၊ အခြားသော အညစ်အကြေးများကိုင်တွယ်ပြီး



- အမှိုက်သရိုက်များ ကိုင်တွယ်ပြီး အချိန်များတွင် လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် သေချာစွာ ဆေးကြောရမည်။

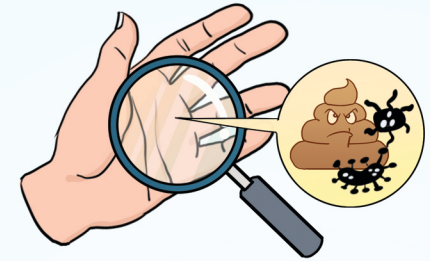


# လက်သေးပါက ရရှိမည့် အကျိုးကျေးဇူးများ

- အစာနှင့် ရေထဲသို့ ရောဂါပိုးများ ဝင်ရောက်မှုမှ ကာကွယ်ပေးသည်။
- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ရောဂါများ၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ ကူးစက်ဖြစ်ပွားမှုမှ လျော့ချနိုင်သည်။
- အလွယ်ကူဆုံးနှင့် စရိတ်အသက်သာဆုံး နည်းလမ်းဖြစ်သည်။



# ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေး



- လက်တွင် ကပ်ပါလာနိုင်သည့် မစင် အညစ်အကြေးအနည်းငယ် (၁ ဂရမ်) တွင်ပင် လူတို့ကို ရောဂါဖြစ်၍ သေစေနိုင်သော

- ဗိုင်းရပ်စ် ရောဂါပိုး - ၁၀ သန်းခန့်
- ဗက်တီးရီးယားရောဂါပိုး - ၁ သန်းခန့်
- ကပ်ပါးရောဂါပိုး (ဥပမာ - သန်ကောင်၊ ဝမ်းကိုက်ပိုး) - ၁၀၀၀ ခန့်
- ကပ်ပါးရောဂါပိုး ဥပေါင်း (ဥပမာ - သန်ဥ) - ၁၀၀ ခန့် ပါဝင်နေပါသည်။

# ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အိမ်သာအဆောက်အအုံ

- ယင်လုံ ရမည်။
- အနံ့လုံ ရမည်။
- အရှက်လုံ ရမည်။
- သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရန် ရေလုံလောက်မှု ရှိရမည်။
- သန့်ရှင်း ရမည်။
- မစင်မှ ရောဂါမပြန့်ပွားစေရန် တားဆီးနိုင်ရမည်။

