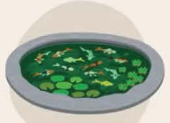




၃



ရေအိုင်ငယ်များနှင့် ရေတိုင်ကိများကဲ့သို့သော
နေရာများမှရေများကို ဖယ်ရှား၍မရနိုင်ပါက
ပိုးလောက်လန်းများမပေါက်ဖွားလာစေရန်
ပိုးသတ်ဆေးအသုံးပြုခြင်း သို့မဟုတ်
ရေမျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် ဆီအလွှာပါးတစ်လွှာ
ထားရှိခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

၄



ခြင်များမဝင်ရောက်နိုင်စေရန် ရေတိုင်ကိများကို
အဖုံး ဖုံးအုပ်ထားပါ။

၅



ခြင်ဆေးဖြန်းပါ။ ခြင်ဆေးဖြန်းသည့်အချိန်တွင်
တံခါးများနှင့် ပြတင်းပေါက်များကို ဖွင့်ထားပါ။
ခြင်ဆေးဖြန်းခြင်းသည် ခြင်များကို သေစေနိုင်
ပြီး သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါပျံ့နှံ့မှုကို
တားဆီးပေးသည်။



သင့်ပါတ်ဝန်းကျင်တွင်
ခြင်များပေါက်ဖွားခြင်းကို
ရပ်တန့်ပါ

“သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ
တားဆီးပါ။ ကာကွယ်ပါ။ ရပ်တန့်ပါ။”

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ

သင့်ရဲ့ရောဂါလက္ခဏာများကို နားလည်သိရှိပါ

သင့် အဖျားတိုင်းတာမှုရလဒ် (၄၀ °C / ၁၀၄ °F) ရှိလျှင် သင့်တွင် သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ရှိနေနိုင်ပါတယ်။ အောက်ပါရောဂါလက္ခဏာများထဲမှ ၂ ခု သို့မဟုတ် ၂ ခုထက် ပိုပြီး ခံစားရနိုင်ပါတယ်။



အမြင်းအထန်
ခေါင်းကိုက်ခြင်း



မျက်လုံးအနောက်ဘက်ခြမ်းမှ
ကိုက်ခဲခြင်း



ကြွက်သားနှင့် အရိုးအဆစ်များ
ပြင်းထန်စွာ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း



မအီမသာဖြစ်ခြင်း



အော့အန်ခြင်း



အရေပြားပေါ်တွင် အဖုအပိန်များထခြင်း
(အစက်အပြောက် (သို့) အနီကွက်များ
ပေါ်ခြင်း)



ခြင်ကိုက်ခံရခြင်းမှ ကာကွယ်ပါ

သင်ကိုယ်တိုင် နှင့် သင့်မိသားစုကို သွေးလွန်တုပ်ကွေးရန်မှကာကွယ်ရန်
စီမံဆောင်ရွက်ပါ



ခြင်ထောင်ထဲတွင်
အိပ်စက်ပါ



ခြင်မကိုက်အောင် ကာကွယ်သည့်
လိမ်းဆေး (သို့) ခြင်ဆေးခွေသုံးပါ



အင်္ကျီလက်ရှည်၊
ဘောင်းဘီရှည် ဝတ်ဆင်ပါ



ရေတိုက်နှင့် ရေတင်နိုင်သောနေရာများ
မှရေများကို အပတ်စဉ် ဖယ်ရှားပါ



ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ
ရေဆိုးရေပုပ်များကို ဖယ်ရှားပါ



ရောဂါလက္ခဏာများ
တွေ့ရှိပါက ကုသမှုခံယူပါ



သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါကိုမိမိအိမ်တွင်ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါခံစားနေသော မိမိချစ်ခင်ရသူအား အိမ်တွင်ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

ဖျားခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့်
ခန္ဓာကိုယ် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းအတွက်
ပါရာစီတာမော ဆေးပေးခြင်းဖြင့်
သက်သာစေနိုင်ပါသည်။

အရည်များများတိုက်ပါ။



လူနာအား
သေချာစွာအပြည့်အဝအနားယူစေပါ။



ခြင်ထောင်ထဲတွင် လူနာအား
အပြည့်အဝ အနားယူပါစေ။ ခြင်မကိုက်အောင်
ကာကွယ်သည့်လိမ်းဆေးကို အသုံးပြုပါ။



ပြင်းထန်သွေးလွန်တုပ်ကွေးနှင့်ပတ်သက်၍
အသက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်ကြောင်း သတိပေးသည့်
လက္ခဏာများ (warning signs) ကို
လေ့လာသိရှိထားပါ။
အကယ်၍အဆိုးပါလက္ခဏာများ တွေ့ရှိပါက
နီးစပ်ရာ ဆေးရုံသို့ ချက်ချင်းပို့ဆောင်ပါ။



အခြားသူများကိုပြုစုစောင့်ရှောက်နေစဉ် မိမိကိုယ်ကိုကရရှိနိုင်ပါ--
ခြင်မကိုက်အောင် ကာကွယ်သည့် လိမ်းဆေးကိုအသုံးပြုပြီး ခန္ဓာကိုယ်တစ်ကိုယ်လုံးကို ဖုံးကွယ်ပေးနိုင်သည့်
ပေါ့ပေါ့ပါးပါး အဝတ်အထည်များ (ကလေးငယ်များအတွက် အင်္ကျီလက်ရှည် ဘောင်းဘီရှည်) ကိုဝတ်ဆင်ပါ။



၁

ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သော ဘူးခွံများ၊
ပလတ်စတစ်အိတ်များ၊ တာယာအဟောင်း
များ၊ အုန်းသီးခွံများ သို့မဟုတ် ရေတင်နိုင်
သည့် အရာဝတ္ထုများကို သေချာစွာ စွန့်ပစ်ပါ။



၂

ပန်းအိုးများ၊ ရေခဲသေတ္တာအကန်များ၊
လေအေးပေးစက်အစရှိသော အသုံးအဆောင်
ပစ္စည်းများထဲမှ ရေများကိုသွန်ပြိုင်း တစ်ပတ်
တစ်ခါ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပါ။