

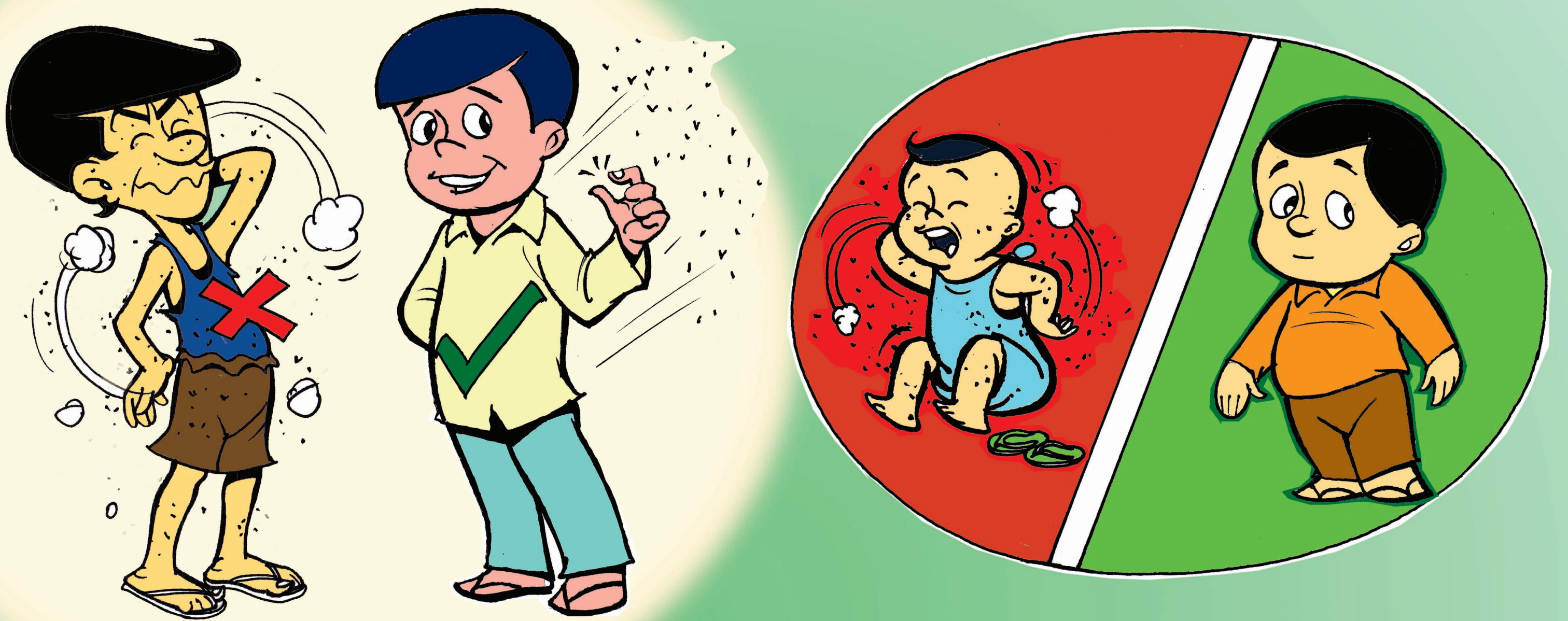


သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါကင်းဝေးဖို့ ကြိုတင်ကာကွယ်ဖို့

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါသည် နေ/ညအချိန်မရွေး ကိုက်တတ်သည့်
ခြင်ကျားမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ပြီး
မိုးရာသီတွင် အများဆုံးဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။

မွေးစကလေးမှ အသက်(၁၅)နှစ် အတွင်း ဖြစ်ပွားနိုင်ပြီး လူကြီးများတွင်ပါ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသဖြင့်
အသက်ဆုံးရှုံးမှုများ ရှိလာနိုင်ပါသည်။

သို့ဖြစ်ပါ၍ ခြင်အကိုက်မခံရအောင် အောက်ပါအချက်များကို လိုက်နာသင့်သည်။



(၁) မိမိကိုယ်ကို ခြင်ကိုက်မခံရအောင် အကျီလက်ရှည် ဘောင်းဘီရှည်တို့ကို ဝတ်ဆင်ပါ။



(၂) အိပ်သည့်အခါတိုင်းတွင် နေ/ညမရွေး ခြင်ထောင်ဖြင့် အိပ်သင့်သည်။
ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်ကို အသုံးပြုလျှင် ပိုမိုကောင်းမွန်ပါသည်။

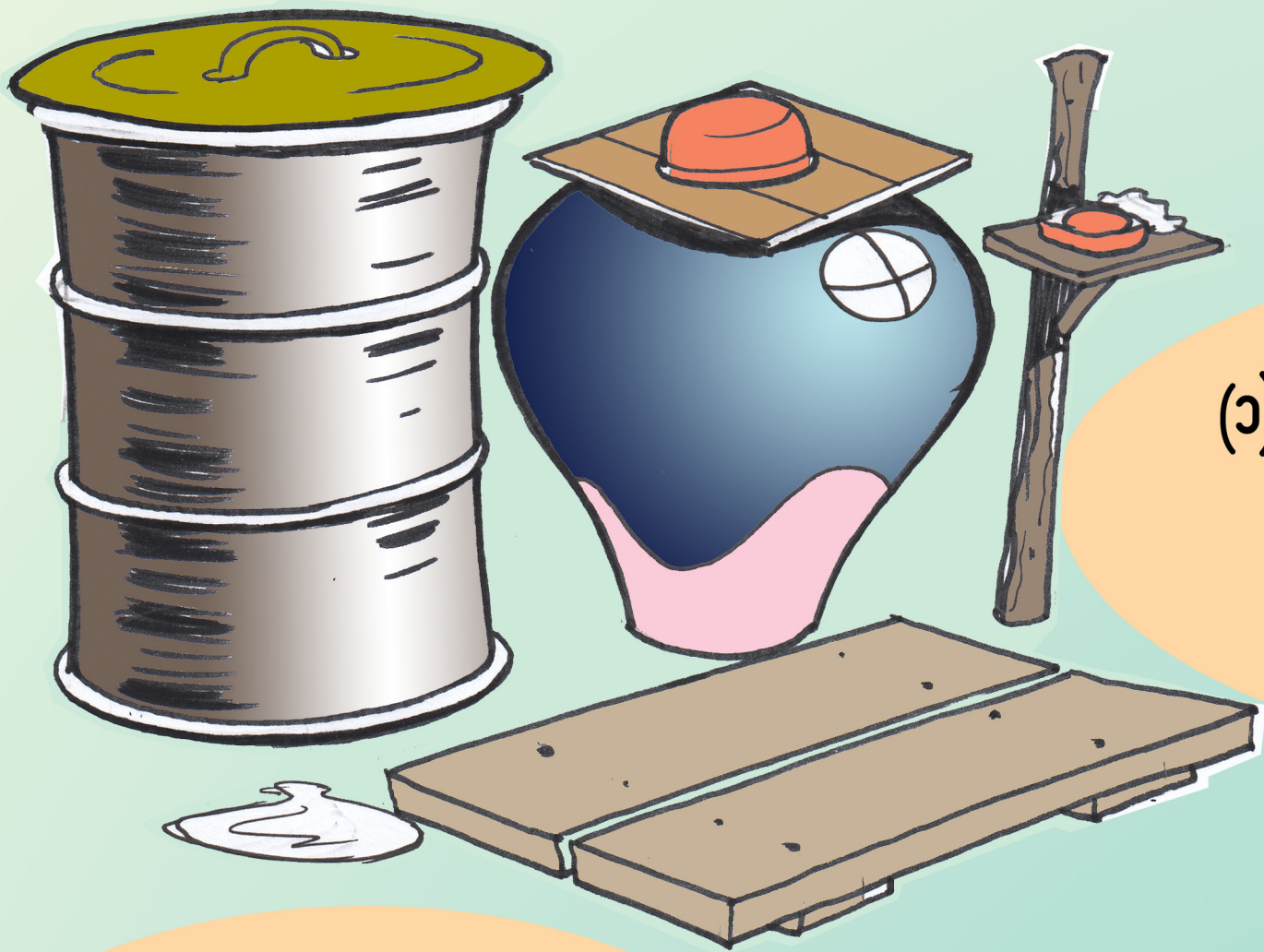


(၃) ခြင်ကိုက်မခံရအောင် ခြင်နှိုင်ဆေးလိမ်းရန်လိုအပ်သည်။



သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ကင်းဝေးဖို့ ကြိုတင်ကာကွယ်ဖို့

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါသည် မိုးရာသီတွင် အများဆုံး ဖြစ်ပွားတတ်ပြီး
ဒေသမရွေး၊ လူမျိုးမရွေး၊ အသက်အရွယ်မရွေး ကူးစက်ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။



(၁) ခြင်ပေါက်ပွားနိုင်သော အိမ်တွင်း၊ အိမ်ပြင်ရှိ
ရေသိုလှောင်ထားသည့် ရေစည်၊ ရေအိုး၊
သောက်ရေအိုးတို့ကို အဖုံး ဖုံးထားပါ။



(၂) ပိုးလောက်လန်းများကို
မည်သည့်အိုးတွင်မဆို တွေ့ပါက
ရေသွန်း/လှယ်ပစ်ပါ။



(၃) ဘုရားပန်းအိုး၊ နတ်စင်အိုး၊ အိမ်တွင်းအလှပန်းအိုးတို့ကို
အနည်းဆုံး ၃ ရက်လျှင် တစ်ကြိမ် ရေလဲလှယ်ပေးပါ။
- အိုးအတွင်းနှင့် အပြင်နံရံတို့ကိုလည်း
ပွတ်တိုက်ဆေးကြောပေးပါ။

(၄) မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ မိုးရေတင်ကျန်နိုင်သည့်
အိုး၊ ခွက်၊ တာယာဟောင်း၊ ဘက်ထရီအိုး၊
စသည်တို့ကို မြေကြီးထဲသို့ မြေမြှုပ်ပစ်ပါ။



(၅) ရေအောင်းပြီး ခြင်ပေါက်ပွားနိုင်သော ဝါးငုတ်၊
သစ်ခေါင်းများကို ပိုင်းဝန်းမြေဖို့ပါ။

ခြင်ပေါက်ပွားနိုင်သော နေရာများကို ရှင်းလင်းထားခြင်းဖြင့် မိမိနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ မိသားစုများကို သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ဖြစ်ပွားခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။