



# ကြိုတင်ကာကွယ် အပူဒဏ် အန္တရာယ်

## လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် အချက်များ

- အရိပ်ရ၍ အေးမြသောနေရာများတွင်သာနေပါ။
- မိမိ၏အသားကို နေရောင်ခြည်နှင့် တိုက်ရိုက်မထိတွေ့စေရန် လက်၊ လည်ပင်းနှင့် ပုခုံးတို့ကိုပါလုံခြုံသော အရောင်ဖျော့သည့် ပွပွချောင်ချောင်ချည်ထည်များကိုဝတ်ဆင်ပါ။
- နေ့ခင်းနေ့လည်အပြင်သွားပါက ထီး၊ ဦးထုပ်ဆောင်းပါ။ နေကာမျက်မှန်တပ်ဆင်ပါ။
- ရေများများသောက်ပါ။



## ရှောင်ကြဉ်ရန်အချက်များ

- ❌ နံနက်(၁၀)နာရီမှ ညနေ(၄)နာရီအတွင်းနေရောင်ခြည်နှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ခြင်းကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ❌ ပူပြင်းသည့်နေရောင်အောက်တွင် အလုပ်လုပ်ခြင်းနှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ခြင်းကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ❌ နေပူထဲမှပြန်လာပြီး ချက်ချင်းရေချိုးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ❌ ပူပြင်းသောနေရောင်အောက်မှ အလွန်အေးသောအခန်းနှင့် ကားအတွင်းသို့ ချက်ချင်းဝင်ရောက်ခြင်း၊ အလွန်အေးသောအခန်းနှင့်ကားအတွင်းမှ ပူပြင်းသောနေရောင်ထဲသို့ ချက်ချင်းထွက်ခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

