



ဒီနေ့အတွက် သိကောင်းစရာ (၅၅)
(၂၀၂၀) ပြည့်နှစ်၊ ဇူလိုင်လ (၃၀) ရက်နေ့

မိုးသည်းထန်စွာရွာသွန်းမှုကြောင့် ရေလွှမ်းမိုးသောဒေသများတွင် ဘာတွေသတိထားရမှာလဲ?

မိုးသည်းထန်စွာရွာသွန်းမှုကြောင့် ရေကြီးမှုအန္တရာယ်၊ ရုတ်တရက် ရေလွှမ်းမိုးမှုအန္တရာယ်၊ မိုးကြိုးအန္တရာယ်၊ မြေပြိုမှုအန္တရာယ်၊ လျှပ်စစ်ဓါတ်လိုက်မှုအန္တရာယ်၊ ထိခိုက်မှုအန္တရာယ်၊ မြွေကိုက်မှုအန္တရာယ်၊ အအေးမိ၍ ဖျားနာခြင်း၊ အဆုတ်ရောင်ခြင်း၊ ကူးစက်ရောဂါများဖြစ်သော ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ၊ အစာအဆိပ်သင့် ရောဂါနှင့် အခြားကျန်းမာရေးပြဿနာများ ဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍-

- ၁။ သက်ဆိုင်ရာအုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့များမှ ထုတ်ပြန်သော လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်သတိပေးချက်များကို တိကျစွာ လိုက်နာပါ။
- ၂။ ရေလွှမ်းမိုးနေချိန်တွင် သက်ဆိုင်ရာမှ ညွှန်ကြားချက်ရမှသာ ယာယီနားခိုနေသော အဆောက်အဦး၊ အမိုးအကာများအောက်မှ ထွက်ခွာပါ။ ချိုင့်ခွက်နှင့် မြောင်းများအတွင်းသို့ ချော်ကျော်၍ ရေနစ်နိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိသောကြောင့် သတိပြု၍ သွားလာပါ။
- ၃။ လျှပ်စစ်ဓါတ်လိုက်မှုအန္တရာယ်ရှိ၍ သတိပြုသွားလာပါ။
- ၄။ မြွေအန္တရာယ်ကြုံတွေ့ရတတ်သဖြင့် သတိပြုပါ။
- ၅။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိပါက ဆေးရုံများနှင့် အရေးပေါ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဆေးခန်းများတွင် ချက်ချင်းပြသ၍ ဆေးကုသမှုခံယူပါ။
- ၆။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါအပါအဝင် အစားအစာနှင့် ရေမှတစ်ဆင့် ကူးစက်တက်သော ရောဂါများဖြစ်ပွား နိုင်သဖြင့် ကျိုချက်ထားသောရေ (သို့မဟုတ်) ကလိုရင်းဆေးခတ်ထားသော ရေကိုသာသောက်ပါ။ မြစ်ရေ၊ ချောင်းရေနှင့် မသန့်ရှင်းသောရေများကို မသောက်ပါနှင့်။
- ၇။ အစာအဆိပ်သင့်မှု မဖြစ်စေရန် ရေမျောအစားအစာများနှင့် စည်သွတ်ဗူးများ၊ အခြားအမျိုးအမည်မသိ အစားအစာများ မစားသောက်ပါနှင့်။ (အစားအစာများကို မစားသောက်မီ စစ်ဆေးပါ။)
- ၈။ ရက်လွန်အစားအစာများနှင့် လတ်ဆတ်မှုမရှိသော အစားအစာ၊ သိုးနေသောအစားအစာများနှင့် သန့်ရှင်းမှုမရှိသော အစားအစာများကို မစားပါနှင့်။ အမှည့်လွန် အသီးများ မစားပါနှင့်။
- ၉။ သောက်သုံးရေအရင်းအမြစ်များနှင့် ရေတွင်းရေကန်များအနီး အညစ်အကြေးမစွန့်ပါနှင့်။
- ၁၀။ အအေးမိစေရန် အမိုးအကာအောက်တွင်နေပါ။ နွေးထွေးသောအဝတ်များဝတ်ဆင်ထားပါ။ (ကလေး သူငယ်များကို အထူးဂရုစိုက်ပါ။)
- ၁၁။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး ဂရုပြုဆောင်ရွက်ပါ။
- ၁၂။ နာမကျန်းဖြစ်ပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနတွင် ချက်ချင်းပြသ၍ ဆေးကုသမှုခံယူပါ။

