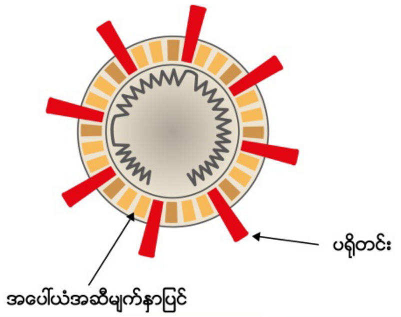
ဒီနေ့အတွက် သိကောင်းစရာ (၁)

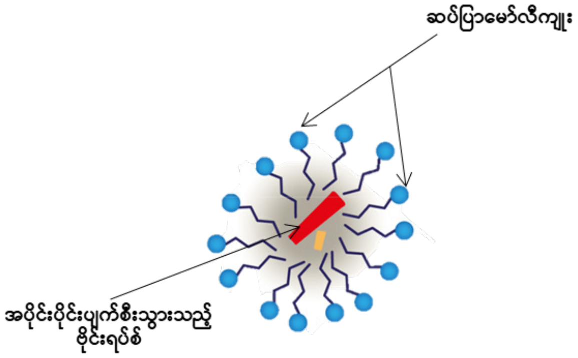
(၂၀၂၀) ပြည့်နှစ်၊ မေလ (၂၂) ရက်

ဆပ်ပြာနဲ့ ရေကို အသုံးပြုပြီး စက္ကန့် (၂၀) ကြာအောင် လက်ဆေးဖို့ ဘာကြောင့် လိုအပ်တာလဲ ?

- ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကပ်တင်နေတဲ့ အရာဝတ္ထုတွေကို ကိုင်တွယ်မိထားတဲ့လက်နဲ့ မျက်စိ၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်တို့ကို ကိုင်တွယ်မိရင် ရောဂါကူးစက်ခံရနိုင်ပါတယ်။
- ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်အား အပေါ်ယံအဆီမျက်နှာပြင်အလွှာနဲ့ ဖုံးအုပ်ထားပါတယ်။
- ဆပ်ပြာမော်လီကျူးဟာ အဲ့ဒီအဆီမျက်နှာပြင်ကို ပျက်စီးစေပြီး စက္ကန့် (၂၀) ခန့်အကြာမှာ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကို အပိုင်းပိုင်းဖြစ်သွားစေပါတယ်။



လက်မှာကပ်ငြိနိုင်တဲ့ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပုံ



ဆပ်ပြာနဲ့ ထိတွေ့ပြီး စက္ကန့် (၂၀) အကြာမှာ အပိုင်းပိုင်းပျက်စီးသွားတဲ့ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်

- ပျက်စီးသွားတဲ့ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ဟာ လူ့ခန္ဓာကိုယ် ကလာပ်စည်းထဲသို့ ဝင်ရောက်ပြီး ပြန့်ပွားခြင်း မပြုလုပ်နိုင်တော့ပါ။
- ဒါကြောင့် ဆပ်ပြာနဲ့ ရေကိုအသုံးပြုပြီး အနည်းဆုံးစက္ကန့် (၂၀) ကြာအောင် စနစ်တကျ မကြာခဏ လက်ဆေးခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်တိုင်ကိုရော၊ မိမိပတ်ဝန်းကျင်ကိုပါ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ပါ။