Seminar on
Strengthening Health Promoting School

June 12-13, 2019
MICC2, Nay Pyi Taw, Myanmar

Organizers

Collaborator

World Health Organization

ကျောင်းသားလူငယ်များအတွင်း ဆေးလိပ်၊ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲမှုလျှော့ချရန် လုပ်ငန်းစဉ်များ

ဒေါက်တာမြလေးနွယ်
ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး
မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးဌာနခွဲ
ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန

တင်ပြမည့်အကြောင်းအရာများ

- **လူငယ်များအတွင်း ဆေးလိပ်၊ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲမှု များရခြင်းအကြောင်းများ**
- ရည်ရွယ်ချက်များ
- နည်းဗျူဟာများ
- ဆောင်ရွက်မည့်လုပ်ငန်းများ
- စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်းနှင့် ဆန်းစစ်ခြင်း
- တွေ့ကြုံနိုင်သည့်အခက်အခဲများ

လူငယ်များအတွင်း ဆေးလိပ်၊ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲမှု များရခြင်း အကြောင်းများ

- မိသားစုဝင်များ၏ အမူအကျင့်နှင့် လူငယ်များအပေါ် လွှမ်းမိုးမှု
- သက်တူရွယ်တူများ၏ အမူအကျင့်နှင့် လူငယ်များအပေါ် လွှမ်းမိုးမှု
- ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီး (ကွမ်း) သုံးစွဲမှုအပေါ်အမြင်
- ဆေးလိပ်၊ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲမှု၏ အန္တရာယ်ကို သေချာစွာမသိခြင်း
- ဆေးလိပ်၊ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်းများကိုနေရာတိုင်းတွင်လွယ်ကူစွာဝယ်ယူရရှိနိုင်ခြင်း
- ဥပဒေအရတားမြစ်ချက်များ၊ ကန့်သတ်ချက်များရှိသော်လည်း လိုက်နာမှုမရှိခြင်း
- ဆေးလိပ်၊ကွမ်းဈေးနှုန်းအလွန်နည်းသဖြင့်လူငယ်များလွယ်ကူစွာဝယ်ယူနိုင်ခြင်း

တင်ပြမည့်အကြောင်းအရာများ

- လူငယ်များအတွင်း ဆေးလိပ်၊ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲမှု များရခြင်းအကြောင်းများ
- **ရည်ရွယ်ချက်များ**
- နည်းဗျူဟာများ
- ဆောင်ရွက်မည့်လုပ်ငန်းများ
- စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်းနှင့် သုံးသပ်ခြင်း
- တွေ့ကြုံနိုင်သည့်အခက်အခဲများ

ရည်ရွယ်ချက်များ

- ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲမှုကြောင့် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ကြောင်း နားလည်သဘောပေါက်ပြီး ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်စေရန်
- ဆေးလိပ်ငွေ့ကင်းစင်သည့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးခြင်းဖြင့် ကျောင်းသား လူငယ်တို့၏ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေသည့် အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ရန်
- ကလေးသူငယ်နှင့် လူငယ်တို့ကို ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲခြင်း အလေ့အထမှ တားဆီးကာကွယ်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာသော နေထိုင်မှုဘဝရရှိစေရန်
- ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်း သောက်သုံးမှုထိန်းချုပ်ခြင်းဖြင့် လူငယ်များ၏ ကျန်းမာရေး အဆင့်အတန်းမြင့်မားလာစေရန်

တင်ပြမည့်အကြောင်းအရာများ

- လူငယ်များအတွင်း ဆေးလိပ်၊ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲမှု များရခြင်းအကြောင်းများ
- ရည်ရွယ်ချက်များ
- **နည်းဗျူဟာများ**
- ဆောင်ရွက်မည့်လုပ်ငန်းများ
- စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်းနှင့် ဆန်းစစ်ခြင်း
- တွေ့ကြုံနိုင်သည့်အခက်အခဲများ

နည်းဗျူဟာများ

- Central Tobacco Control Committee strengthened and active
- ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်း သောက်သုံးမှုထိန်းချုပ်ရေး ဗဟိုအဖွဲ့၏ လုပ်ငန်းများကို အရှိန်အဟုန်မြှင့်ဆောင်ရွက်ခြင်း
- New National Tobacco Control law developed, approved and implemented
- ပိုမိုပြည့်စုံသည့်ဥပဒေအသစ်ကို ရေးဆွဲပြဋ္ဌာန်းခြင်းနှင့် အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ခြင်း

နည်းဗျူဟာများ

- **Tobacco tax structure simplified and tax rates increased regularly adjusted to inflation and affordability**
- ငွေကြေးဖောင်းပွမှုနှင့် တိုင်းပြည်ဝင်ငွေတိုးမြှင့်မှုတို့ကို ထည့်သွင်းတွက်ချက်၍ ရိုးရှင်းသည့်စနစ်ဖြင့် ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်းများအပေါ် နှစ်စဉ် အခွန်တိုးမြှင့်ခြင်းဖြင့် ပြည်သူများတတ်နိုင်သည့်ဈေးနှုန်းမဖြစ်စေရန် တိုးမြှင့်ကောက်ခံခြင်း

နည်းဗျူဟာများ

- Smoke free law and regulations implemented in line with WHO FCTC Article 8 and guidelines
- ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်း ထိန်းချုပ်ခြင်း အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကွန်ဗင်းရှင်းပါ အပိုဒ်ခွဲ (၈)နှင့် လမ်းညွှန်တို့နှင့်အညီ ဆေးလိပ်ငွေ့ကင်းစင်ရေး လုပ်ငန်းများကို ဥပဒေ၊ ပြဋ္ဌာန်းချက်များနှင့်အညီ ဆောင်ရွက်ခြင်း

နည်းဗျူဟာများ

- Packaging and labeling requirements implemented in line with WHO FCTC Article 11 and guidelines
- ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်း ထိန်းချုပ်ခြင်း အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကွန်ဗန်းရှင်းပါ အပိုဒ်ခွဲ (၁၁)နှင့် လမ်းညွှန်တို့နှင့်အညီ ဆေးလိပ်ထုတ်များ ထုပ်ပိုးမှုပုံစံကို သတ်မှတ်ဆောင်ရွက်ခြင်း

နည်းဗျူဟာများ

- Communications strategy developed and campaigns implemented to raise awareness of risks of tobacco use and to build compliance with tobacco control law
- ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်းသုံးစွဲမှု အန္တရာယ်ကို အများပြည်သူ သိရှိစေရန် ဆက်သွယ်ရေးနှင့်အသိပညာမြှင့်တင်ရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် ဥပဒေပြဋ္ဌာန်းချက်များကို သိရှိနားလည် လိုက်နာဆောင်ရွက်စေရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း

နည်းဗျူဟာများ

- Comprehensive ban on tobacco advertising, promotion and sponsorship (TAPS) in line with WHO FCTC Article 13 and guidelines
- ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်း ထိန်းချုပ်ခြင်း အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကွန်ဗင်းရှင်းပါ အပိုဒ်ခွဲ (၁၃)နှင့် လမ်းညွှန်တို့နှင့်အညီ ဆေးလိပ်ကြော်ငြာခြင်း၊ ရောင်းအားမြှင့်တင်ခြင်း၊ စပွန်ဆာပေးခြင်းတို့ကို အလုံးစုံတားမြစ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ အရှိန်အဟုန်မြှင့် ဆောင်ရွက်ခြင်း

နည်းဗျူဟာများ

- **Tobacco Cessation programme developed and implemented, with integration into primary care**
- **ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန်လုပ်ငန်းစဉ်များ ချမှတ်ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် ပဏာမကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများနှင့် ပူးတွဲဆောင်ရွက်ခြင်း**

တင်ပြမည့်အကြောင်းအရာများ

- လူငယ်များအတွင်း ဆေးလိပ်၊ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲမှု များရခြင်းအကြောင်းများ
- ရည်ရွယ်ချက်များ
- နည်းဗျူဟာများ
- **ဆောင်ရွက်မည့်လုပ်ငန်းများ**
- စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်းနှင့် ဆန်းစစ်ခြင်း
- တွေ့ကြုံနိုင်သည့်အခက်အခဲများ

ဆောင်ရွက်မည့် လုပ်ငန်းများ

၁။ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနရှိ ဦးစီးဌာနများနှင့် တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနများမှ တာဝန်ရှိသူများမှ ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲမှု အန္တရာယ်နှင့် ဥပဒေနှင့် အမိန့်ကြော်ငြာစာပါ အချက်များနှင့် ပတ်သက်၍ ပိုမိုနားလည်သိရှိစေရန် အသိပညာမြှင့်တင်ခြင်း အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲကို နေပြည်တော်တွင် ကျင်းပခြင်း

၂။ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနတို့ ပူးပေါင်း၍ တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်အဆင့်၌ ဆင့်ပွားအသိပညာမြှင့်တင်ခြင်း အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများ ကျင်းပခြင်း

ဆောင်ရွက်မည့် လုပ်ငန်းများ

၃။ ဥပဒေပါပြဋ္ဌာန်းချက်များအရ –

ကျောင်းပရိဝုဏ်အတွင်းရှိ ဝန်ထမ်းအိမ်ရာနှင့် အိမ်ခန်းများမှအပ သင်ကြားရေး အဆောက် အအုံ၊ စာသင်ခန်း၊ ရုံးခန်းပရိဝုဏ်နှင့် ပရိဝုဏ်အတွင်းရှိ အခြား အဆောက်အအုံများ၊ တက္ကသိုလ်၊ ဒီဂရီကောလိပ်၊ ကောလိပ်နှင့် သိပ္ပံတို့၏ သင်ကြားရေးအဆောက်အအုံ၊ စာသင်ခန်းနှင့် ရုံးခန်းများသည်

ဆေးလိပ်လုံးဝသောက်ခွင့်မရှိသောနေရာများ ဖြစ်သဖြင့်

ဥပဒေပါပြဋ္ဌာန်းချက်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် ဖော်ပြပါနေရာများကို တာဝန်ယူစီမံခန့်ခွဲသည့် တာဝန်ခံပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းတွင် တာဝန်ရှိသည်နှင့်အညီ

ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးကင်းစင် ကျောင်းများ၊ တက္ကသိုလ်များထူထောင်ခြင်း

ဆောင်ရွက်မည့် လုပ်ငန်းများ

၄။ လူငယ်များအတွင်း ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးအန္တရာယ်ကို သေချာစွာသိရှိစေရန်နှင့် စတင် စမ်းသပ်သုံးစွဲခြင်းမပြုမိစေရန် အသိပညာပေး ဟောပြောပွဲများ၊ ပြိုင်ပွဲများ ကျင်းပရန် အစီအစဉ်ရေးဆွဲ၍ ကျောင်းတိုင်း၊ တက္ကသိုလ်တိုင်းတွင်ကျင်းပခြင်း

၅။ လူငယ်များအတွင်း ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးကင်းစင်သော လူငယ်များ (Tobacco Free Generation) ထူထောင်၍ လူငယ်အချင်းချင်း စည်းရုံးဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ပတ်ဝန်းကျင်ဖန်တီးပေးခြင်း

၆။ လိုအပ်သည့် နည်းပညာအထောက်အပံ့နှင့် ငွေကြေးရရှိရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ခြင်း

၇။ အသိပညာမြှင့်တင်ရေးအထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ ထုတ်လုပ်ဖြန့်ဝေခြင်း

၈။ ဆေးလိပ်၊ ကွမ်းဖြတ်လိုသူ လူငယ်များကို အသိပညာပေး၊ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပေးခြင်း

ဆောင်ရွက်မည့် လုပ်ငန်းများ

၉။ အာဏာပိုင်အဖွဲ့အစည်းများ၊ နီးနွယ်ဝန်ကြီးဌာနများ၊ သက်ဆိုင်ရာစည်ပင်သာယာရေး ကော်မတီ၊ လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းများ၊ ပြည်သူလူထုတို့နှင့် ပူးပေါင်း၍ ဥပဒေပါ ပြဋ္ဌာန်းချက်၊ တားမြစ်ချက်များအတွက် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း

- ကျောင်းပရိဝုဏ်အတွင်းနှင့် ကျောင်းပရိဝုဏ်မှ ပေ ၁၀၀ အတွင်း ဆေးလိပ်ရောင်းချခြင်းကို တားမြစ်ခြင်း
- ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်းဖြန့်ဖြူးခြင်း သို့မဟုတ် ရောင်းချခြင်း ပြုရာတွင် အခြားကုန်ပစ္စည်းတစ်မျိုးမျိုးကိုလည်းကောင်း တိုက်ရိုက်ဖြစ်စေ၊ သွယ်ဝိုက်၍ဖြစ်စေ ထပ်ဆောင်းပေးခြင်း၊ လက်ဆောင်ပေးခြင်းသို့မဟုတ် တွဲဖက်ပေးခြင်းကို တားမြစ်ခြင်း

ဆောင်ရွက်မည့် လုပ်ငန်းများ

- တိုက်ရိုက်သော်လည်းကောင်း၊ သွယ်ဝိုက်၍သော်လည်းကောင်း ကြော်ငြာခြင်းကို တားမြစ်ခြင်း
- အသက် (၁၈)နှစ် မပြည့်သေးသောသူအား ဆေးလိပ်ကို ရောင်းချခြင်း (သို့မဟုတ်) ပေးကမ်းခြင်းကို တားမြစ်ခြင်း
- အသက်(၁၈)နှစ် မပြည့်သေးသောသူကို ဆေးလိပ်ဖြန့်ဖြူးခြင်း (သို့မဟုတ်) ရောင်းချခြင်း ပြုရာတွင် ခိုင်းစေခြင်းကိုတားမြစ်ခြင်း
- ဆေးလိပ်ကို လွယ်ကူစွာ ဝယ်ယူသောက်သုံးနိုင်စေရန် တစ်လိပ်ချင်းဖြစ်စေ၊ အလိပ် ၂၀ ထက်နည်းသော အထုပ်ဖြင့်ဖြစ်စေ ရောင်းချခြင်းကိုတားမြစ်ခြင်း

ဆောင်ရွက်မည့် လုပ်ငန်းများ

၁၀။ အာဏာပိုင်အဖွဲ့အစည်းများ၊ နှီးနွှယ်ဝန်ကြီးဌာနများ၊ သက်ဆိုင်ရာစည်ပင်သာယာရေး ကော်မတီ၊ လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းများ၊ ပြည်သူလူထုတို့နှင့် ပူးပေါင်း၍ အောက်ပါ **ဖောက်ဖျက်ကျူးလွန်ခြင်းများမရှိစေရန် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း**

- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် ကျန်းမာရေးကိုဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်စေနိုင်ကြောင်း မြန်မာဘာသာဖြင့် သတိပေးစာတန်းကို ဆေးလိပ်ရောင်းချသည့်နေရာတွင် ထင်ရှားမြင်သာစွာ ဖော်ပြထားရှိရန် ပျက်ကွက်ခြင်း
- အသက် ၁၈နှစ် မပြည့်သေးသောသူကို ဆေးလိပ်ရောင်းချခြင်းမပြုကြောင်း မြန်မာဘာသာဖြင့် အသိပေးစာတန်းကို ဆေးလိပ်ရောင်းချသည့်နေရာတွင် ထင်ရှားမြင်သာစွာ ဖော်ပြထားရှိရန် ပျက်ကွက်ခြင်း

ဆောင်ရွက်မည့် လုပ်ငန်းများ

၁၀။ အာဏာပိုင်အဖွဲ့အစည်းများ၊ နှီးနွှယ်ဝန်ကြီးဌာနများ၊ သက်ဆိုင်ရာစည်ပင်သာယာရေး ကော်မတီ၊ လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းများ၊ ပြည်သူလူထုတို့နှင့် ပူးပေါင်း၍ အောက်ပါ ဖောက်ဖျက်ကျူးလွန်ခြင်းများမရှိစေရန် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း

- ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်းကို တွင်ကျယ်စွာ ဖြန့်ဖြူးရောင်းချနိုင်ရေးအတွက် လူအများသိရှိစေရန် တစ်နည်းနည်းဖြင့်ကြော်ငြာခြင်း၊ အခမဲ့ဖြန့်ဖြူးဝေငှခြင်း၊ လက်ဆောင်ပေးခြင်း၊ ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲ၊ အကျိုးပြုလုပ်ငန်းတစ်ခုခုပြုလုပ်ရန် အထောက်အပံ့ပေးခြင်း၊ ဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်း
- လူ့အသုံးအဆောင်များတွင် အမှတ်တံဆိပ်ကိုဖော်ပြခြင်း၊ ဆေးလိပ်ပုံသဏ္ဍာန် ပြုလုပ်ထားသော ကစားစရာပစ္စည်း၊ စားသောက်ဖွယ်ရာ သို့မဟုတ် အသုံးအဆောင်ကို ထုတ်လုပ်ခြင်း၊ ဖြန့်ဖြူးခြင်း သို့မဟုတ် ရောင်းချခြင်း

တင်ပြမည့်အကြောင်းအရာများ

- လူငယ်များအတွင်း ဆေးလိပ်၊ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲမှု များရခြင်းအကြောင်းများ
- ရည်ရွယ်ချက်များ
- နည်းဗျူဟာများ
- ဆောင်ရွက်မည့်လုပ်ငန်းများ
- **စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်းနှင့် ဆန်းစစ်ခြင်း**
- တွေ့ကြုံနိုင်သည့်အခက်အခဲများ

စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်းနှင့် ဆန်းစစ်ခြင်း

- ဥပဒေပါပြဋ္ဌာန်းချက်နှင့်အညီ တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်၊ ခရိုင်နှင့် မြို့နယ်များအတွက် ကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့များကို ဗဟိုအဖွဲ့မှ ဖွဲ့စည်းခြင်းနှင့် လုပ်ငန်းတာဝန်များ သတ်မှတ်ဆောင်ရွက်ခြင်း
- ကျောင်းများ၊ တက္ကသိုလ်များတွင် ကြီးကြပ်ရေး ကော်မတီများ ဖွဲ့စည်းဆောင်ရွက်ခြင်း
- ဥပဒေစိုးမိုးမှုရှိစေရန် ဗဟိုမှစ၍ တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်၊ ခရိုင်နှင့်မြို့နယ်အဆင့်အထိ နီးနွယ်ဝန်ကြီးဌာန၊ ဦးစီးဌာန၊ အဖွဲ့အစည်းများ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း

တင်ပြမည့်အကြောင်းအရာများ

- လူငယ်များအတွင်း ဆေးလိပ်၊ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲမှု များရခြင်းအကြောင်းများ
- ရည်ရွယ်ချက်များ
- နည်းဗျူဟာများ
- ဆောင်ရွက်မည့်လုပ်ငန်းများ
- စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်းနှင့် ဆန်းစစ်ခြင်း
- **တွေ့ကြုံနိုင်သည့်အခက်အခဲများ**

တွေ့ကြုံနိုင်သည့်အခက်အခဲများ

- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်းတို့ကို ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုဟု ခံယူချက်များ၊ ဓလေ့ထုံးစံများကို ပြောင်းလဲရန်လိုအပ်ခြင်း
- ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးကို အစပြုလျှင် စွဲတတ်ပြီး ဖြတ်ရန် အလွန်ခက်ခဲခြင်း
- နီးနွယ်သည့်ဌာနများအားလုံး၏ ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုတွင် အားနည်းချက်များရှိနိုင်ခြင်း

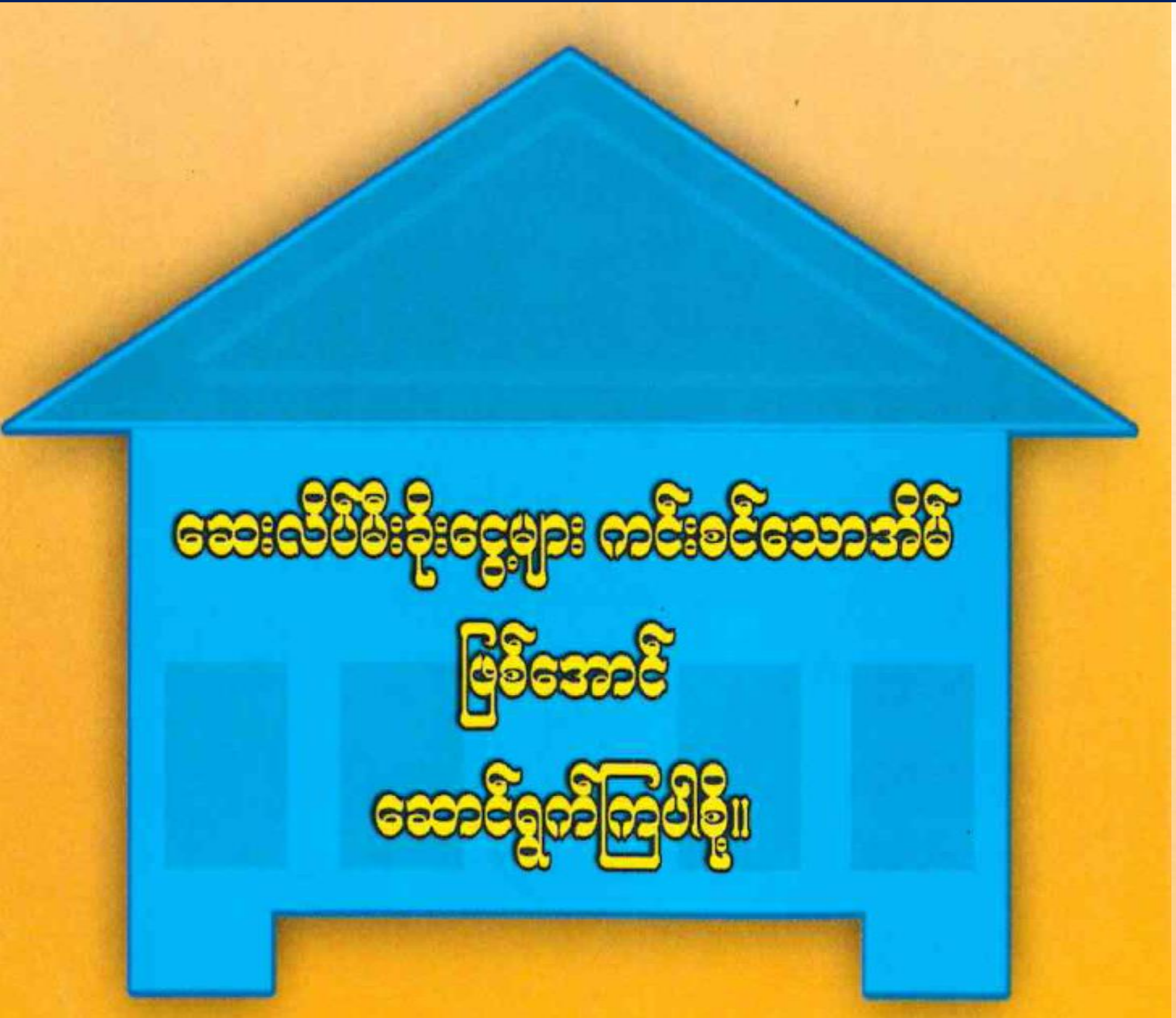
လိုက်နာရန်

- ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးကို အစပြုလျှင် စွဲတတ်ပြီး ဖြတ်ရန် အလွန်ခက်ခဲသောကြောင့် *လုံးဝ အစမပြုပါနှင့်။*
- မိဘပြည်သူများက သားသမီးများနှင့် ကလေးသူငယ်များကို ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်း အစမပြုမိကြစေရန် *ဝိုင်းဝန်းစောင့်ရှောက်ကြပါ။ သတိပေးကြပါ။*

- ကလေးငယ်များရှေ့တွင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကလေးငယ်များအား ဆေးလိပ်မီးညှိခိုင်းခြင်း၊ ဆေးလိပ်ဝယ်ခိုင်းခြင်း တို့ကို *ရှောင်ကြဉ်ပါ။*

• ဆေးလိပ်ငွေ့ကင်းစင်သည့် လေကောင်းလေသန့်ကို ရှူရှိုက်နိုင်ရန် လူတိုင်းတွင် *မွေးရာပါအခွင့်အရေး* ရှိသဖြင့် သင့်မိသားစု၊ မိတ်ဆွေ များရှေ့နှင့် *လူအများနှင့်ဆိုင်သော နေရာများ* တွင် *ဆေးလိပ်လုံးဝမသောက်ပါနှင့်။*

- မိမိအိမ်ကို *ဆေးလိပ်ငွေ့ကင်းစင်သည့်အိမ်* ဖြစ်ရန် စတင် လုပ်ဆောင်ပါ။



- မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်းကို *ဖြတ်နိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။*
- မိသားစုဝင်များနှင့် မိတ်ဆွေများ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်းကို ဖြတ်နိုင်ရန်လည်း *တိုက်တွန်း အားပေးကူညီပါ။*

ဆေးလိပ်/ဆေးရွက်ကြီး ကင်းစင်၍ ကျန်းမာသော

လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးကြပါစို့

ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။