

“ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်အန္တရာယ် သတိပေးနှိုးဆော်ချက်”

ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် အညွှန်းကိန်း မြင့်မားစွာရှိနေသည့် ယခုအချိန်တွင် ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်အန္တရာယ် ပိုမိုကျရောက်နိုင်ပါသည်။ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်သည် လတ်တလော ထိတွေ့မှုကြောင့် နေလောင်ခြင်း၊ အသားအရောင် ညိုမဲလာခြင်းတို့ ဖြစ်စေနိုင်ပြီး ထိတွေ့မှု ကာလကြာသောအခါ မျက်စိတိမ်စွဲခြင်း၊ အရေပြားများ အရွယ် မတိုင်ခင် အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်း၊ ခုခံအားကျဆင်းခြင်း၊ အရေပြားကင်ဆာဖြစ်ခြင်း စသည့် ဆိုးကျိုးများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

သို့ဖြစ်ပါ၍ ပူပြင်းသောနေရောင်ခြည်ကျရောက်နိုင်သည့် နံနက် (၁၀) နာရီမှ ညနေ (၄)နာရီခန့်အတွင်း အလုပ်လုပ်ကိုင်သူများ နေရောင်ခြည်အောက်တွင် သွားလာလှုပ်ရှား သူများ၊ သင်္ကြန်ရေ ကစားသူများ၊ ကလေးငယ်များသည် ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်အန္တရာယ် ဆိုးကျိုးများ မခံစားရစေရန် အောက်ပါအတိုင်း သတိပြုကာကွယ်ကြပါရန် တိုက်တွန်း နှိုးဆော်အပ်ပါသည်။

- (၁) ပူပြင်းသော နေရောင်ခြည်အောက်တွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်း၊ ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ခြင်းနှင့် ခရီးသွားလာခြင်း စသည်တို့ကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- (၂) ပူပြင်းသည့် နေရောင်ခြည်အောက်တွင် သွားလာလှုပ်ရှားရန်နှင့် အလုပ် လုပ်ရန် လိုအပ်ပါက မိမိအသားကို နေရောင်ခြည်နှင့် တိုက်ရိုက်မထိတွေ့ စေရန် မျက်နှာ၊ လည်ပင်း၊ ပခုံး တို့ပါ လုံခြုံသော ထီး၊ ဦးထုပ် စသည်တို့ကို ဆောင်းသွားပါ။

- (၃) အဝတ်လွတ်ကင်းနေသောလက်၊ လည်ပင်းနှင့် ပခုံး စသည့်နေရာများကို သနပ်ခါး ထူထူ (သို့မဟုတ်) SPF 15+ ပါဝင်သော နေရောင်ခံလိမ်းဆေးကို နေရောင်ခြည်ထဲထွက်မီ (၁၅) မိနစ်ခန့် ကြိုလိမ်းပါ။ နေရောင်ခံလိမ်းဆေး တစ်ခါလိမ်းပြီး (၂) နာရီကြာပြီးတိုင်း တစ်ခါထပ်၍ လိမ်းပေးပါ။
- (၄) ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်သည် မျက်စိကိုလည်း ထိခိုက်စေနိုင်သဖြင့် အလှအပ သက်သက်ထုတ်လုပ်ထားသော နေကာမျက်မှန်များထက် ခရမ်းလွန် ရောင်ခြည်ကို ၉၉% အထိ အကာအကွယ်ပေးနိုင်သည့် နေကာမျက်မှန်ကို ရွေးချယ် အသုံးပြုပါ။
- (၅) ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် အလွယ်တကူမဖောက်နိုင်သော အရောင်ရင့်သော၊ ထူသော အဝတ်အထည်များကို ဝတ်ဆင်ပါ။
- (၆) ကလေးငယ်များသည် လူကြီးများထက် ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်အန္တရာယ်၏ ဆိုးကျိုးများ ပိုမိုထိခိုက်ခံစားရနိုင်သဖြင့် လူကြီးမိဘများအနေနှင့်
 - အသက်တစ်နှစ်အောက် ကလေးငယ်များကို နေပူထဲသို့ ခေါ်ဆောင်ခြင်း မပြုပါနှင့်။
 - ကလေးငယ်များကို အရိပ်ထဲတွင်သာ ကစားစေပါ။
 - အပြင်ထွက်ရန် လိုအပ်ပါက သနပ်ခါးထူထူ (သို့မဟုတ်) နေရောင်ခံလိမ်းဆေး ကို မျက်နှာ၊ လည်ပင်း၊ ပခုံး၊ နောက်ကျော၊ ခြေထောက်နှင့် ခြေဖမိုးများပေါ်သို့ လိမ်းပေးပါ။ အရောင်ရင့်သော၊ ထူသော အဝတ်အထည်များ ဝတ်ဆင် ပေးပါ။ နေကာမျက်မှန် တပ်ဆင်ပေးပါ။ ဦးထုပ်၊ ထီး ဆောင်းပေးပါ။