



World Health
Organization

Myanmar

မြွေကိုက်ခံရပါက မြွေဆိပ်ကို
ပိုမိုမပျံ့နှံ့စေဖို့ ရှောင်ကြဉ်ရန်



- ❌ မြွေကိုက်ဒဏ်ရာကို စားနှင့်ခွဲခြင်း၊
- ❌ မြွေကိုက်ဒဏ်ရာကို မီးစဖြင့်ထိုးခြင်း၊
- ❌ မြွေကိုက်ဒဏ်ရာကို စုတ်ဖြင့်ထိုးခြင်း၊

မြွေကိုက်ဒဏ်ရာတစ်ပိုက်ကို
သွေးစာသွားစာလာ ပိုမိုများစေ
ကာ စာဆိပ်ကို ပိုမိုလျင်မြန်စွာ
ပျံ့နှံ့စေပါသည်။

စာရက်သည် သွေးကြောကို ကျယ်စေသော
ကြောင့် စာဆိပ်ကို ပိုမိုပျံ့နှံ့စေပါသည်။

- ❌ မြွေကိုက်ခံရသူ
အား အရက်
တိုက်ခြင်း၊

- ❌ မနီးမှုတ်ခြင်း၊

- ❌ မြွေမြီးကို ဖြတ်၍မျှံခြင်းသည် မြွေဆိပ်
မတက်စေရန် တားမြစ်နိုင်သည်ဟုယူဆခြင်း၊

- ❌ ဆေးလိမ်းခြင်း၊
နီပ်ခြင်း၊ ပွတ်ခြင်း၊



- ❌ မြွေကိုက်ဒဏ်ရာ၏ အထက်
ဖက်တွင် ကြိုးဖြင့် တင်းကြပ်
စွာ ချည်နှောင်ခြင်း၊

ခြေလက်များ ပုပ်တတ်ခြင်းအပြင်
ကြိုးဖြည့်လိုက်ပါက စာဆိပ်ပျံ့နှံ့မှုကို
လျင်မြန်စေပါသည်။
လက်တွင် မြွေကိုက်ခံရထားသူပင်ဖြစ်
စေ ဂျပန်ရှားမှုကြောင့် စာဆိပ်ကို ပိုမို
လျင်မြန်စွာ ပျံ့နှံ့စေပါသည်။

- ❌ လူနာကို လမ်းလျှောက်
လှုပ်ရှားစေခြင်း၊

