မင်္ဂလာပါ - ကျွန်တော်ကတော့ လူသားချင်းစာနာထောက်မှုဆိုင်ရာ အကူအညီပေးရေး အဖွဲ့မှာ တာဝန်ထမ်းဆောင်နေသူဖြစ်ပါတယ် **သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့နဲ့ မြန်မာနိုင်ငံကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနတို့က ထုတ်ပြန်ထားတဲ့အချက်တွေထဲက အဓိက အချက်တွေကို ပြောပြသွားမှာဖြစ်ပါတယ်** -

- သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါသည် ခြင်ကျားအကိုက်ခံရခြင်းမှ တစ်ဆင့် ကူးစက် ဖြစ်ပွားတာ ဖြစ်ပါတယ်
- အသက်အရွယ်မရွေးဖြစ်ပွားတတ်တယ်၊ ဒါပေမဲ့ အသက် (၁၅)နှစ်အောက်ကလေးတွေကတော့ အများဆုံးဖြစ်လေ့ရှိတယ်၊ တစ်နှစ်ပတ်လုံးဖြစ်ပွားနိုင်ပြီး မိုးရာသီမှာတော့ အဖြစ် အများဆုံး ဖြစ်တယ်
- အကောင်းဆုံး ကာကွယ်နည်းမှာ ခြင်ကိုက်မခံရအောင်နေထိုင်ခြင်းနှင့် ခြင်ကျား မပေါက်ပွားနိုင်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်
- **ခြင်ကိုက်မခံရအောင်** အင်္ကျီလက်ရှည်၊ ဘောင်းဘီရှည် ဝတ်ပါ၊ ကလေးလူကြီး အားလုံး နေ့ခင်းဖြစ်စေ၊ ညဖြစ်စေ ခြင်ထောင်ဖြင့်အိပ်ပါ
- **ခြင်ကျားနိုင်နင်းရန်အတွက်** ကတော့ အခုပြောပြမဲ့ အချက်တွေကို အနည်းဆုံး တပတ်ကို (၁) ကြိမ်လောက်တော့လုပ်ပါ
- ခြင်ဥများကပ်နေတတ်တဲ့ ရေသိုလှောင်ထားတဲ့ ရေပုံး၊ရေအိုး၊ ရေစည်၊ရေကန်များ၏ အတွင်းပိုင်းနံရံများကို တိုက်ချွတ်ဆေးကြောပါ
- ရေတင်ကျန်နိုင်သည့် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းအားလုံးကို ရေမတင်စေရန် စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ
- ရေလဲလှယ်နိုင်တဲ့ ရေစည်၊ရေပုံး၊ရေအိုး အားလုံး၏ ရေများကို ရေလှယ်ပါ (သို့မဟုတ်) ရေမှာ ရှိနေတဲ့ ပိုးလောက်လန်းတွေကို ရေစစ်ဖြင့်စစ်ထုတ်ပစ်ပါ
- မသွန်၊မလှယ်၊မစစ်နိုင်တဲ့ ရေစည်၊ ရေအိုး၊ ရေကန် (သို့) အုတ်ကန်များကိုတော့ ပိုးလောက်လန်း သေတဲ့ဆေး အဘိတ်ခတ်ရန် နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနများနှင့် ညှိနိုင်းဆောင်ရွက်ပါ
- အိမ်တွင်း၊ အိမ်ပြင် ခြင်ခိုအောင်းပေါက်ပွားနိုင်သော နေရာများကို ရှင်းလင်းပါ
- ဖျားပြီးအန်ခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း၊ နှာခေါင်း/သွားဖုံးသွေးယိုခြင်း၊ ဝမ်းမည်းမည်းသွားခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင် အနီစက်များထွက်ခြင်း၊ အသက်ရှူမြန်ခြင်း၊ ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း စတဲ့ရော**ဂါလက္ခဏာတွေ**တွေ့ရင်တော့ နီးစပ်ရာ ဆေးရုံသို့ ချက်ချင်းသွားရောက်ကုသမှုခံယူပါ

အားလုံး သွေးလွန်တုပ်ကွေး ရောဂါအန္တရာယ်ကင်းဝေးကြပါစေ ကျေးဇူးတင်ပါသည်။