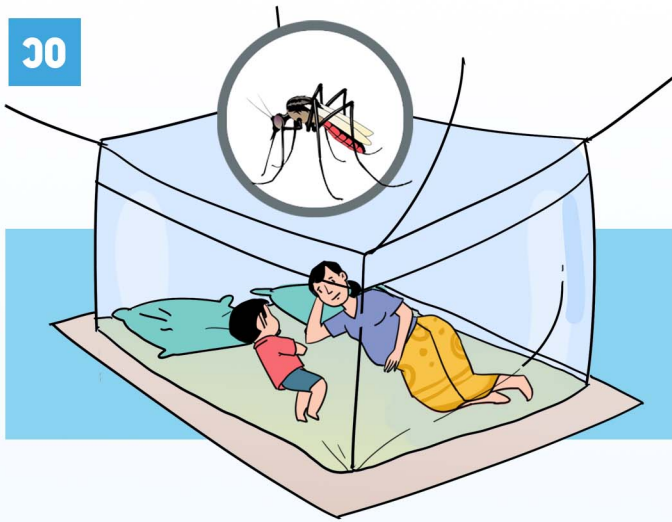


၁၀



ခြင်ကိုက်မခံရအောင်သတိပြုပနာ ခြင်ထောင်နံနံရာ အိပ်ကတ်ပါ။

၁၁



အသက် (၂) နှစ်အောက် အချေအငယ်တို့ကို ပုံမှန်ကာကွယ်ဆီး
မပျက်မကွက် ထိုးနှံ/တိုက်ကျွေးကတ်ပါ။

၁၂



- သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ပြီးရေအခါတိုင်း
 - ၁။ အဆုတ်ရောင်ရောဂါ၊
 - ၂။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလားရောဂါ၊
 - ၃။ မွှိအန္တရာယ်၊
 - ၄။ ထိခိုက်မှုအန္တရာယ် နန့် တခြားကျန်းမာရေးပဿနာတို့ ဖြစ်ပွားတတ်ပါရေ။ ကျန်းမာရေးပြဿနာတစ်စုံတစ်ခုဖြစ်လာ
ဂေ အနီးစပ်ဆုံးကျန်းမာရေးဌာနကို အယင်လားပနာ ဆီးကု
သမှုခံယူကတ်ပါ။

မှတ်ချက်။ ။ ရောဂါဖြစ်ပွားသည့် လူနာများတွေ့ရှိပါကပြည်သူများမှ
သက်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ သတင်းပေးပို့ကြပါရန်
နှိုးဆော်အပ်ပါသည်။

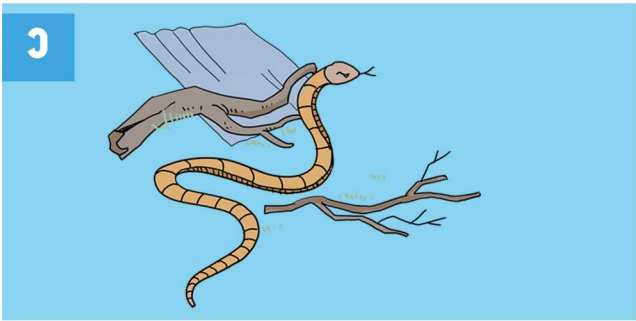


သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်တေ
ဒေသများဟိ ပြည်သူတိအတွက်

သတိပီးနှိုးဆော်ချက်

unicef 





မုန်တိုင်းပြီးရေ အချိန်ခါ ရီထဲနန့် အပျက်အစီး၊ အမှိုက်သရိုက်တိကြားမှာ
ဝှက်နီနီ နိုင်ရေ မြီအန္တရာယ်ကို သတိပြုရှောင်ရှားကတိပြီးကေ တုတ်နန့်
အသံပီး ခြောက်မနာ လားကတိပါ။ / မြီအန္တရာယ်ကို သတိပြု ရှောင်ရှား
ကတိပါ။



ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားခြင်းမှ ကာကွယ်ဖို့အတွက်
ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းတိုကို စနစ်တကျ လိုက်နာပနာ
ကာကွယ်ဆီး (အကြိမ်ပြည့် နန့် ထပ်ဆောင်း) ထိုးနှံထားကတိပါ။



သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ချိန်မှာ မြေမြှုပ်မိုင်း နန့် တခြား
ပေါက်ကွဲစိတတ်တေ ပစ္စည်းတိ၏အန္တရာယ်ကို သတိပြု ရှောင်ရှား
ကတိပါ။



အချေလူကြီးအားလုံး သန့်ရှင်းရေ
ယင်လုံအိမ်သာကို သုံးစွဲကတိပါ။



အစာမစားခင် နန့် မသန့်ရှင်းရေအရာတိကို ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း သဘုန်နန့်ရီကို
အသုံးပြုပနာ လက်ကိုစင်အောင်ဆီးကြောကတိပါ။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ကိုယ်ရည်
သန့်ရှင်းရေးကို ဂရုတစိုက်ဆောင်ရွက်ကတိပါ။



ယင်နားစာတိ မစားကတိဖို့ နန့် အစားအစာတိကို ယင်မနားအောင်
ဖုံးအုပ်ထားကတိပါ။



ကူးစက်ရောဂါတိ မဖြစ်ပွားစီဖို့အတွက် အမှိုက်သရိုက် အညစ်အကြေးတိကို
စနစ်တကျစွန့်ပစ်ကတိပါ။ ထုံးဖြူးခြင်း၊ မြေဖုံးခြင်း နန့် မီးတိုက်ခြင်းတိကို
စနစ်တကျ စီမံဆောင်ရွက်ကတိပါ။



သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်တေ ပူပူနွီးနွီးအစားအစာတိကို
စားသုံးကတိပါ။



ကလိုရိန်းဆီးခပ်ထားရေရီ (သို့မဟုတ်) ကြိုချက်ထားရေရီကို
ရာသောက်သုံးကတိပါ။