



“ ရေကြီးရေလျှံမှုဖြစ်ပွားပါက
သတိပြုရမည့် အချက်များ ”

ရေကြီးရေလျှံမှုဖြစ်ပွားသောနေရာတွင် ရောက်ရှိနေပါက



ရေလွှမ်းမိုးထားသည့်နေရာတွင် လမ်းလျှောက်ခြင်း (သို့) ယာဉ်မောင်းခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။



ဝါတ်လိုက်မှုအန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ရန် ရွေ့လျားစားဆင်းဖွယ်ရှိသည့်နေရာနှင့် ဝေးရာတွင် နေပါ။

ရေကြီးရေလျှံမှု ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသောနေရာတွင် နေထိုင်ပါက



မိုးရာသီရောက်လျှင် သတိရှိစွာနေထိုင်ပါ။



ဒေသအတွင်းတာဝန်ရှိသူများ၏ ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပါ။



သင့်ထံကျရောက်နိုင်သောအန္တရာယ်ကို သိရှိနားလည်ပါ။



ကြိုတင်ကာကွယ်မှုနှင့် အကာအကွယ်ပေးသည့် ဆောင်ရွက်ချက်များကို လုပ်ဆောင်ပါ။

ရေကြီးရေလျှံခြင်းကြောင့် ရောဂါအန္တရာယ်များ တိုးများလာစေပါသည်။



ရေကြီးရေလျှံထားသောရေဖြင့် သားဖုတ်ရပါ။



ရေကြီးရေလျှံထားသောရေဖြင့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို ဆေးကြောခြင်းမပြုလုပ်ရပါ။



ရေကြီးရေလျှံထားသောရေအား သောက်သုံးခြင်း (သို့) အစားအစာချက်ပြုတ်ရာတွင် အသုံးပြုခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။



ဆင်၏လက်ကို ဆပ်ပြာ၊ သန့်ရှင်းသောရေဖြင့် ဆေးကြောပါ။

ရေကြီးရေလျှံခြင်းကြောင့် ပိုးမွှားများမှတစ်ဆင့်ကူးစက်တက်သော ရောဂါအန္တရာယ်များ တိုးများလာစေပါသည်။



ခြင်မကိုက်အောင်ကာကွယ်သည့် လိမ်းဆေးကို အသုံးပြုပါ။



အကိုလက်ရှည်၊ ဘောင်းဘီရှည်များကို ဝတ်ဆင်ပါ။



ခြင်ဆောင်အသုံးပြုပါ။

ရေလွှမ်းမိုးခြင်းကြောင့် ရေမှတစ်ဆင့်ကူးစက်တက်သော ရောဂါအန္တရာယ်များ တိုးများလာစေပါသည်။



ရေကို ကရိုင်းဖြင့် မိုးသတ်ပြီး (သို့) ကျိုချက်ပြုမှု သောက်သုံးပါ။



အစားအသောက်ချက်ပြုတ်ရန် ကျိုချက်ထားသောရေ (သို့) ကရိုင်းဖြင့် မိုးသတ်ထားသောရေကိုသာ အသုံးပြုပါ။



ရေကြီးရေလျှံထားသောရေနှင့် ထိတွေ့ထားသောအစားအသောက်များကို စားသုံးခြင်းမပြုရပါ။

ရေကြီးရေလျှံခြင်းကြောင့် အစားအစာမှတစ်ဆင့်ကူးစက်တက်သော ရောဂါအန္တရာယ်များ တိုးများလာစေပါသည်။



အစားအစားအသောက်အား ငါး၊ အသီးအနှံအစားအစာနှင့် မျက်နှာပြုတ်ထားသော အစားအစားအသောက်များကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။



အစားအစားအသောက်များကို ပူရောသည့်အချိန်တွင်စားသုံးပါ။



ချက်ပြုတ်ပြီးသော အစားအသောက်များကို အချိုကြိုပြင်ဆင်မှု သိမ်းဆည်းထားခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။



အစားအသောက်များကို မိုးမှစုပ်ထားပြီး မစားဆင်းဖွယ် ဖြစ်နေပြီဟု စားသုံးပါ။



ချက်ပြုတ်ရာတွင် အသုံးပြုသည့် ခွံအုတ်နံ့အနံ့များကို သန့်ရှင်းကြေညာမှု သိမ်းဆည်းပါ။



အစားအသောက်များကို မှုတ်ကွယ်မိ လက်စားပါ။

ရေကြီးရေလျှံမှု ဖြစ်ပွားပြီးသည့်အခါ



ပြန်လည်မသန့်စင်နိုင်တော့သော ပစ္စည်းများကိုခွင့်မရပါ။



ရေကြီးရေလျှံထားသောရေနှင့် ထိတွေ့ထားသော အရာဝတ္ထု မှန်သမျှကို ဆေးကြောသန့်စင်ပါ။



နံရံ၊ ဂြုတ်တံ၊ တံခါး နှင့် ကြမ်းခင်းမျက်နှာပြင်တို့ကို ရေ၊ ဆပ်ပြာအရောင်ချွတ်ဆေးတို့ဖြင့် သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပါ။



ငြွေအန္တရာယ် သတိရှိပါ။

ရေကြီးရေလျှံမှု ဖြစ်ပွားသည့်နေရာ (သို့) ဖြစ်ပွားသည့် နေရာအနီးတွင်နေထိုင်ပါက သတိထားရမည့်အရာများမှာ



ရေခန်းခြင်း



ဝါတ်လိုက်ခြင်း



ရေမှတစ်ဆင့်ကူးစက်တက်သော ရောဂါများ



အစားအစာမှတစ်ဆင့် ကူးစက်တက်သောရောဂါများ



ပိုးမွှားများမှတစ်ဆင့် ကူးစက်တက်သောရောဂါများ



ပြေကိုက်ခံရခြင်း