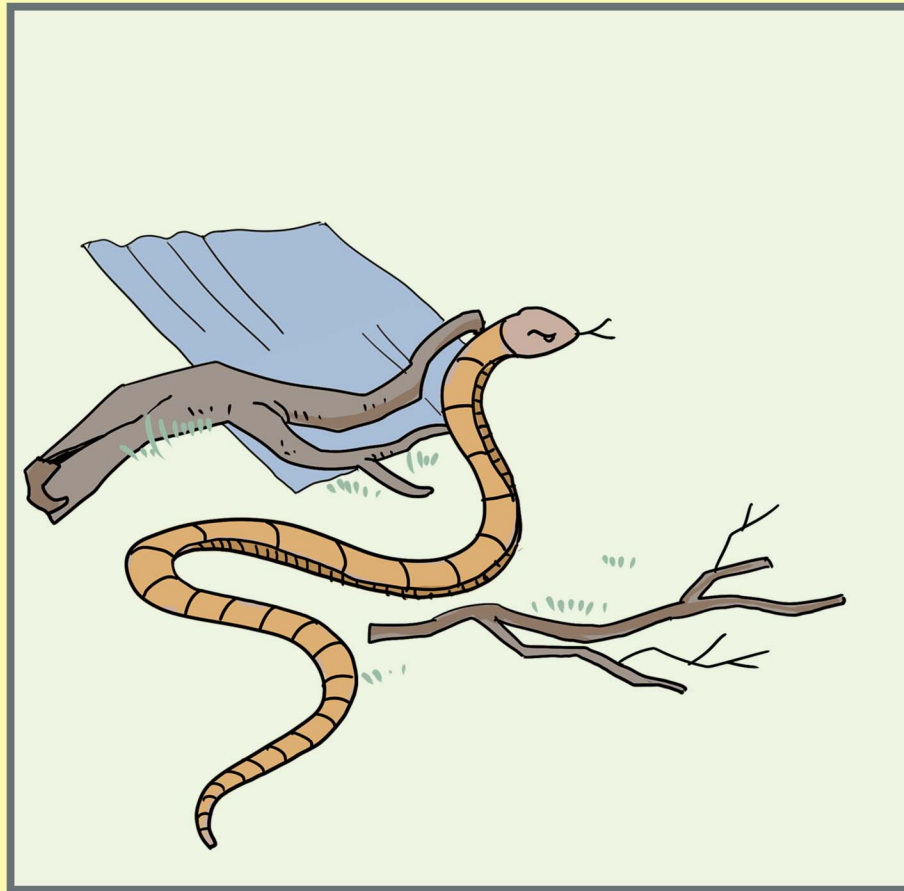


သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်စေ ဒေသများဟိ ပြည်သူတိအတွက် သတိပီးနှိုးဆော်ချက်



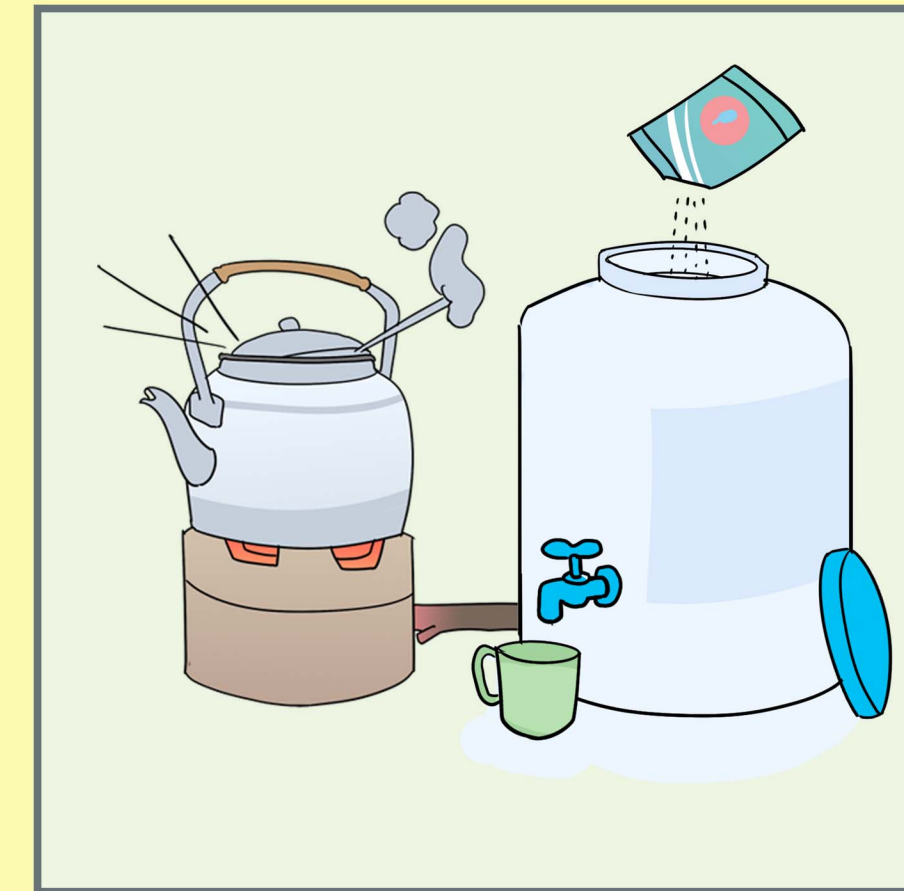
၁

မုန်တိုင်းပြီးရေ အချိန်ခါ ရီထဲနန့် အပျက်အစီး၊ အမှိုက်သရိုက်တိကြားမှာ ဝှက်နီနီ နိုင်ရေ မြီအန္တရာယ်ကို သတိပြု ရှောင်ရှားကတ်ပြီးကေ တုတ်နန့် အသံပီး ခြောက်မနာ လားကတ်ပါ။ / မြီအန္တရာယ် ကို သတိပြု ရှောင်ရှားကတ်ပါ။



၂

အစာမစားခင် နန့် မသန့်ရှင်းရေအရာတိကို ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း သဘုန်နန့်ရီကို အသုံးပြု ပနာ လက်ကိုစင်အောင်ဆီးကြောကတ်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးကို ဂရုတစိုက်ဆောင်ရွက်ကတ်ပါ။



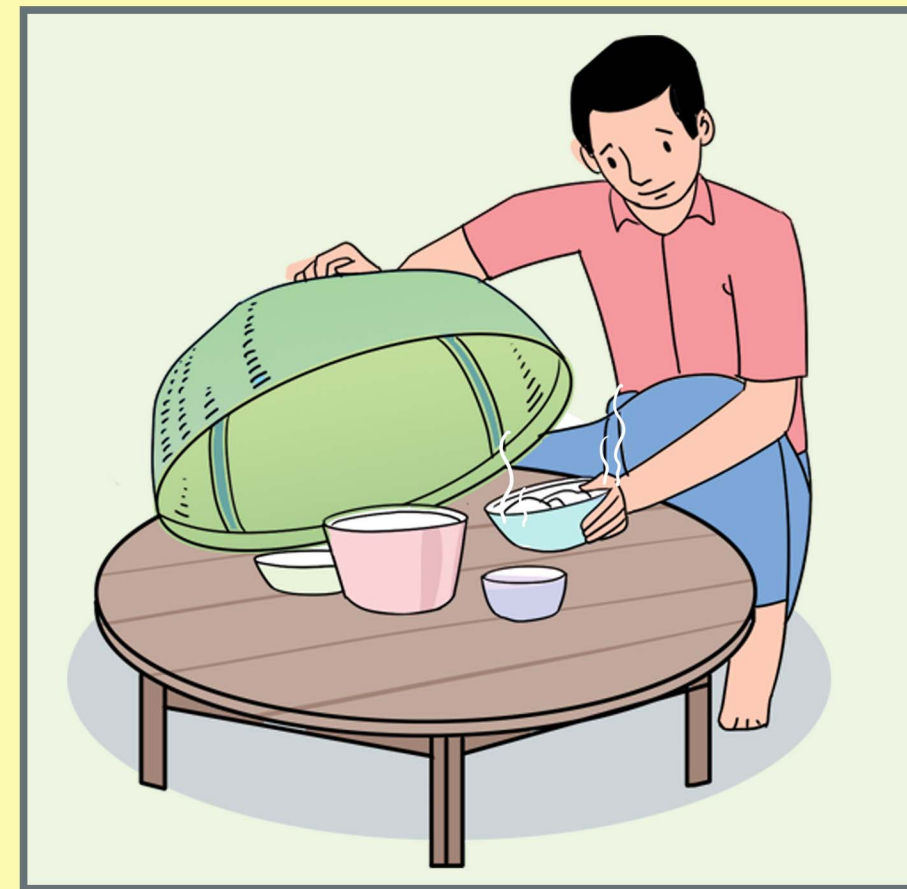
၃

ကလိုရိန်းဆီးခပ်ထားရေရီ (သို့မဟုတ်) ကြိုချက်ထားရေရီ ကို ရာသောက်သုံးကတ်ပါ။



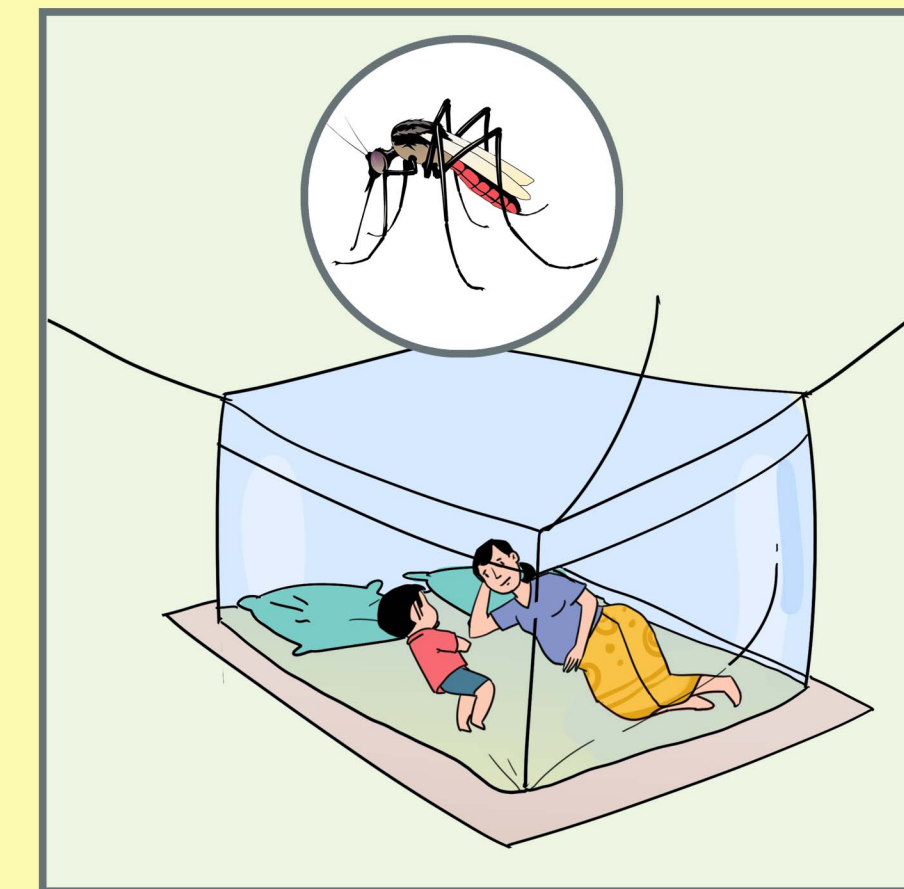
၂

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကူးစက် ပြန့်ပွားခြင်းမှ ကာကွယ်ဖို့အတွက် ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းတိကို စနစ်တကျ လိုက်နာပနာ ကာကွယ်ဆီး (အကြိမ်ပြည့် နန့် ထပ်ဆောင်း) ထိုးနှံ ထားကတ်ပါ။



၆

ယင်နားစာတိ မစားကတ်ဖို့ နန့် အစားအစာတိကို ယင်မနားအောင် ဖုံးအုပ်ထားကတ်ပါ။



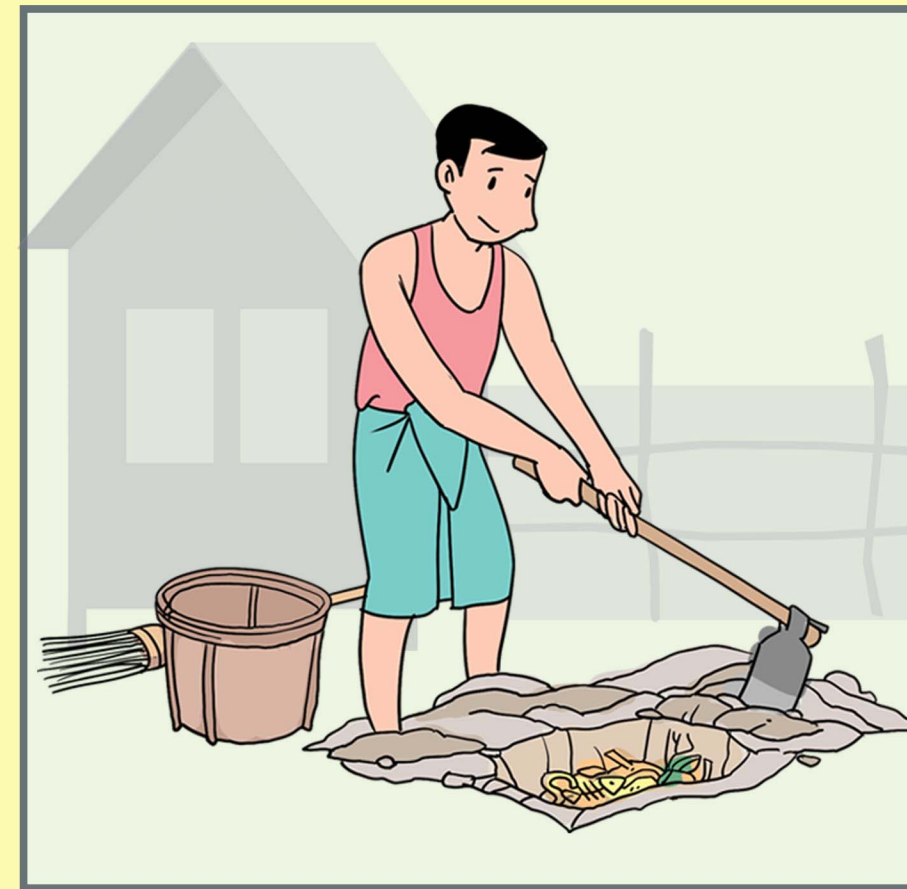
၁၀

ခြင်ကိုက်မခံရအောင်သတိပြုပနာ ခြင်ထောင်နန့်ရာ အိပ်ကတ်ပါ။



၃

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက် ချိန်မှာ မြေမြုပ်မိုင်း နန့် တခြား ပေါက်ကွဲစီတတ်စေ ပစ္စည်းတိ၏ အန္တရာယ်ကို သတိပြု ရှောင်ရှား ကတ်ပါ။



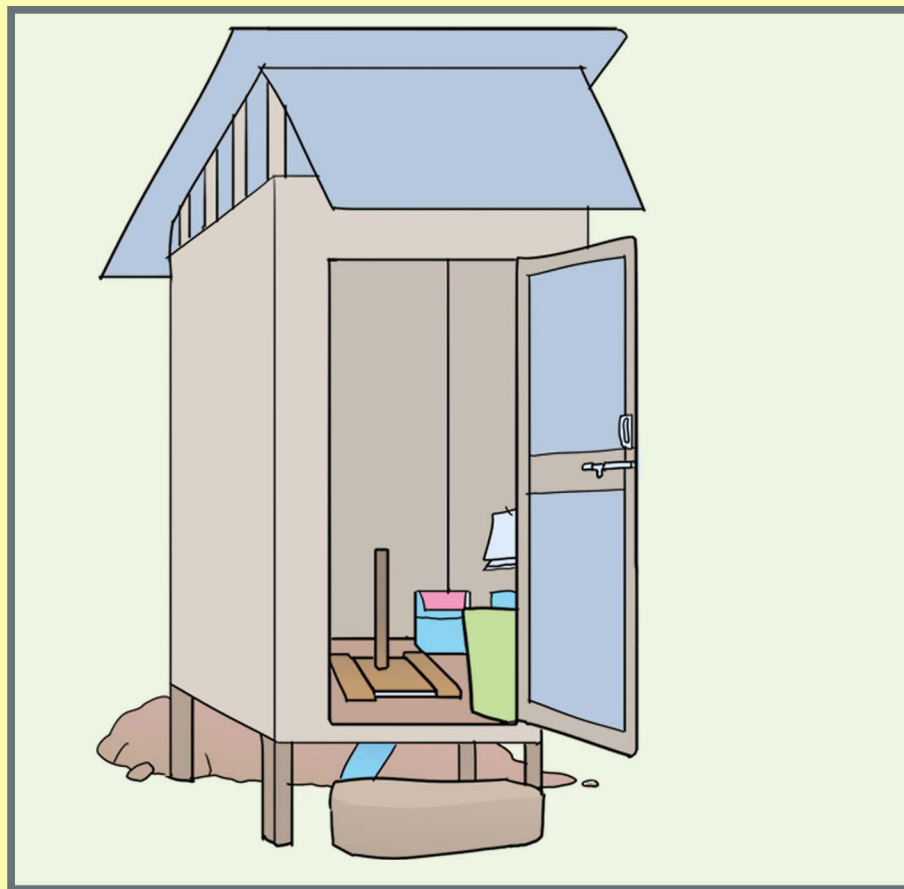
၇

ကူးစက်ရောဂါတိ မဖြစ်ပွားစီဖို့အတွက် အမှိုက်သရိုက် အညစ်အကြေးတိကို စနစ်တကျစွန့်ပစ်ကတ်ပါ။ ထုံးဖြူးခြင်း ၊ မြေဖုံးခြင်း နန့် မီးတိုက်ခြင်းတိကို စနစ်တကျ စီမံဆောင်ရွက်ကတ်ပါ။



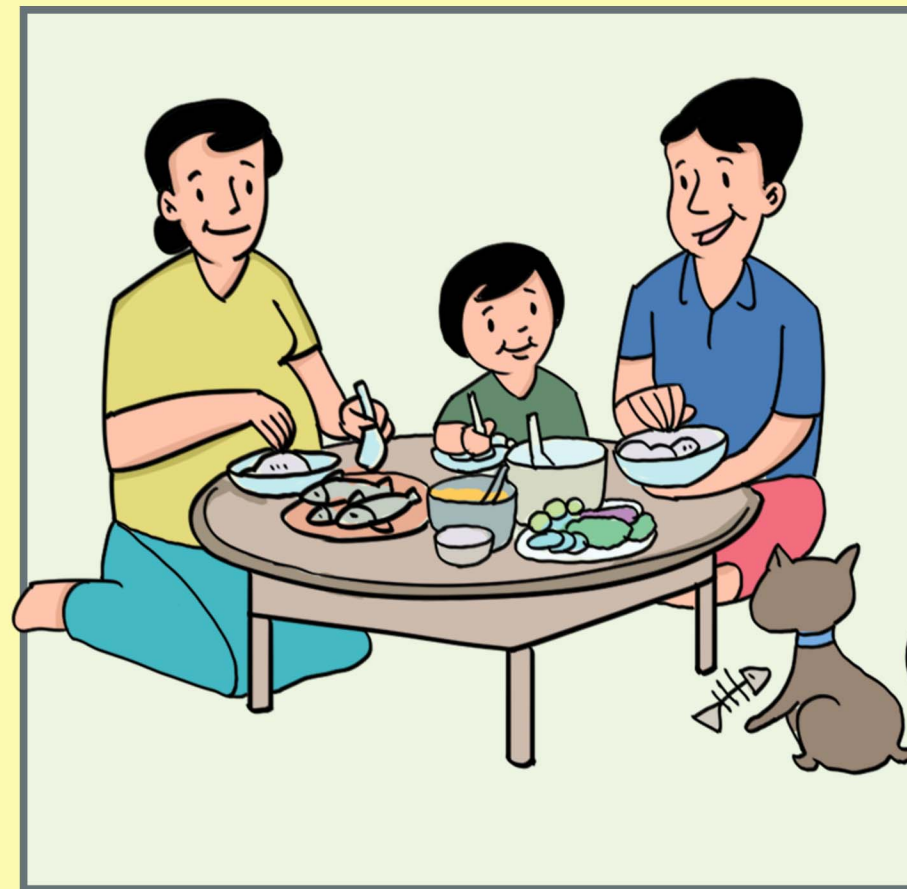
၁၁

အသက် (၂) နှစ်အောက် အချေ အငယ်တိကို ပုံမှန်ကာကွယ်ဆီး မပျက်မကွက် ထိုးနှံ/တိုက်ကျွေးကတ်ပါ။



၄

အချေလူကြီးအားလုံး သန့်ရှင်းရေ ယင်လုံအိမ်သာကို သုံးစွဲကတ်ပါ။



၈

သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်စေ ပူပူနွီးနွီးအစားအစာတိကို စားသုံးကတ်ပါ။



၁၂

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ပြီးရေ အခါတိုင်း အဆုတ်ရောင်ရောဂါ ၊ ဝမ်းပျက် ဝမ်းလားရောဂါ ၊ မြီအန္တရာယ် ၊ ထိခိုက်မှု အန္တရာယ် နန့် တခြားကျန်းမာရေးပဿနာတိ ဖြစ်ပွားတတ်ပါရေ။ ကျန်းမာရေးပြဿနာ တစ်စုံတစ်ခုဖြစ်လာဂေ အနီးစပ်ဆုံး ကျန်းမာရေးဌာနကို အယင်လားပနာ ဆီးကုသမှုခံယူကတ်ပါ။