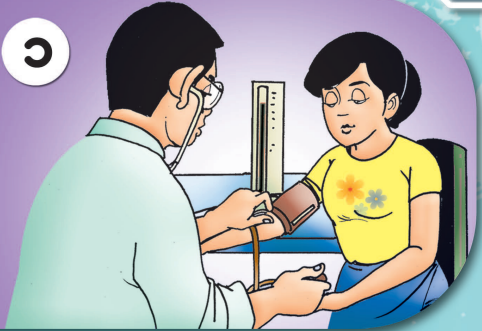


သွေးတိုးရောဂါ ကာကွယ်ပါ



၁ သွေးပေါင် မှန်မှန်ချိန်ပါ။

၂ ဆားနှင့်အငန် လျော့စားပါ။

၃ အရက်ကို အလွန်အကျွံမသောက်ပါနှင့်။

၄ အလွန်မဝအောင် အဆီအအိမ်နှင့် အချို လျော့စားပါ။

၅ ဆေးလိပ် လုံးဝမသောက်ပါနှင့်။

၆ သင့်တော်သည့် လေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန်လုပ်ပါ။



နည်း/သွေးကြောရောဂါထိန်းသိမ်းရေးစီမံချက်
ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန
(၂၀၂၂-ခုနှစ်)

