



ကျန်းမာရေးအသိပညာဖြင့်တင်ရေးဌာနနှင့်
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

ဆပ်ပြာနဲ့ ရေကို အသုံးပြုပြီး စက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင်လက်ဆေးဖို့ ဘာကြောင့်လိုအပ်တာလဲ

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကို အပေါ်ယံအဆီမျက်နှာပြင်အလွှာနဲ့ ဖုံးအုပ်ထားပါတယ်။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကပ်နေတဲ့ အရာဝတ္ထုတွေကို ကိုင်ထားတဲ့လက်နဲ့ မျက်စိ၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်တို့ကို ကိုင်တွယ်မိရင် ရောဂါကူးစက်ခံရနိုင်ပါတယ်။

ပျက်စီးသွားတဲ့ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ဟာ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ဝင်ရောက်မပြန့်ပွားနိုင်တော့ပါ။

ဆပ်ပြာနဲ့ထဲတွေ့အပြီး စက္ကန့်(၂၀)အကြာမှာ အပိုင်းပိုင်းပျက်စီးသွားတဲ့ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်

ဆပ်ပြာက အဲ့ဒီအဆီမျက်နှာပြင်ကို ပျက်စီးစေပြီး စက္ကန့်(၂၀)ခန့်အကြာမှာ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကို အပိုင်းပိုင်း ဖြစ်သွားစေပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဆပ်ပြာနဲ့ရေကိုအသုံးပြုပြီး အနည်းဆုံး စက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင် စနစ်တကျ မကြာခဏလက်ဆေးခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်တိုင်ကိုရော၊ မိမိပတ်ဝန်းကျင်အတွက်ပါ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ(COVID-19) အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ပါ။

အသေးစိတ်သိရှိလိုပါက



ဤကျူအာရ်ကုဒ်ကို စတင်ဖတ်ပါ။