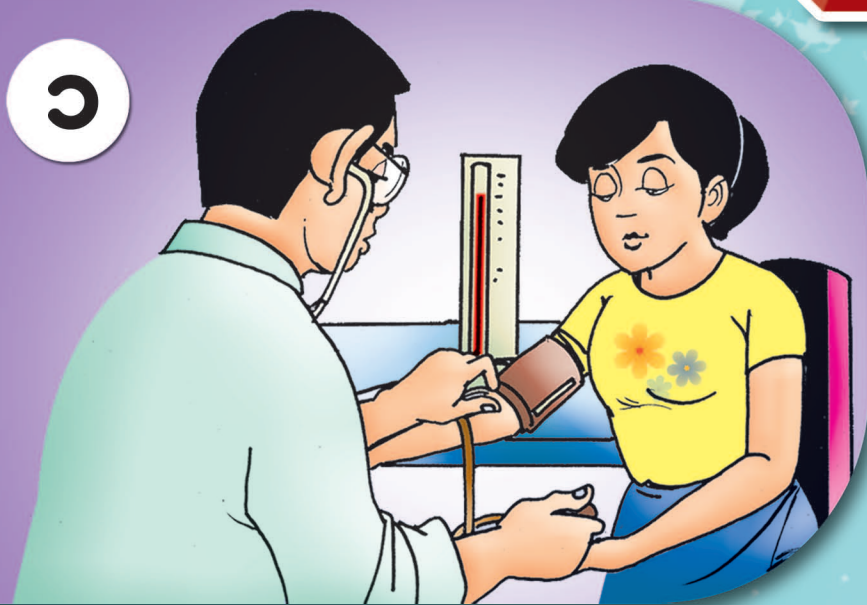


သွေးတိုးရောဂါ ကာကွယ်ပါ



- ၁ သွေးပေါင် မှန်မှန်ချိန်ပါ။
- ၂ ဆားနှင့်အငန် လျော့စားပါ။
- ၃ အရက်ကို အလွန်အကျွံမသောက်ပါနှင့်။
- ၄ အလွန်မဝအောင် အဆီအအိမ်နှင့် အချို လျော့စားပါ။
- ၅ ဆေးလိပ် လုံးဝမသောက်ပါနှင့်။
- ၆ သင့်တော်သည့် လေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန်လုပ်ပါ။



နည်း/သွေးကြောရောဂါ ထိန်းသိမ်းရေးစီမံချက်
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

