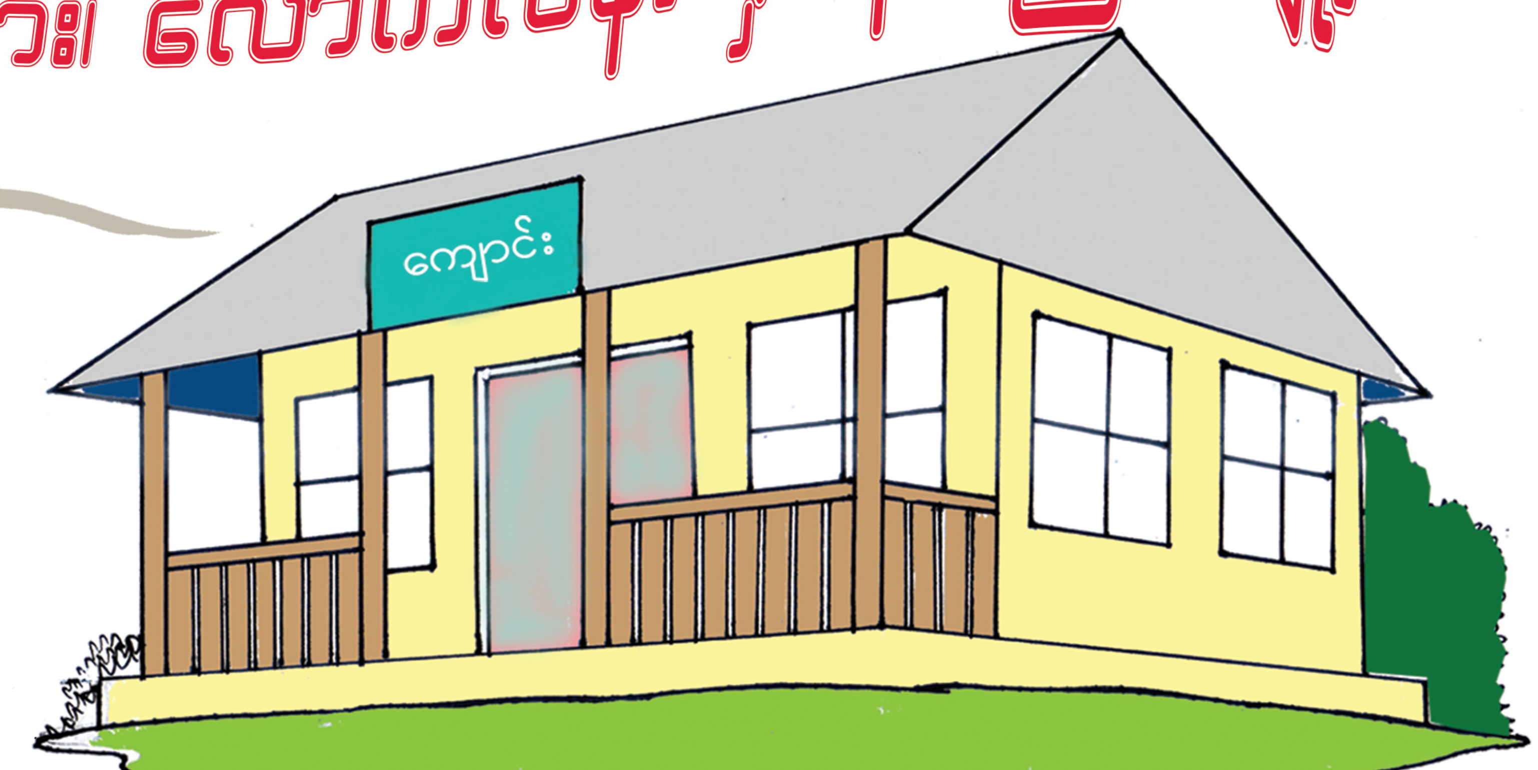
သွေးလွန်တုပ်ကွေးမဖြစ်ဖို့ ...
ခြင်ကျား၊ လောက်လန်း နှိမ်နင်းကြပါစို့။



ဖုံး — ရေစည်၊ ရေအိုးတွေကို ခြင်မဝင်နိုင်အောင် ဖုံး ထားမယ်။

သွန် — ရေစည်၊ ရေအိုးတွေရဲ့အတွင်းပိုင်းကို တစ်ပတ် တစ်ကြိမ်တိုက်ချွတ်ဆေးကြောပြီး သွန် မယ်။

လဲ — ဘုရားပန်းအိုး၊ အလှပန်းအိုးတွေကို တစ်ပတ် နှစ်ကြိမ် တိုက်ချွတ်ဆေးကြောပြီးရေ လဲ မယ်။

စစ် — ရေရှားတဲ့ဒေသတွေမှာ ပိုးလောက်လန်း တွေကို ရေစစ်နဲ့ စစ် ထုတ်မယ်။

အိုးအတွင်းပိုင်း တိုက်ချွတ်

ခြင်ဥများသည် ခြောက်သွေ့သည့် နေရာတွင်ပင်(၈)လခန့်အထိ အသက်ရှင်နေနိုင်သည့်အတွက် ရေစည်၊ ရေအိုးများ၊ ဘုရားပန်းအိုးများ၏ အတွင်းပိုင်း ကိုသေချာစွာ တိုက်ချွတ် ဆေးကြော ပါ။

ခတ် — အုတ်ကန်ကြီးတွေ၊ ရေလှောင်ကန်ကြီး တွေကို ပိုးလောက်လန်းသေဆေး (Abate) ခတ် မယ်။

ထောင် — ဘယ်အချိန်အိပ်အိပ်၊ ဘယ်နေရာအိပ်အိပ် ခြင်ထောင် ထောင် အိပ်မယ်။

လောင်း — ကြောင်အိမ်အောက်ခံခွက်တွေထဲကို ဆား၊ စက်ဆီ၊ အင်ဂျင်ဝိုင်တွေ လောင်း ထည့်မယ်။

ဖွင့် — အလင်းရောင်ရအောင် နေ့ပိုင်းမှာ ပြတင်းပေါက်တွေ ဖွင့် ထားမယ်။

မြှုပ် — ရေတင်ကျန်နိုင်တဲ့ ဘူး၊ ခွက်၊ တာယာဟောင်း တွေကိုကျင်းတူးပြီး မြှုပ် မယ်။

ရှင်း — ခြင်မခိုအောင်းနိုင်ဖို့ အိမ်တွင်းအိမ်ပြင် ရှင်း လင်းမယ်။

ထည့် — ရေလှောင်ကန်တွေမှာ ခြင်လောက်လန်းစား ငါးတွေကို ထည့် မွေး မယ်။

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန၊ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးစီမံချက်နှင့် ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲတို့ ပူးပေါင်းထုတ်ဝေသည်။ (ဇွန်လ၊ ၂၀၂၀)