



ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန

မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ ကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးဌာနခွဲ

နည်းလမ်း/သွေးကြောရောဂါကာကွယ်ထိန်းသိမ်းရေးစီမံချက်

တိကျမှန်ကန်သော သွေးပေါင်ချိန် ရရှိရန် တိုင်းတာနည်း

- သွေးပေါင်ချိန်လျှင် တစ်ကြိမ်နှင့်တစ်ကြိမ်ကြား (၁) မိနစ်ခြား၍ (၂) ကြိမ် သို့မဟုတ် (၃) ကြိမ်တိုင်းပြီး ပျမ်းမျှသွေးပေါင်ချိန်ရလဒ်ကို အတည်ယူပါ။

သွေးပေါင်မချိန်မီပြင်ဆင်ရန်

- သွေးပေါင်မချိန်မီ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်သည့်အခန်းထဲတွင် (၅) မိနစ်ခန့်ထိုင်ပြီး အနားယူပါ။
- သွေးပေါင်မချိန်မီ အနည်းဆုံးမိနစ် (၃၀) အတွင်း ကော်ဖီနှင့် ကဖင်းပါသော အချိုရည်သောက်ထားခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ထားခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ထားခြင်းမရှိရပါ။
- အသုံးပြုမည့်သွေးပေါင်ချိန်စက်သည် စံညွှန်းမီကောင်းမွန်သောစက်နှင့် လက်မောင်းပတ်ဖြစ်ရပါမည်။

တိကျမှန်ကန်သော သွေးပေါင်ချိန် ရရှိရန် လိုအပ်ချက် (၈) ချက်

