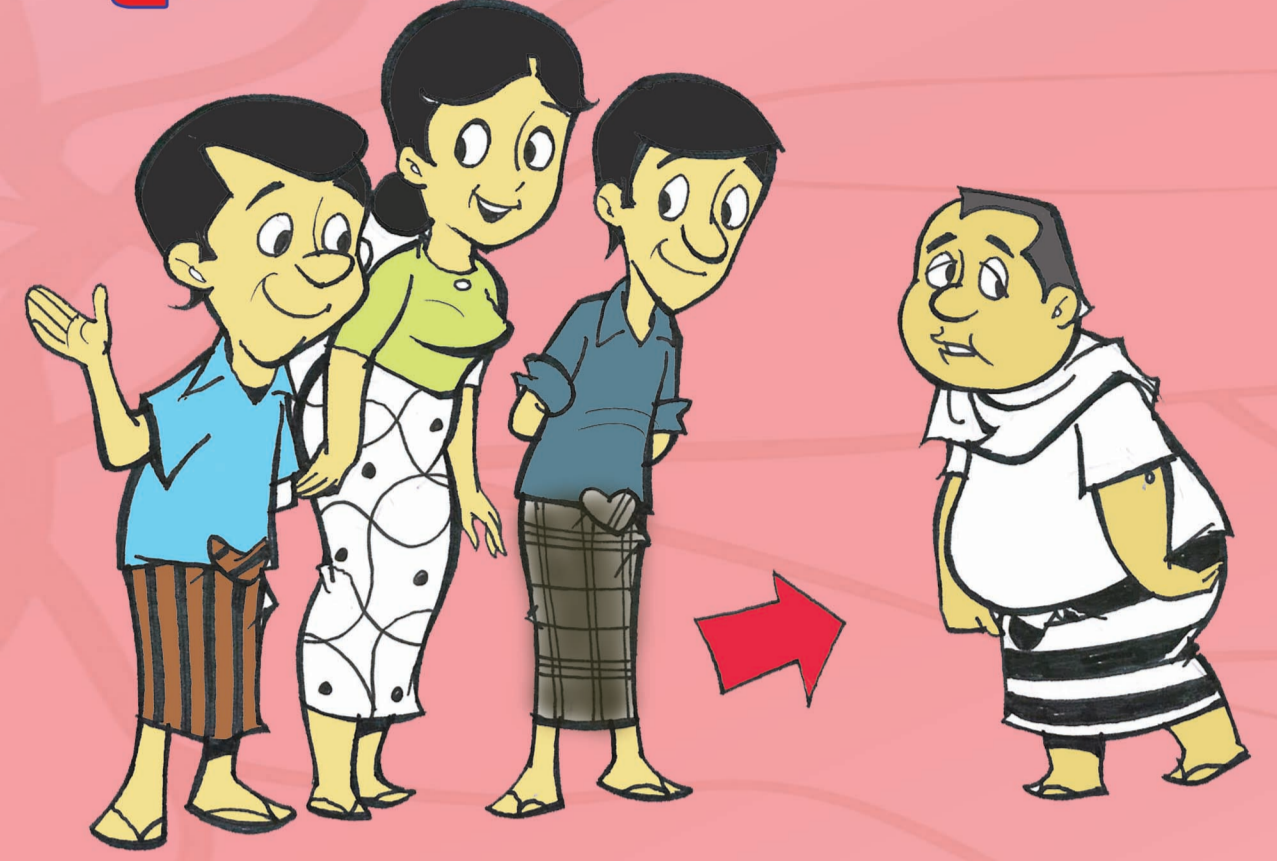




သွေးတိုးရောဂါကင်းဝေးဖို့ မိမိကတော့ကွယ်ဖို့

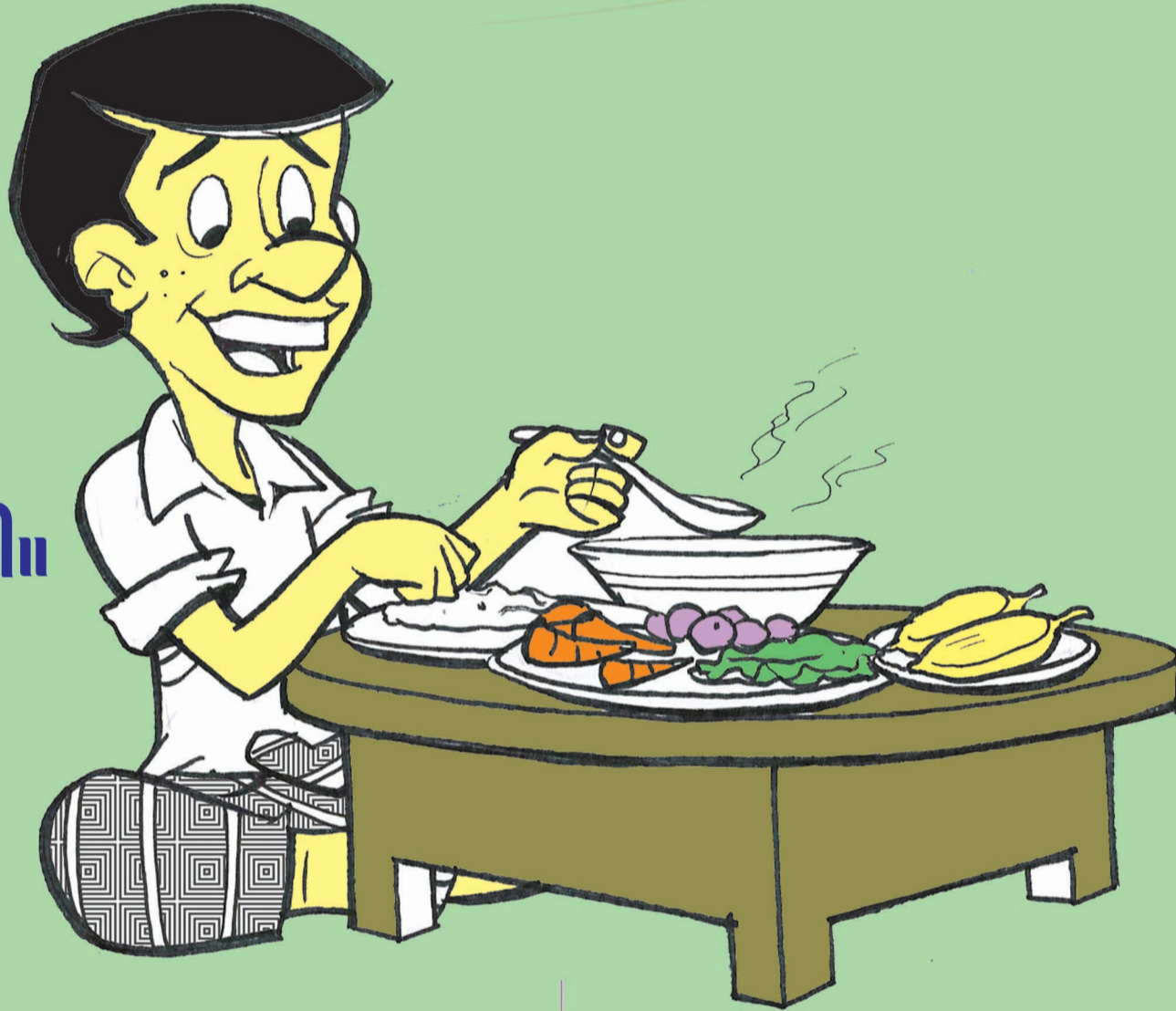
သွေးတိုးရောဂါသည် မြန်မာနိုင်ငံရှိ အသက် ၄၀ ကျော်သူများတွင်
၄ ယောက် ၁ ယောက် နှုန်း ပြစ်ပွားလျက် ရှိနေပါသည်။



ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းများ

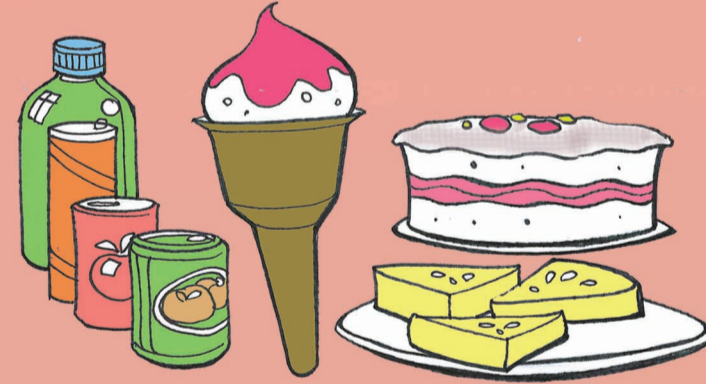
ဆောင်ရန်—

- သွေးပေါင်မှန်မှန်ချိန်ပါ။
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နေ့စဉ်မှန်မှန် ပြုလုပ်ပါ။
- လတ်ဆတ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်/
အသီးအနှံများများစားပါ။



ရှောင်ရန်—

- အဆီ၊ အငန် ၊ အချိုမှုန့်နှင့် ရယ်ဒီမိတ် အစားအသောက်များ
ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ဆေးလိပ်၊ ကွမ်းယာ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အရက်အလွန်အကျွံ သောက်သုံးခြင်း ရှောင်ကြဉ်ပါ။



သွေးတိုးရောဂါ ပြစ်ပွားပါက လေဖြတ်ခြင်း၊ နှလုံးရောဂါဖြစ်ခြင်းနှင့် အသက်သေဆုံးခြင်း ပြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။



မိမိတွင် သွေးတိုးရောဂါ ရှိ/ မရှိကို နီးစပ်ရာ
ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းတွင် သွေးပေါင်ချိန်ခြင်းဖြင့်
သိရှိနိုင်ပါသည်။

