

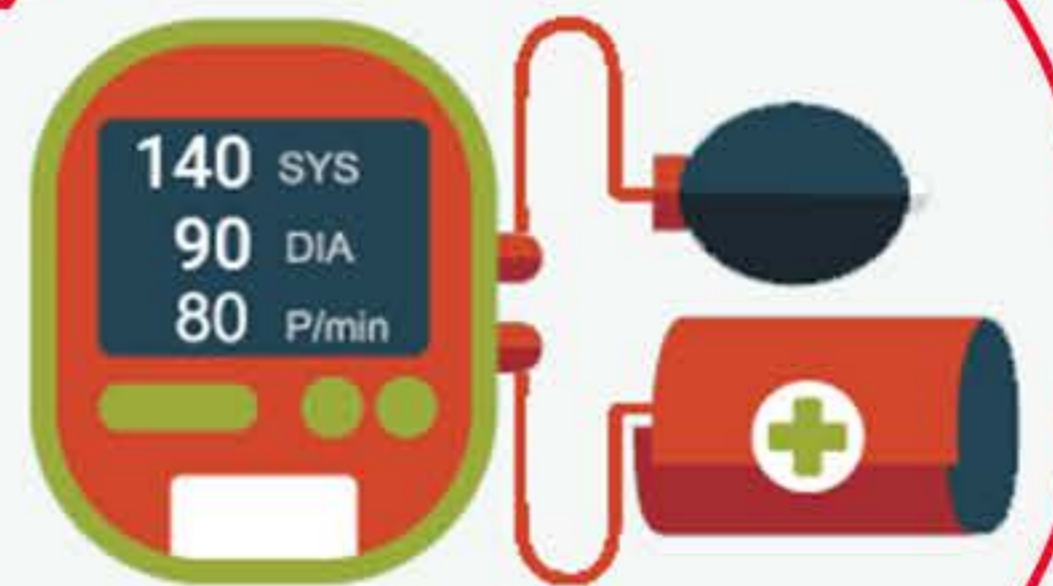


# သွေးတိုးရောဂါကာကွယ်ပါ

လူ(၁၀)ဦး အသက်ဆုံးရှုံးတိုင်း တစ်ဦးဟာ သွေးတိုးရောဂါကြောင့် ဖြစ်နေပါတယ်။



သွေးပေါင်ချိန် (၁၄၀ / ၉၀) မီလီမီတာ မာကျူရီနှင့်အထက် ရှိလျှင် သွေးတိုးရောဂါရှိသည်ဟု သတ်မှတ်ထားပါသည်။



သို့ဖြစ်ပါ၍ သွေးတိုးရောဂါကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် အောက်ပါအချက်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါရန် တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။

- ကိုယ်အလေးချိန်ထိန်းသိမ်းခြင်း (အဝမလွန်ခင်ထိန်းသိမ်းပါ)
- ပုံမှန်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ပါ
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံများများစားသုံးပါ
- စိတ်ဖိစီးမှုနည်းပါးအောင်နေထိုင်ပါ
- ဆား၊ အငန်နှင့် အဆီအဆိမ့်လွန်ကဲစွာစားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

သွေးတိုးရောဂါရှိပါက နီးစပ်ရာဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း၊ ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် သွေးပေါင်မှန်မှန်ချိန်ပြီး စနစ်တကျဆေးကုသမှု ခံယူကြပါရန် တိုက်တွန်းနှိုးဆော် အပ်ပါသည်။



# သွေးတိုးရောဂါကာကွယ်ပါ

လူ(၁၀)ဦး အသက်ဆုံးရှုံးတိုင်း တစ်ဦးဟာ သွေးတိုးရောဂါကြောင့် ဖြစ်နေပါတယ်။



သွေးပေါင်ချိန် (၁၄၀ / ၉၀) မီလီမီတာ မာကျူရီနှင့်အထက် ရှိလျှင် သွေးတိုးရောဂါရှိသည်ဟု သတ်မှတ်ထားပါသည်။



သို့ဖြစ်ပါ၍ သွေးတိုးရောဂါကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် အောက်ပါအချက်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါရန် တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။

- ◆ ကိုယ်အလေးချိန်ထိန်းသိမ်းခြင်း (အဝမလွန်ခင်ထိန်းသိမ်းပါ)
- ◆ ပုံမှန်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ပါ
- ◆ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံများများစားသုံးပါ
- ◆ စိတ်ဖိစီးမှုနည်းပါးအောင်နေထိုင်ပါ
- ◆ ဆား၊ အငန်နှင့် အဆီအဆိမ့်လွန်ကဲစွာစားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

(ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အသိပေးနှိုးဆော်ချက်များ)