World Health Organization
Myanmar

# သွေးလွန်တုပ်ကွေးတိုက်ဖျက်ရေး
# အားလုံးပါဝင်ဆောင်ရွက်ပေး

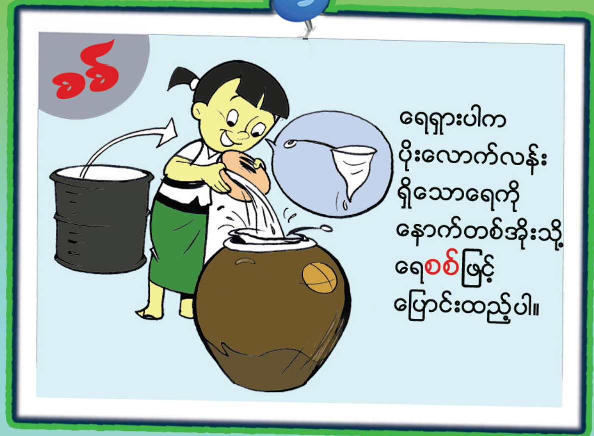
ခြင်ကျားပေါက်ပွားပုံအဆင့်ဆင့်ဖြစ်သည့်
(ခြင်ဥ→ပိုးလောက်လန်း→ပိုးရုပ်ဖုံး→သက်ကြီးကောင်)
ဖြစ်စဉ်သည် (၈)ရက်မှ(၁၀)ရက်ခန့် အထိသာ
ကြာမြင့်သည့်အတွက်
ပေါက်ပွားမှုနှုန်းအလွန်မြန်ဆန်ပါသည်။
ခြင်ကောင်ဖြစ်မှနှိမ်နင်းခြင်းထက်
ပိုးလောက်လန်းဘဝတွင် နှိမ်နင်းခြင်းက
ပိုမိုထိရောက်ပါသည်။

ကျောင်းသားအရွယ်ကလေးငယ်များ
သွေးလွန်တုပ်ကွေးဖြစ်ပွားသည်ဟု
သံသယရှိပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနတွင်
အမြန်ဆုံး သွားရောက်ပြသ ကုသမှုခံယူပါ။

"ခြင်ကျားလောက်လန်းကင်းစင်ဖို့
တို့ကျောင်းသားတွေပါဝင်ရို့"

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန၊ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ
ကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးစီမံချက်နှင့်
ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲတို့
ပူးပေါင်း ထုတ်ဝေသည်။ (ဖွန်လ၊ ၂၀၂၀)

ဖုံး
အုတ်ကန်၊ ရေစည်၊
ရေထည့်သည့်ခွက်၊
ရေအိုးများကို
ခြင်မဝင်နိုင်အောင်
လုံခြုံစွာဖုံးအုပ်ပါ။


စစ်
ရေရှားပါက
ပိုးလောက်လန်း
ရှိသောရေကို
နောက်တစ်အိုးသို့
ရေစစ်ဖြင့်
ပြောင်းထည့်ပါ။

ထောင်
ဘယ်အချိန်အိပ်အိပ်၊ ဘယ်နေရာအိပ်အိပ်
ခြင်ထောင် ထောင်အိပ်ပါ။

သွန်
အုတ်ကန်၊ ရေစည်၊ ရေအိုးများ၏ အတွင်းပိုင်းကို
တိုက်ချွတ်ဆေးကြော၍တစ်ပတ်တစ်ကြိမ်
သွန်ပစ်ပါ။

အိုးအတွင်းပိုင်းတိုက်ချွတ်
ရေစည်၊ ရေအိုးများ၊
ဘုရားပန်းအိုးများ၏
အတွင်းပိုင်းကို
သေချာစွာတိုက်ချွတ်
ဆေးကြောပါ။

လောင်း
ဒီဇယ်
ကြောင်အိမ်အောက်ခံခွက်များထဲသို့ ဆား၊
ဒီဇယ်၊ အင်ဂျင်ဝိုင်အဟောင်းများ
လောင်းထည့်ပါ။

လဲ
ဘုရားပန်းအိုး၊
အလှပန်းအိုးများကို
တစ်ပတ်လျှင် နှစ်ကြိမ်
တိုက်ချွတ်ဆေးကြော
ရေလဲပါ။

ခတ်
အဘိတ်
အုတ်ကန်ကြီးများ၊
ရေလှောင်ကန်ကြီး
များကိုပိုးလောက်လန်း
သေဆေး(Abate)
ခတ်ပါ။

ဖွင့်
အလင်းရောင်ရ၍
ခြင်မခိုအောင်း
နိုင်ရန် နေ့ပိုင်း
တွင်ပြတင်း
ပေါက်များ
ဖွင့်ထားပါ။