



# ဒီနေ့အတွက် သိကောင်းစရာ (၄၂) (၂၀၂၀) ပြည့်နှစ်၊ ဇူလိုင်လ (၆) ရက်

## ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်အတွင်း ဘာတွေကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမလဲ ?

- ❖ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှု (၈) ကြိမ် ခံယူရပါမည်။ (ကိုယ်ဝန် (၃) လအတွင်း စောနိုင်သမျှ စောစောတွင် ပထမအကြိမ်၊ ကိုယ်ဝန် (၅) လနှင့် ကိုယ်ဝန် (၆) လတွင် ဒုတိယနှင့် တတိယအကြိမ်၊ ကိုယ်ဝန် (၇) လတွင် စတုတ္ထအကြိမ်၊ ကိုယ်ဝန် (၈) လမှ ကလေးမွေးဖွားသည့်အချိန်အထိ နှစ်ပတ် တစ်ကြိမ်ဖြင့် ပဉ္စမအကြိမ်အထိ)
- ❖ သံဓာတ်နှင့် ဖောလစ်ဓာတ်ပါသော အားဆေးကို နေ့စဉ် တစ်နေ့ (၁) လုံး မှန်မှန်သောက်ပါ။
- ❖ မေးခိုင်း၊ ဆုံဆို့နာ ကာကွယ်ဆေးကို ထိုးရမည့်အကြိမ်အရေအတွက်အတိုင်း ထိုးပါ။
- ❖ လုံလောက်စွာ အိပ်စက်အနားယူပါ။
- ❖ သင့်တင့်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လုပ်ပါ။
- ❖ ဆေးလိပ်၊ အရက် သောက်သုံးခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်းနှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းတို့ကို လုံးဝ (လုံးဝ)ရှောင်ရှားပါ။
- ❖ မွေးဖွားမည့်အစီအစဉ် ကြိုတင်စီစဉ်ထားပါ။ (မွေးဖွားမည့်ရက်၊ မွေးဖွားမည့်နေရာ၊ မွေးဖွားပေးမည့်သူ၊ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် သွားရောက်မည့် ဆေးရုံ/ ဆေးခန်း/ ကျန်းမာရေးဌာန၊ အဆိုပါနေရာသို့ သွားရောက်ရန် သယ်ယူပို့ဆောင်မှု စသည်ဖြင့်)
- ❖ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် အောက်ဖော်ပြပါ လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက ဆေးရုံ/ ဆေးခန်း/ ကျန်းမာရေးဌာနများသို့ ချက်ချင်းသွားရပါမည်။
  - မိန်းမကိုယ်မှ သွေးဆင်းခြင်း၊ တက်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း
  - ခေါင်းပြင်းထန်စွာကိုက်ပြီး အမြင်မှန်ဝါးခြင်း
  - အန်ခြင်း၊ ရင်ညွန့် (သို့) ညာဘက်နံရိုးအောက် အောင့်ခြင်း
  - ဝမ်းဗိုက်အလွန်အမင်း ဆက်တိုက်နာခြင်း
  - ဖျားပြီးအိပ်ရာမှ မထနိုင်လောက်အောင် အားနည်းခြင်း
  - အသက်ရှူမြန်ခြင်း၊ အသက်ရှူခက်ခြင်း
  - ကလေးလှုပ်ရှားမှုနည်းခြင်း

မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာစေရန် ကျွမ်းကျင်သော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် စောင့်ရှောက်မှုကို စောနိုင်သမျှစောစောနှင့် (၈)ကြိမ် အချိန်မှန်၊ အကြိမ်ပြည့် စောင့်ရှောက်မှုခံယူပါ။ ဆေးရုံ/ ဆေးခန်း/ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်း သွားရောက်ရမည့် အထက်ဖော်ပြပါ လက္ခဏာတစ်ခုခု ဖြစ်ပါက ဆေးရုံ/ ဆေးခန်း/ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းသွားရောက်ပါ။