



# ကိုဗစ်-၁၉ ကာလဝယ် ကျန်းမာအောင်နေကြမယ်

ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ  
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

အသားဓါတ်ပါဝင်သော အစားအစာများ

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

ကစိဓါတ်ပါဝင်သော အစားအစာများ

အာဟာရပြည့်ဝအောင်စားပါ။ အစာအုပ်စု စုံအောင်စားပါ။ အချိန်မှန်စားပါ

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းပုံမှန်ပြုလုပ်ပါ

အိပ်ရေးဝအောင်အိပ်ပါ

စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်းအောင်နေပါ။ စာဖတ်ပါ။ တရားထိုင်ပါ

ဆရာဝန်ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း ဆေးများကိုပုံမှန်သောက်သုံးပါ

အပြင်ထွက်တိုင်း ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကို စနစ်တကျတပ်ပါ

(၂၀)စက္ကန့်

လက်ကိုစက္ကန့်(၂၀)ကြာ စနစ်တကျဆေးကြောပါ

တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခပ်ခွာခွာနေပါ