



ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ



ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်အန္တရာယ်

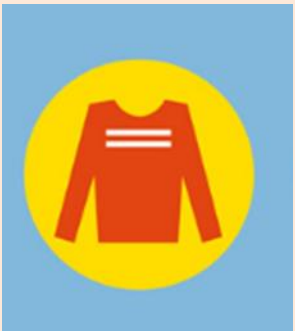
ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်အညွှန်းကိန်း မြင့်မားစွာရှိနေသည့်အချိန်များတွင် ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်နှင့်ထိတွေ့မှုကြောင့်နေလောင်ခြင်း၊ အသားအရောင်ညိုမဲလာခြင်းတို့ကိုဖြစ်စေနိုင်ပြီး ထိတွေ့မှုကာလကြာလာသောအခါ မျက်စိတိမ်စွဲခြင်း၊ အရေပြားများအရွယ်မတိုင်မီအိုမင်းရင့်ရော်ခြင်း၊ ခုခံအားကျဆင်းလာခြင်း၊ အရေပြားကင်ဆာဖြစ်ခြင်း စသည့်ဆိုးကျိုးများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

ကာကွယ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများ

- ၁။ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်မြင့်မားစွာကျရောက်နိုင်သည့် နံနက်(၁၀)နာရီမှညနေ(၄)နာရီအတွင်းတွင် နေရောင်ခြည်နှင့်တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ခြင်းကို တတ်နိုင်သမျှရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ၂။ အပြင်ထွက်ပါက မိမိအသားကိုနေရောင်ခြည်နှင့် တိုက်ရိုက်မထိတွေ့မိစေရန် မျက်နှာ၊ လည်ပင်းနှင့်ပခုံးတို့ကို ပါလုံခြုံသော ထီး၊ ဦးထုပ်စသည်တို့ကို ဆောင်းသွားပါ။ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် အလွယ်တကူမဖောက်နိုင်သော ချည်သားထူထူပွပွအဝတ်အထည်များကို ဝတ်ဆင်ပါ။ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်သည် မျက်စိကိုလည်းထိခိုက်စေနိုင်သဖြင့် ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ကို (၉၉)%အထိ အကာအကွယ်ပေးနိုင်သည့် နေကာမျက်မှန်ကိုတပ်ဆင်ပါ။
- ၃။ အဝတ်ကင်းလွတ်နေသောလက်၊လည်ပင်းနှင့်ပခုံးစသည့်နေရာများကို သနပ်ခါးထူထူ(သို့မဟုတ်)SPF ၁၅+ ပါဝင်သောနေရောင်ခံလိမ်းဆေးကို နေရောင်ခြည်ထဲထွက်မီ (၁၅)မိနစ်ခန့်ကြိုလိမ်းပါ။ နေရောင်ခံလိမ်းဆေး တစ်ခါလိမ်းပြီး (၂)နာရီကြာပြီးတိုင်း တစ်ခါထပ်၍ လိမ်းပေးပါ။
- ၄။ ကလေးငယ်များနှင့်သက်ကြီး ဘိုးဘွားများသည် ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်အန္တရာယ်ကို ပိုမိုခံစားရနိုင်သဖြင့် အထူးဂရုပြုဆင်ခြင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ အသက်တစ်နှစ်အောက်ကလေးငယ်များကို နေပူထဲသို့ခေါ်ဆောင်ခြင်း မပြုပါနှင့်၊ ကလေးများကို အရိပ်ထဲတွင်သာ ကစားစေပါ။



နေရောင်ခြည်နှင့်မထိတွေ့စေရန်ထီးဦးထုပ်ဆောင်းပါ။



ပွပွချောင်ချောင်ချည်ထည်များကို ဝတ်ဆင်ပါ။



နေပူထဲသွားပါက နေကာမျက်မှန် တပ်ဆင်ပါ။



နေပူထဲသွားပါက နေရောင်ခံလိမ်းဆေး လိမ်းပါ။