



ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါကို မိမိကစ၍ ကာကွယ်ပါ။



- ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါပိုးသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်ပါသည်။
- အဆိုပါရောဂါသည် အချို့လူများတွင် ရောဂါလက္ခဏာများပိုမိုပြင်းထန်နိုင်ပါသည်။
- နှာချေတိုင်း၊ ချောင်းဆိုးတိုင်း ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို သေချာစွာဖုံးအုပ်ပါ။
(လက်ကိုင်ပုဝါ / တစ်ရှူး / တစ်ခါသုံးပါးစပ်နှာခေါင်းစည်း တို့ကိုအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။)
- မိမိအနီးတွင် နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးခြင်းရှိပါကလည်း အထက်ပါနည်းအတိုင်းကာကွယ်ပါ။
- နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးပြီးချိန်နှင့် ရောဂါလက္ခဏာရှိသူများအား ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ပြီးချိန်တိုင်း ရေနှင့်ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် သေချာစွာ လက်ဆေးပါ။
- မိမိတွင် တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွားသည်ဟု သံသယရှိပါက အခြားသူများသို့ကူးစက်မှုမှ ကာကွယ်ရန် - မိသားစုနှင့် နီးကပ်စွာနေထိုင်ခြင်း / ကျောင်း၊ ဈေး၊ လုပ်ငန်းခွင်နှင့် လူထုထပ်သောနေရာများသို့သွားလာခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။