



# လေဖြတ်ရောဂါ

လေဖြတ်ရောဂါသည် အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခုဖြစ်ပြီး အချိန်မီကုသမှုမရရှိပါက ဦးနှောက်၏ လုပ်ဆောင်ချက်များ ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။

## ကာကွယ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများ

- (၁) သွေးပေါင်ချိန် ပုံမှန်ရှိရန် ထိန်းပါ။
- (၂) သွေးချို၊ ဆီးချိုကို စနစ်တကျကုသပါ။
- (၃) ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ။
- (၄) အရက်အလွန်အကျွံသောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- (၅) အချိုအငန်၊ အဆီလွန်ကဲသော အစားအစာများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- (၆) အမျှင်ဓာတ်များသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံများကို နေ့စဉ်စားသုံးပါ။
- (၇) ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်ပတ်(၅) ကြိမ်၊ တစ်ကြိမ်လျှင် နာရီဝက်ခန့် ပြုလုပ်ပါ။
- (၈) စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြေဖျောက်ပါ။
- (၉) လေဖြတ်မီ ရှေ့ပြေးလက္ခဏာများတွေ့ရှိပါက ဆောလျင်စွာကုသမှုခံယူပါ။



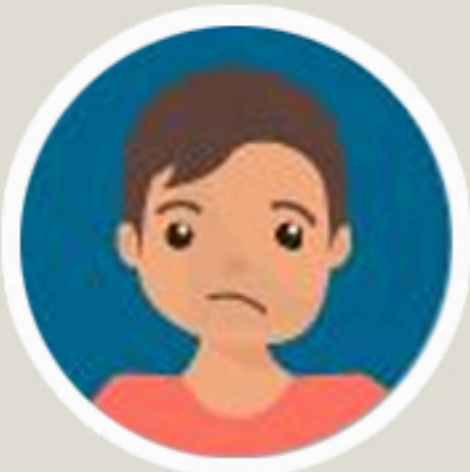
လေဖြတ်ရောဂါလက္ခဏာများပေါ်လာချိန်မှ အချိန် (၄) နာရီခွဲအတွင်း ကုသမှုခံယူရန် လိုအပ်ပါသည်။ လေဖြတ်ရောဂါကို စောစီးစွာ သိရှိ အချိန်မီထိရောက်စွာ ကုသနိုင်လျှင် အသက်ကယ်နိုင်ပါသည်။



# လေဖြတ်ရောဂါ

လေဖြတ်ရောဂါသည် အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခုဖြစ်ပြီး အချိန်မီကုသမှုမရရှိပါက ဦးနှောက်၏ လုပ်ဆောင်ချက်များ ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။

## လေဖြတ်မည့်ရှေ့ပြေးလက္ခဏာများ



မျက်နှာ၊ လက်၊ ခြေတစ်ဖက် ရုတ်တရက် ထုံခြင်း၊ လေးလံခြင်း၊ မျက်နှာရွဲခြင်း၊



ရုတ်တရက် စကားပြောမရခြင်း၊ ပြောသောစကားကို နားမလည်ခြင်း၊ စကားပလုံးပထွေးဖြစ်ခြင်း၊



ရုတ်တရက်အမြင်အာရုံဝေဝါးခြင်း၊ နှစ်ထပ်မြင်ခြင်း၊



ရုတ်တရက်လမ်းမလျှောက်နိုင်တော့ခြင်း၊ ဒဏ်ဒဏ်ဖြစ်ခြင်း၊ လက်မမြှောက်နိုင်တော့ခြင်း၊ ရုတ်တရက်မူးဝေခြင်း၊ ရုတ်တရက်ပြင်းထန်စွာ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊

လေဖြတ်ရောဂါလက္ခဏာများပေါ်လာချိန်မှ အချိန် (၄) နာရီခွဲအတွင်း ကုသမှုခံယူရန် လိုအပ်ပါသည်။ လေဖြတ်ရောဂါကိုစောစီးစွာသိ၍ အချိန်မီထိရောက်စွာကုသနိုင်လျှင် အသက်ကယ်နိုင်ပါသည်။