

သဘာဝဘေးကျရောက်သောဒေသများရှိ ပြည်သူများအတွက် ကျန်းမာရေးသတိပေးနှိုးဆော်ချက်



၁။ မိုးဒဏ် လေဒဏ်ခံနိုင်သည့် အမိုးအကာအောက်တွင် နေထိုင်ကြရန်။



၆။ ကလေးလူကြီးအားလုံး သန့်ရှင်းသော ယင်လုံအိမ်သာကို သုံးစွဲကြရန်။



၁၀။ ခြင်္ကေတကို မခံရအောင် သတိပြုကြရန်။ ခြင်္ကေတထောင်ဖြင့် အိပ်ကြရန်။



၂။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ ဝတ်စားဆင်ယင် နေထိုင်ကြရန်။



၇။ အစာမစားမီနှင့် အညစ်အကြေးကို တွယ်ပြီးတိုင်း လက်ဆေးကြရန်။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး ဂရုပြုဆောင်ရွက်ကြရန်။



၁၁။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ကျရောက်ပြီးသည့်အခါတိုင်း အဆုတ်ရောင်ရောဂါ၊ ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှောရောဂါ၊ မြွေဆိုးကိုက်အန္တရာယ်၊ ထိခိုက်မှုအန္တရာယ်နှင့် အခြားကျန်းမာရေးပြဿနာများ ဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။ ဖြစ်ပွားပါက အနီးဆုံးကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်ဆုံးသွားရောက်ပြသကြရန်။



၃။ ကလိုရင်းဆေး ခပ်ထားသောရေ (သို့မဟုတ်) ကျိုချက်ထားသောရေကိုသာ သောက်သုံးကြရန်။



၈။ ကူးစက်ရောဂါများ မဖြစ်ပွားစေရေးအတွက် အမှိုက်သရိုက် အညစ်အကြေးများကို စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ကြရန်။ ထုံးဖြူးခြင်း၊ မြေဖုံးခြင်း၊ မီးရှို့ခြင်းများကို စီမံဆောင်ရွက်ကြရန်။

၁၂။ ရောဂါဖြစ်ပွားသည့် လူနာများတွေ့ရှိပါက ပြည်သူများမှ သက်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ သတင်းပေးပို့ကြပါရန် နှိုးဆော်အပ်ပါသည်။



၄။ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော ပူနွေးသည့်အစာများကိုသာ စားသုံးကြရန်။



၉။ မြွေအန္တရာယ် သတိပြု ရှောင်ရှားကြရန်။



၅။ ယင်နားစာ မစားရန်။ အစားအစာများကို ယင်မနားအောင် ဖုံးအုပ်ထားကြရန်။

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန