

# ရှင်သန်စေဖို့ ကာကွယ်ဖို့

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ပြီးနောက် ..

မိသားစု၏ ကိုယ်စိတ်ကျန်းမာစေရေးကို ကာကွယ်ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးနိုင်ရန် အဓိက အရေးကြီးပါသည်။

## မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း

ကလေးများကို မွေးစမှ အသက် ၆ လအထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာတိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ဆက်လက်ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။



## အခြေခံကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခြင်း

လူစုလူဝေးနှင့်ကျပ်ညပ်စွာနေထိုင်ကြရသောအခါ ကူးစက်ရောဂါများ လျင်မြန်စွာ ပြန့်ပွားနိုင်ပါသည်။ ဝက်သက်ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်း၊ အာဟာရပြည့်ဝသောအစားအစာများကို စားခြင်း၊ အနားယူခြင်း စသည့် အခြေခံကျန်းမာရေးလိုအပ်ချက်များနှင့်ပြည့်စုံအောင် နေထိုင်ရပါမည်။

## ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်ပေးခြင်း

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ပြီးသည့်အခြေအနေမျိုး၌ ကလေးများ စိတ်လက်အေးချမ်းမှုနှင့် ဘဝလုံခြုံမှုကိုခံစားရရှိစေရန် လိုအပ်ပါသည်။ မိဘများ၊ မိသားစုဝင်များ၊ ရင်းနှီးသူများမှ အထူးဂရုစိုက် စောင့်ရှောက်ပေးသင့်ပါသည်။

ကလေးများသည် အထူးဂရုစိုက်ခံရခြင်း၊ ချစ်ခင်ယုယခံရခြင်း၊ အလွယ်နှင့်အလိုက် ခံစားမှုနှင့်အတွေ့အကြုံများကို ပြောပြခွင့်ရှိခြင်းများ ရရှိရန်လိုအပ်ပါသည်။



## ခြင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်သော ရောဂါများ

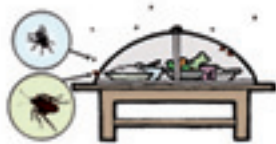
ရေလွှမ်းမိုးခြင်းကြောင့် ရေဆိုင်မှု၊ ကွင်းပြင်နို့စွတ်မှုများဖြစ်ပေါ်လာတတ်သဖြင့် ခြင်များပေါက်ဖွား၍ ငှက်ဖျားနှင့်သွေးလွန်တုပ်ကွေးကဲ့သို့သောရောဂါများ ကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်ပါသည်။ ၎င်းရောဂါများကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးမှုများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကလေးများနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအတွက် ပို၍အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။ ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်သုံး၍ ကာကွယ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

## ရေနံပတ်ဝန်းကျင် ညစ်ညမ်းမှု

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ပြီးနောက် ..

သောက်သုံးရေပင်ရင်းများနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းနိုင်ပြီး ဝမ်းယုတ်ဝမ်းလျော့နှင့်ကာလဝမ်းရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်ကူးစက်တတ်ပါသည်။ ထိုရောဂါများကို သန့်ရှင်းသောသောက်ရေ သောက်သုံးခြင်း၊ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး ကောင်းမွန်အောင်ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့ဖြင့် ကာကွယ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။





အစားအစာအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ၊ အစားအစာ ပြင်ဆင်သည့်နေရာမျက်နှာပြင်များကို သန့်ရှင်းစွာ ထားရပါမည်။ အစားအစာများကို အခုံးဖြင့် ခုံးအုပ် ထားရပါမည်။



စိတ်ချရသော ရေအရင်းအမြစ်မှရေ (သို့မဟုတ်) သန့်စင်ထားသောရေတို့ကိုသာ သုံးစွဲပါ။ ရေသန့်ရှင်းစေရန်အတွက် ရေစည်း၊ ရေအိုး၊ ရေသိုလှောင်ထားသော ပစ္စည်းအသုံး အဆောင်များကို အခုံးများ ခုံးအုပ်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ရေသန့်ရှင်းမှုကိုသံသယရှိပါက ရေကို ကြိုချက်၍ဖြစ်စေ၊ ရေသန့်ဆေးသုံး၍ဖြစ်စေ သောက်သုံးပါ။



အသီးအရွက်ကိုသို့သောအစားအစာများကို ဆေးကြောခြင်း၊ သေချာစွာမျက်နှာပြင်ဖြင့် ပြုလုပ်ရပါမည်။ မျက်နှာပြင်ပြီးသောအစားအစာများကို မျက်နှာပြင်စားရပါမည်။ (သို့မဟုတ်) သေချာစွာပြန် ဖွဲ့ပြီးမှ စားရပါမည်။ မမျက်နှာပြင်ရသေးသောအစားအစား (သို့မဟုတ်) မကုန်ဘဲ ကျန်နေသော အစားအစာများသည် အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။



အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း၊ အစားအသောက်မပြင်ဆင်မီ၊ အစာမစားမီနှင့် ကလေးကို အစား အစာမကျွေးမီအချိန်တိုင်း၊ လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် ဧင်ကြယ်အောင်ဆေးရန် လိုအပ်ပါ သည်။



ကလေးမစင်အပါအဝင် မစင်အညစ်အကြေးအားလုံးကို အန္တရာယ်ကင်းစွာ စွန့်ပစ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ယင်လုံအိမ်သာကို ဆောက်လုပ်သုံးစွဲသင့်ပါသည်။



အိမ်များမှ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါက ဖျားနာ မကျန်းမာခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ပါမည်။