



ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါကို မိမိကစ၍ ကာကွယ်ပါ။



- ✱ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါပိုးသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်ပါသည်။
- ✱ အဆိုပါရောဂါသည် အချို့လူများတွင် ရောဂါလက္ခဏာများ ပိုမိုပြင်းထန်နိုင်ပါသည်။
- ✱ နှာချေတိုင်း၊ ချောင်းဆိုးတိုင်း ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို သေချာစွာ ဖုံးအုပ်ပါ။
(လက်ကိုင်ပဝါ / တစ်ရှူး / တစ်ခါသုံးပါးစပ်နှာခေါင်းစည်းတို့ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။)
- ✱ မိမိအနီးတွင် နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးခြင်းရှိပါကလည်း အထက်ပါနည်းအတိုင်း ကာကွယ်ပါ။
- ✱ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးပြီးချိန်နှင့် ရောဂါလက္ခဏာရှိသူများအား ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ပြီးချိန်တိုင်း ရေနှင့် ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် သေချာစွာ လက်ဆေးပါ။
- ✱ မိမိတွင် တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွားသည်ဟု သံသယရှိပါက အခြားသူများသို့ ကူးစက်မှုမှ ကာကွယ်ရန်
 - မိသားစုနှင့် နီးကပ်စွာနေထိုင်ခြင်း၊
 - ကျောင်း၊ ဈေး၊ လုပ်ငန်းခွင်နှင့် လူထုထပ်သော နေရာများသို့ သွားလာခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

(၂၀၁၇ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ - ၂၆ ရက်)