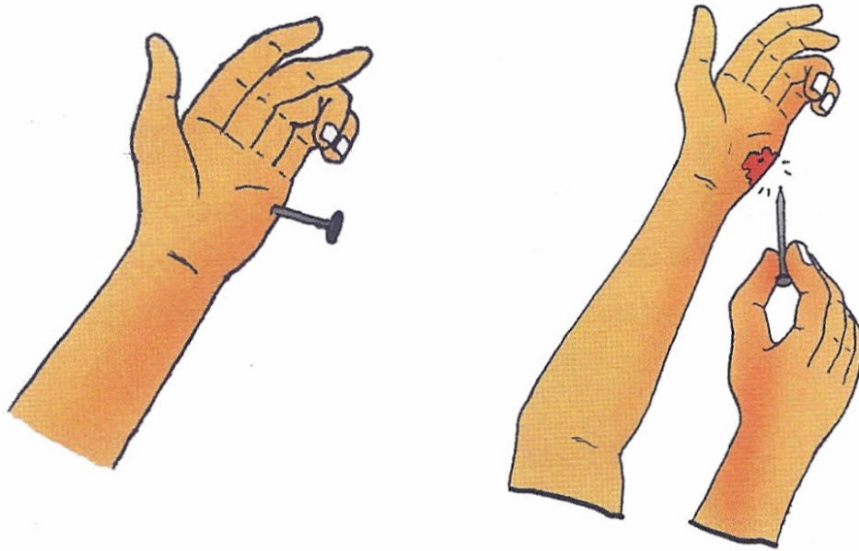
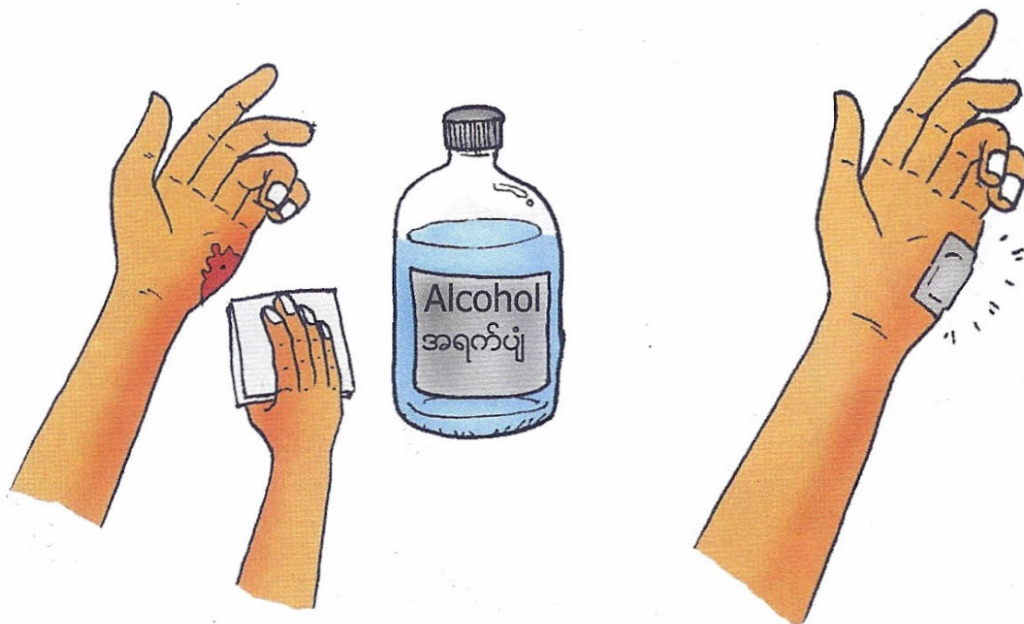


စူးဝင်သောအရာကြောင့်ရသောအနာ



အနာကြောင့် ယောင်ရမ်းပြီး ကိုက်ခဲတတ်သည်။



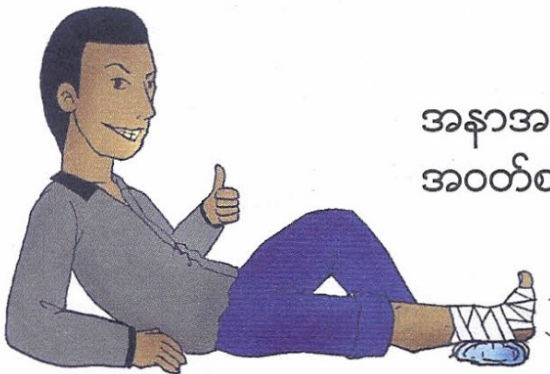
ဤအနာမျိုးသည် ရောဂါပိုးဝင်တတ်သဖြင့်
ပဋိဇီဝဆေးများ သုံးရတတ်သည်(သို့) ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး
အနာယင်းခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်သည်။

အရိုးအဆစ်လွဲခြင်း



လှုပ်ရှားခြင်း အလွန်ပြုလုပ်ရသောကြောင့်
အရိုး၊ အဆစ်၊ အကြောများ ယောင်ရမ်း
နာကျင်လာမည်။

တစ်ကြိမ်လျှင် ၅ မိနစ် မှ ၁၀ မိနစ်
ကြာအောင် ရေခဲအုပ်ပေးပါ။
ယောင်ရမ်းခြင်းသက်သာလာမည်။



အနာအနီးလှုပ်ရှားခြင်းမပြုဘဲ
အဝတ်စဖြင့် စည်းနှောင်ထားသင့်သည်။

ကြွက်တက်ခြင်း



ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းများ
သွေးလည်ပတ်မှု မကောင်းခြင်း၊ အဝတ်အထည်
ကြပ်တည်းစွာဝတ်ခြင်း၊ အလွန်အေးသော နေရာတွင်
နေထိုင်ခြင်း၊ ချွေးထွက်လွန်ပြီး အိုင်အိုဒင်းဆား
ချို့တဲ့ခြင်း၊ အလွန်အမင်း အားစိုက်ထုတ်ရပြီး
အကြောအခြင်များ တင်းလွန်းခြင်း။

ပရုပ်ဆီလိမ်းပေးခြင်းဖြင့် သွေးလည်ပတ်မှု
ပိုမိုကောင်းမွန်လာမည်။ ထိုသူအား
နွေးနွေးထွေးထွေး နေစေပါ။



မီးခလုတ်များနှင့် မိန်းခလုတ်များအား ချက်ချင်းပိတ်ပါ။ ဓာတ်လိုက်သူအား အဝတ်ဖြင့် ဆွဲယူကယ်တင်ပါ။ ကယ်တင်သူမှာ ရာဘာဖိနပ်စီးပြီး အောက်ခံမြေမှာ ရေစိုခြင်းကင်းမဲ့ရမည်။

အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပုံမှန်ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ပေးရမည်။
ထိုသူ၏ နဖူးကို ဖိထားပြီး မေးစေ့ကို မော့ထားပေးပါ။

ထိုသူ၏ အသက်ရှူပုံကို စစ်ဆေးပါ။ အနာဒဏ်ရာများကို စစ်ဆေးပါ။
မီးလောင်ထားသော ဒဏ်ရာများရှိလျှင် ရေအေးဖြင့် လောင်းပေးပါ။
ဒဏ်ရာကိုအဝတ်စဖြင့်ဖုံးအုပ်စည်းနှောင်ပြီး ဆရာဝန်ထံသို့အမြန်သွားပါ။



ဘေးကင်းလုံခြုံရေးသင်္ကေတ



ရှေးဦးသူနာပြုသင်္ကေတ



အရေးပေါ်မျက်လုံးဆေးကြောရန်
သင်္ကေတ



အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်း
သင်္ကေတ



အရေးပေါ်ဆေးကြောရန်ရေပန်း
သင်္ကေတ



အရေးပေါ်ထွက်ပေါက် ၊
အရေးပေါ်ဝင်ပေါက် သင်္ကေတ



အရေးပေါ်ခလုတ်နှိပ်
သင်္ကေတ



မီးဘေးထွက်ပေါက်
သင်္ကေတ



ထွက်ပေါက် သင်္ကေတ

သတိပေး သင်္ကေတများ



အန္တရာယ်ရှိသည်
သင်္ကေတ



မီးဘေးအန္တရာယ်
သင်္ကေတ



ပေါက်ကွဲအန္တရာယ်
သင်္ကေတ



အဆိပ်ရှိသည့်အန္တရာယ်
သင်္ကေတ



စားစေ့လောင်စေတတ်သော
ပစ္စည်း သင်္ကေတ



ရေဒီယိုသတ္တိကြွအန္တရာယ်ရှိ
သည့် သင်္ကေတ



ဓါတ်လိုက်တတ်သည်
သင်္ကေတ



ဇီဝအန္တရာယ်ရှိသည်
သင်္ကေတ



စက်လည်ပတ်နေသည်
သင်္ကေတ

မဖြစ်မနေပြုလုပ်ရမည့်သင်္ကေတများ



မျက်မှန်၊မျက်ကာတပ်ပါ
သင်္ကေတ



ဦးထုပ်ဆောင်းပါ
သင်္ကေတ



နားကြပ်တပ်ပါ
သင်္ကေတ



မျက်နှာဖုံး တပ်ပါ
သင်္ကေတ



အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကူ
မျက်နှာဖုံးတပ်ပါ သင်္ကေတ



လည်ရှည်ဖိနပ်ဝတ်ပါ
သင်္ကေတ



လက်အိတ်ဝတ်ပါ
သင်္ကေတ



မျက်နှာကိုကာကွယ်ရန်
မျက်နှာကာတပ်ပါ သင်္ကေတ



လက်ဆေးကြောပါ
သင်္ကေတ

တားမြစ် သင်္ကေတများ



ဆေးလိပ်မသောက်ရ
သင်္ကေတ



မီးခြစ်မခြစ်ရ၊ မီးခြစ်ဆံ့မသုံးရ
သင်္ကေတ



ဖြတ်သွားဖြတ်လာ
မပြုရ သင်္ကေတ



ရေဖြင့်မငြိမ်းရ
သင်္ကေတ



ခလုတ်မဖွင့်ရ
သင်္ကေတ



သုံးပိုင်ရေမသောက်ရ
သင်္ကေတ

မီးဘေးကာကွယ်သည့် သင်္ကေတများ



မီးဘေးအချက်ပြ
သင်္ကေတ



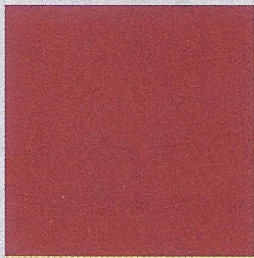
မီးငြိမ်းသတ်ဆေးဗူး
သင်္ကေတ



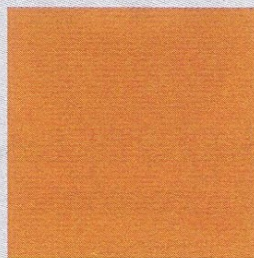
မီးငြိမ်းသတ်ပိုက်ခွေ
သင်္ကေတ

မီးဘေးလွတ်ကင်းသည့် သင်္ကေတ

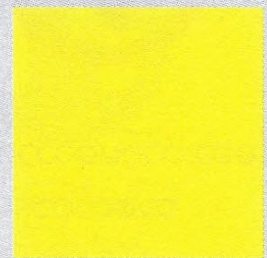
စက်ရုံတွင်းရှိ သင်္ကေတများ၊ သတိပေးစာတမ်းများနှင့် ဆိုင်းဘုတ်များအား အလေးထားဂရုစိုက်ပါ။ သင်္ကေတဆိုလိုချက်များကို နားလည်အောင် မှတ်သားထားပါ။



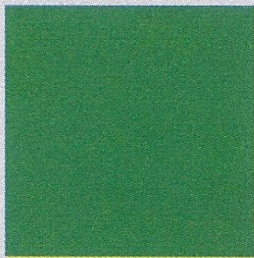
အနီရောင် = မီးဘေး၊
တားမြစ်ခြင်း၊ ရပ်၊
အန္တရာယ်အလွန်များသည်၊
အန္တရာယ်အချက်ပေးခြင်း။



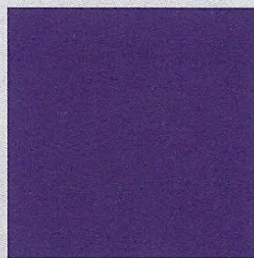
လိမ္မော်ရောင် =
ရုတ်တရက်ပေါ်လာမည့်
အန္တရာယ်။



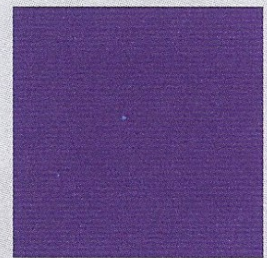
အဝါရောင် = သတိ။



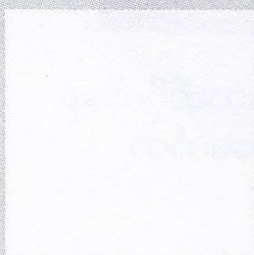
အစိမ်းရောင် =
ဘေးကင်းပြီး
ကျန်းမာခြင်း။



အပြာရောင် = သတိ၊
တားမြစ်ခြင်း၊ ပြုပြင်နေဆဲ၊
ပျက်စီးခြင်း။



ခရမ်းရောင် =
ရေဒီယိုသတ္တိကြွ
အန္တရာယ်။



အဖြူရောင် = နေရာလွတ်။

သတိပေးစာတမ်းများ
သတိပေးသည့်အတိုင်း လိုက်နာပါ။

မိတ်ဆက် ပြောကြားခြင်း

“လက်များသန့်ရှင်း၊ ရောဂါကင်း”

ဆက်လက်

၁. ရေစုပ်ပြီး ဆပ်ပြာဖြင့်အမြှုပ် ထလာသည် အထိပွတ်ပါ



၂. လက်ချောင်းများကြားထဲကို သေချာစွာ ပွတ်တိုက်ပါ



၃. လက်ဖခုံးနှစ်ဖက်ကိုလည်း ပွတ်တိုက်ပါ



၄. လက်ဖဝါးထဲသို့ လက်ချောင်းများဖြင့် ပွတ်တိုက်ပါ



၅. လက်မနှစ်ဖက်လုံး ကြားထဲကို ပွတ်တိုက်ပါ



၆. လက်ချောင်းထိပ်များဖြင့်လည်း လက်ဖဝါးထဲသို့ ပွတ်တိုက်ပါ



၇. လက်ကောက်ဝတ်ထိလည်း ပွတ်တိုက်ပါ



အရေပြားအနာဖြစ်ခြင်း



အရေပြားတွင် အနာဖြစ်စေတတ်သော အရာဝတ္ထုများမှာ မိမိအရေပြားနှင့် မတည့်သောအရာများ၊ ပိုးသတ်ဆေးများ၊ ကော်များ၊ ယားယံစေသောအရာဝတ္ထုများ၊ ချောဆီများ၊ အရက်ပျံ၊ ဆပ်ပြာ။

ရာဘာအိတ်များ၊ ရာဘာ ကြက်ပေါင်စေးများနှင့် ပြုလုပ်ထားသောအရာများ။



ဘိလပ်မြေတွင်ပါဝင်သော ကာဘွန်များ၊ ဘိလပ်မြေအစိုများ၊ အုတ်ခဲများ၊ ကျောက်စရစ်ခဲများ၊ လွှစာမှုန့်များ။

အိမ်သုတ်ဆေးများ၊ သတ္တုရည်စိမ်သုံးဆေးများ၊ သတ္တုပစ္စည်းများအား အရည်ပျော်သွားစေနိုင်သောဆေးရည်များ၊ သန့်ရှင်းရေး လုပ်ငန်းသုံး ဆေးရည်များ။

ကာကွယ်ရန်နည်းလမ်းမှာ လုံခြုံကောင်းမွန်သော လက်အိတ်မျိုးကို အသုံးပြုခြင်းဖြစ်သည်။

လုပ်ငန်းခွင်မဝင်မီ ဝတ်ဆင်ရန်များ



ဦးခေါင်းထိခိုက်အန္တရာယ်ရခြင်းမှကာကွယ်နိုင်ရန်ဦးထုပ်ဆောင်းပါ။
နားအူ၊နားပင်းခြင်းမှကာကွယ်နိုင်ရန်နားပိတ်ကိရိယာများတပ်ဆင်ပါ။



အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါများရခြင်းမှကာကွယ်နိုင်ရန်
ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ပါ။



လက်အိတ်ဝတ်ဆင်ခြင်းဖြင့်လက်များထိခိုက်ရှုနာမှုနှင့်
အရေပြားရောဂါရခြင်းတို့မှကာကွယ်နိုင်သည်။



လည်ရှည်ဖိနပ်ဝတ်ဆင်အလုပ်လုပ်ခြင်းဖြင့်
မတော်တဆချော်ကျခြင်းနှင့်ခြေထောက်ကို
ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းတို့မှကာကွယ်နိုင်သည်။