အစားအစာမှတစ်ဆင့် ကူးစက်သောရောဂါများကို အိမ်တွင်ကာကွယ်ခြင်း

နိုရိုဗိုင်းရပ်စ်

နိုရိုဗိုင်းရပ်စ်သည် အလွန်ကူးစက်မြန်သော ဗိုင်းရပ်စ်တစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။

ဗိုင်းရပ်စ်အမှုန်အမွှား 18 မှုန်ကပင်လျှင် သင့်ကိုနာမကျန်းဖြစ်စေနိုင်သည်။ သာမန်လူတစ်ဦးသည် ၎င်း၏ဘဝတစ်လျှောက်လုံးတွင် နိုရိုဗိုင်းရပ်စ် 5 ကြိမ် ကူးစက်ခံရနိုင်ပါသည်။

၎င်းဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် ရောဂါပိုးကူးစက်ခံထားရသူ၏ အညစ်အကြေးနှင့်အန်ဖတ်များမှတစ်ဆင့် ပြန့်ပွားကူးစက်ပါသည်။

အောက်ပါနည်းလမ်းများမှတစ်ဆင့် သင် နိုရိုဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ခံရနိုင်ပါသည်-

- ညစ်ညမ်းသောအစာနှင့်ရေ။
- ညစ်ပေသောမျက်နှာပြင်များ။
- ရောဂါပိုးကြောင့်နာမကျန်းဖြစ်သူနှင့် ထိတွေ့ခြင်း။

နာမကျန်းဖြစ်နေသူတစ်ဦးသည် ရောဂါလက္ခဏာများပျောက်ကင်းသွားသည့်တိုင် နိုရိုဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်စေနိုင်ပါသည်။ ၎င်းဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် စင်များ၏မျက်နှာပြင်များတွင် ရက်သတ္တပတ်များစွာကြာအောင် ရှင်သန်နိုင်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများကို 1 ရက်မှ 3 ရက်အထိ ခံစားရမည်ဖြစ်ပြီး ၎င်းလက္ခဏာများတွင် ပါဝင်သည်များမှာ-

- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်း။
- အော့အန်ခြင်း။
- ပျို့အန်ချင်စိတ်ဖြစ်ပေါ် ခြင်း။
- ဗိုက်အောင့်ခြင်း။

အချို့သောသူများသည် ကိုယ်ပူခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကိုက်ခဲခြင်းများ ခံစားရပါသည်။

နိုရိုဗိုင်းရပ် စ် သည် ကလေးငယ် များနှ င့် သက် ကြီးရွ ယ် အိုများကို ပိုမိုအန္တ ရာယ် ပေးနိုင် ပါသည် ။

လက္ခဏာများ ပြင်းထန်ပါက သင်၏ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူကို ဆက်သွယ်ပါ။

သင်ဖျားနာနေပါက အိမ်မှာနေပါ။

အခြားသူများအတွက် အစားအစာများကိုချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ခြင်း သို့မဟုတ် ထိုသူများကိုစောင့်ရှောက်ကြည့်ရှုခြင်း မပြုပါနှင့်။

ရောဂါလက္ခဏာများပျောက်ကင်းသွားပြီး အနည်းဆုံး 2 ရက်ကြာသည်အထိ စောင့်ဆိုင်းပါ။

မကြာခဏ လက်ဆေးပါ။.

အဝတ်အစားများကို ရေနွေးဖြင့်လျှော်ပါ။

မျက်နှာပြင်များကို ပိုးသတ်ဆေးဖြင့် ဆေးကြောပါ။ အညွှန်းပါ လမ်းညွှန်ချက်များအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။

စားပြီးနောက် နေထိုင်မကောင်းဖြစ်လာသလား။

နာမကျန်းဖြစ် မှု များကို ဒေသန္တ ရ ကျန်းမာရေးဌာနထံသို့ ချက် ချင်း အကြောင်းကြားပါ။ အခြားလူ များ နာမကျန်းမဖြစ် အောင် သူ တို့က လုပ် ဆောင် ပေးလိမ့် မည် ။

Do it Right! Serve it Safe!

Rev. Jan. 22, 2026