စားသောက်ကုန်လုပ်ငန်းများတွင် အစားအစာမှတစ်ဆင့် ကူးစက်သောရောဂါများကို ကာကွယ်ခြင်း

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။

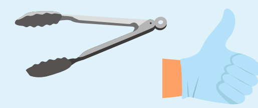
နိုရိုဗိုင်းရပ် စ် သည် ကလေးငယ် များနှ င့် သက် ကြီးရွ ယ် အိုများကို ပိုမိုအန္တ ရာယ် ပေးနိုင် ပါသည် ။

လက္ခဏာများ ပြင်းထန်ပါက သင်၏ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူကို ဆက်သွယ်ပါ။

ပိုးမွှားများ ပျံ့နှံ့ခြင်းကို ကာကွယ်ပါ။

သင်နေထိုင်မကောင်းပါက အစားအစာ မကိုင်တွယ်ပါနှင့်။

သင်ဖျားနာနေပါက အိမ်တွင်နေပါ။ ရောဂါလက္ခဏာများပျောက်ကင်းသွားပြီး အနည်းဆုံး 2 ရက်ကြာသည်အထိ စောင့်ဆိုင်းပါ။ ထို့နောက်မှသာ အလုပ်ပြန်ဆင်းပါ။



စားရန်အဆင်သင့် အစားအစာများကို လက်ဗလာဖြင့် ကိုင်တွယ်ခြင်းမပြုဘဲ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

အစားအစာကို လက်ဗလာဖြင့် မကိုင်တွယ်ဘဲ လက်အိတ်များ၊ ညှပ်များ သို့မဟုတ် အခြား မီးဖိုချောင်သုံးကိရိယာများဖြင့် ကိုင်တွယ်ပါ။

လုပ်ငန်းခွင်တွင် အော့အန်ပါသလား သို့မဟုတ် ဝမ်းလျှောပါသလား။

သတ်မှတ်ထားသော သန့်ရှင်းရေးအစီအမံအတိုင်း သင့်အန်ဖတ်များနှင့် အညစ်အကြေးများကို သန့်ရှင်းပါ။

ဈေးဝယ်သူ သို့မဟုတ် အစားအစာလုပ်သားတစ်ဦးဦးက နေထိုင်မကောင်းသည်ဟု သတင်းပို့သလား။

နာမကျန်းဖြစ်မှုများကို ဒေသန္တရကျန်းမာရေးဌာနထံ ချက်ခြင်းအကြောင်းကြားရပါမည်။ အခြားလူများ နာမကျန်းမဖြစ်အောင် သူတို့က လုပ်ဆောင်ပေးလိမ့်မည်။

Do it Right! Serve it Safe!