



နှာစေးချောင်းဆိုးအများရှိခြင်း(တုပ်ကွေး)အတွက်ကာကွယ်စေးထိုးကြပါ။

အသက်(၆၅)နှစ်နှင့်အထက်၊ **အများပြည်သူ့ကျမ်းမာရေးထောက်ပံ့ကြည့်ရှုမှုအစီအစဉ်တွင်
ကြသူများ** အတွက်ကျမ်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပြုခြင်းမှာ အခမဲ့ ထိုးပေးနေပါသည်။**

* *မိမိသည်အများပြည်သူ့ကျမ်းမာရေးထောက်ပံ့ကြည့်ရှုမှုအစီအစဉ်တွင်ကြသူများအ
ကျမ်းမာရေးမှုများသည်၊ ဒီတုပ်ကွေးကာကွယ်စေးကိုဝယ်ယူထိုးရပါမည်။ မိမိတွေ့နေကျဆရာဝန်
သို့မဟုတ်စေးအရောင်းဆိုင်မှာ၊ စေးပညာရှင်ကိုမေးပါ။ သို့မဟုတ် www.healthpoint.co.nz မှာ
ကြည့်ပါ။

ဒီတုပ်ကွေးကာကွယ်စေးသည် ယခု ဖြစ်ပွားနေသည့် နိုဘယ် ကိုရှိနားလိုပါ။
[ကိုယ်(တ်)ဘဇ္ဇာ] ရောဂါကိုမကာကွယ်ပါ။

- ၁။ အခမဲ့ကာကွယ်စေးထိုးခြင်း။ မိမိ-မိသားစုဆရာဝန်ရှိစေးခန်းမှာသွားရောက်ထိုးနှိုင်ပါသည်။
သို့မဟုတ် ရပ်ကွက်အတွင်းရှိလူမျိုးစွဲစေးဆိုင်တွင် မတ်လ၊ (၁၈)ရက်နေ့၊ ၂၀၂၀ မှစ၍ရရှိနှိုင်ပါသည်။
- ၂။ ချောင်းဆိုးနှာစေးနှာရည်ယို့ခြင်း။ ချောင်းဆိုးနှာစေးနှာရည်ယို့လျှင်ပါးစပ်နှာခေါင်းကိုစဲ၍။
သို့မဟုတ် လက်ကိုင်ပုဝါ သို့မဟုတ် တကောက်ကွေးရှိအဝတ်ကိုသုံးပါ။ ပြီးလျှင်စဲနဲ့ ၂၀ ခန့်ကြာ
လက်ကိုရေးပေးပါ။ (ကလေးနာခေါင်းကိုသုတေသနပြီးပါကမိမိလက်ကိုသေသေချာချာရေးပါ။)
- ၃။ လက်ကိုမှန်မှန်ရေးပေးပါ။ လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့်စဲနဲ့ ၂၀ ကြာကြာရေးပေးပါ။
သို့မဟုတ် အရက်ပုံပါသည့်လက်သန့်စွဲစေးကိုသုံးပါ။
- ၄။ စီးသောက်မူတွင်သုံးသည့်အသုံးအဆောင်များပေါ်၊ ရောမသုံးပါနဲ့။ မိမိသုံးသည့် ၉၀့၏
ခရင်း၊ ပါး၊ ပုံး၊ ရေခွက်၊ တူး၊ ကိုရောမသုံးပါနဲ့။ အစီးအသောက်တွင်ရောဂါးပြန်အောင်မထည့်
ပါနဲ့။
- ၅။ တံတွေး ထွေးလျှင်စဲနဲ့ကိုသုံးပါ။ တံတွေးထွေးလျှင်စဲနဲ့ကိုသုံးပါ။သုံးပြီးလျှင်အမိုက်ပုံးထဲထည့်
ပါ။သုံးပြီးလျှင်လက်ကိုသေသေချာချာရေးပေးပါ။
- ၆။ နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ခဲ့လျှင်။ အများရှိသည်၊ ချမ်းအေးလာသည်၊ ဤကိုသားများနာလာသည်။ နှာ
ရည်ယို့လာလျှင်၊ ဝမ်းဗိုက်နာလာလျှင်၊ ဖြစ်သလား?၊ ကျမ်းမာရေးတယ်လီဖုံးလိုင်း ၀၈၀၀ ၆၁၁ ၁၁၆
ကိုခေါ်ပါ။ သို့မဟုတ် မိသားစုဆရာဝန်ဆိုကိုသွားပါ။ စကားပြန်များတောင်းခံနှိုင်ပါသည်။

ဒီတုပ်ကွေးကာကွယ်စေးသည်၊ ဆရာဝန်အညွှန်းစီဖြင့်သာဝယ်ရသည့်စေးဖြစ်ပါသည်။ မိမိရဲ့ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြုဆရာမ သို့မဟုတ် စေးဆိုင်မှုစေးပညာရှင်ကို ဒီကာကွယ်စေးသည်မိမိအတွက်ဘာအကျိုးရှိနှိုင်သည်၊ ဘာဆိုးကျိုးရှိနှိုင်သည်ကို၊ သို့မဟုတ် ကျမ်းမာရေး တယ်လီဖုံးလိုင်း ၀၈၀၀ ၆၁၁ ၁၁၆ ကိုမေးမြန်းနှိုင်ပါသည်။