



ဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရေး
တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေး



တောင်ပုမြို့၏ အပြင်ဘက်ရှိ လျှို့ဝှက် မထင်မရှားနေရာ တစ်နေရာတွင်...



ထွန်းထွန်းနှင့် ပပ တို့ ယခုနှစ်ကျင်းပပြုလုပ်မည့် ငါးအလှပြိုင်ပွဲတွင် အဆင်သင့်ဖြစ်နေရန်အတွက် အလုပ်ရပ်နေကြသည်။



ငါတို့ ပထမဆရာမယ်လို့ ငါမျှော်လင့်ထားတယ်...



ငါအရမ်းစိုက်ဆာနေပြီ...

ထမင်းစားကြရအောင်...



အင်း... ငါလည်းဒီလိုဘဲ မျှော်လင့်တာဘဲ...



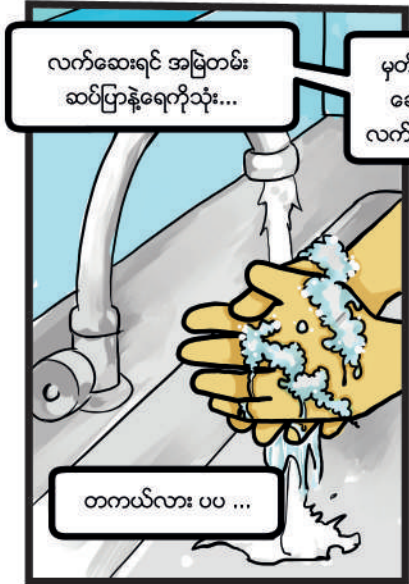
ခဏနေဦး... အစာမစားမီနဲ့ အစားအစာ မပြင်ဆင်မီ မှာ လက်ကို စင်အောင် ဆေးဖို့လိုတယ်...

ဪ.....

အကယ်၍ အစားအစာမကိုင်မီ လက်ကို စင်အောင် မဆေးရင် လက်မှာကပ်နေတဲ့ ရောဂါဦးတွေက ဝမ်းဗိုက်ထဲကိုရောက်ပြီး လူတွေကို ရောဂါဖြစ်စေနိုင် တယ်။ (ဥပမာ - ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျော၊ သံကောင်၊ တုတ်ကောင် စတဲ့ ရောဂါတွေဖြစ်နိုင်တယ်)



ဟာ... ဟုတ်လား...ဒါဆို ငါနေမကောင်းမဖြစ်ချင်ဘူး



လက်ဆေးရင် အမြဲတမ်း ဆပ်ပြာနဲ့ရေကိုသုံး...

တကယ်လား ပပ ...



မှတ်ထားနော် အိမ်သာတက်ပြီးတဲ့အချိန်ရယ်၊ ဆော့ကစားပြီးတဲ့အချိန်ရယ်၊ အစာမစားခင်ရယ် လက်ကို စင်အောင် ဆပ်ပြာနဲ့ အမြဲတမ်းဆေးရမယ်....

ဟုတ်ပီ ပပ ...



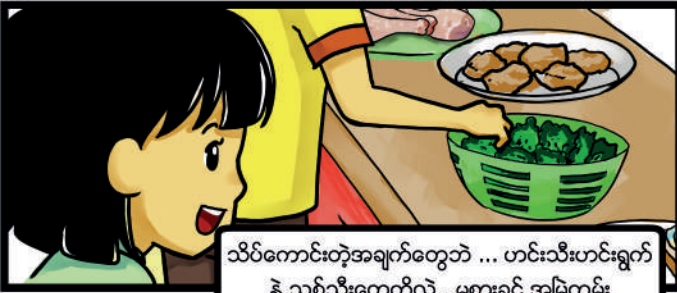
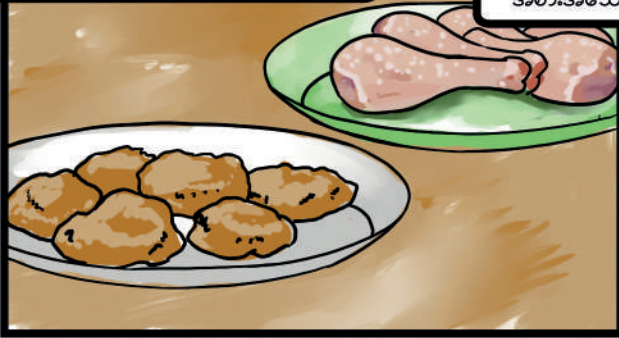
ထွန်းထွန်းမှ ဆက်ပြီး အစားအစာများ ပြင်ဆင်နေစဉ် ရုတ်တရက် ပပမှ ထအော်လိုက်သည်။

ဟာ...သွားပီး... ထွန်းထွန်းရေ...

အဲဒီချက်ပြီးသားဟင်းကို ငါတို့စားလို့ မရတော့ဘူး ထွန်းထွန်း... ကြက်သားအစိမ်းထဲက ရောဂါဦးတွေ... အဲဒီဟင်းထဲ ရောက်နေလောက်ပြီ....

ချက်ထားပြီးသားဟင်းတွေနဲ့ အသားစိမ်းတွေကို အမြဲတမ်း သီးသန့်ခွဲထားရတယ် ထွန်းထွန်းရဲ့...

ပြီးတော့ ဒီ ဒိန်ခဲတွေလည်း ငါတို့စားလို့မရတော့ဘူး... ယင်ကောင်တွေနားလို့ ရောဂါပိုးမွှားတွေ ကူးစက်နေ လောက်ပြီ... အစားအသောက်တွေကို အမြဲတမ်း ဖုံးအုပ်ထားဖို့လိုတယ်...



သိပ်ကောင်းတဲ့အချက်တွေဘဲ ... ဟင်းသီးဟင်းရွက် နဲ့ သစ်သီးတွေကိုလဲ...မစားခင် အမြဲတမ်း ရေနဲ့စင်ကြယ်အောင်...ဆေးရမယ်...



ရော...ဟော... ဒီမှာ...ရောဂါပိုးကင်းတဲ့ အသားညှပ်ပေါင်မုန့်နှစ်ခု...

ကျေးဇူးဘဲ --- ထွန်းထွန်း...



ဖလုပ်... ဖလုပ်...

ဂလု.... ဂလု....



ထွန်းထွန်း... အမှိုက်တွေကို အိဒီလို လျှောက်မပစ်ရ ဘူး... ဒါဟာလည်း ရောဂါပိုးတွေကို ပျံ့နှံ့စေနိုင်တဲ့ အချက်တစ်ခုဘဲ...

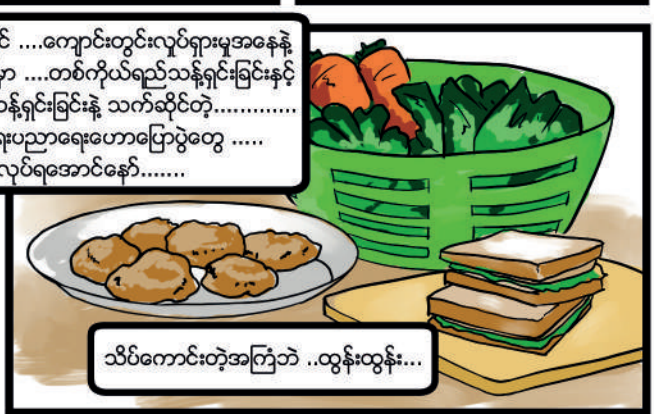


ကျေးဇူးဘဲ ပပ... ဒီနေ့ ငါ ဘယ်လိုသန့်ရှင်းစွာ နေရမလဲဆိုတာနဲ့... ပတ်သက်ပြီး သင်ခန်းစာတွေ အများကြီးရခဲ့တယ်...

နောင်နှစ်ကျရင်ကျောင်းတွင်းလှုပ်ရှားမှုအနေနဲ့ ငါတို့ ကျောင်းမှာတစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းခြင်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းခြင်းနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့..... ကျန်းမာရေးပညာရေးဟောပြောပွဲတွေ လုပ်ရအောင်နော်.....



သိပ်ကောင်းတယ်.... ခုချိန်ကစပြီး နင်နေမကောင်း မဖြစ်တော့ဘူးလို့ ငါသေချာပြောရတယ်...



သိပ်ကောင်းတဲ့အကြံဘဲ ..ထွန်းထွန်း...

ကျန်းမာရေးအတွက်သိမှတ်စရာများကိုအောက်တွင်ဖော်ပြထားပါသည်။ ယင်းတို့ကို
သေချာစွာလေ့လာထားလျှင် သင်နှင့်သင့်မိသားစုများ အတွက် စနစ်ကျ သောနည်း
လမ်းအသွယ်သွယ်ကို လုပ်ဆောင်နိုင် မည်ဖြစ်ပါသည်။

- သင်၏လက်ကို ဆပ်ပြာ နှင့်ရေဖြင့်ဆေးကြောပါ
 - အိမ်သာတက်ပြီးချိန်
 - အစားအစာမပြင်ဆင်မီ
 - အစာ မစားသုံးမီ နှင့် အစာစားပြီးချိန်
 - အပြင်ထွက် ကစားပြီးချိန်
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ နှင့် သစ်သီးများကို မစားသုံးမီ ရေဖြင့် စင်အောင်ဆေးပါ။
- အမှိုက်များသည် ရောဂါကူးစက်မှုများဖြစ်စေနိုင်သည်။ အမှိုက်များကို စည်းကမ်းမဲ့စွာ
မပစ်ပါနှင့်။ အထူးသဖြင့် ရေနှင့် နီးကပ်သောနေရာတွင် အမှိုက်မပစ်ပါနှင့်။
- သောက်သုံးရေကို သန့်ရှင်းမှုရှိအောင် အမြဲဂရုစိုက်ပါ။ ရေကို ကျိုချက်၍ဖြစ်စေ၊
ရေစစ်ဖြင့် စစ်ပြီးမှဖြစ်စေ သောက်သုံးပါ။
- အစားအစာများပေါ်သို့ ရောဂါပိုးများ ကူးစက်ပြန့်ပွားမှုမရှိစေရန်
 - အစားအစာများကို အမြဲတမ်း ဖုံးအုပ်ထားပါ
 - မချက်ပြုတ်ရသေးသည့် အစားအသောက်များ နှင့် ချက်ပြုတ်ပြီး အစားအသောက်များကို
သီးခြားစီခွဲထားပါ
 - အစားအစာများကို ရောဂါပိုးမွှားများ သေဆုံး သည်ထိအပူနှင့်အချိန်ကြာအောင် ချက်ပြုတ်ပါ
 - အစားအသောက်များကို သင့်တော်သည့်အပူ ချိန်တွင် သိမ်းဆည်းထားပါ။



တွင် လေ့လာနိုင်ပါသည်။

www.kidshealth.org/parent/general/sick/hand_washing.html

တွင် လေ့လာနိုင်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံကြက်ခြေနီအသင်း

ရာဇသင်္ဂဟလမ်းမကြီး၊ ဒက္ခိဏသီရိမြို့နယ်၊ နေပြည်တော်။

ဖုန်း/ဖက်စ် - ၀၆၇ - ၄၁၉၀၄၀

www.myanmarredcrosssociety.org

၏အကူအညီဖြင့်ဆောင်ရွက်သည်။



လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှု
အကူအညီမေးခွန်းနှင့် ကယ်ဆယ်ရေး



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies

香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

Norwegian Red Cross