

အပူလျှပ်ခြင်းဒဏ်မှကာကွယ်ရန် နှင့်ကိုလိုနာရောဂါကူးစက်ခြင်းမှကာကွယ်ရန် ကျန်းမာရေးအတွက် ! 「နေထိုင်မှုပုံစံအသစ်」

「နေထိုင်မှုပုံစံအသစ်」 ဆိုသည်မှာ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါ (COVID-19) ကူးစက်မှုကာကွယ်ခြင်း၏အခြေခံအချက်အလက်ဥရဒါဖြစ်သော ၁။တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးခပ်ခါခါနေခြင်း၊ ၂။နာခေါင်းစည်းတပ်ခြင်း၊ ၃။လက်ဆေးခြင်းနှင့် 「သိပ်သည်းမှုသုံးမျိုး(လူစုလူဝေးနီးကပ်မှု၊ အလုပ်ဝတ်)」 ကိုရှောင်ကျဉ်ခြင်း စသည်များကိုလက်တွေ့ထည့်သွင်းလုပ်ဆောင်သည့်နေထိုင်မှုပုံစံ။

သတိပြုရန် နာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ခြင်းသည် အပူလျှပ်ခြင်းဖြစ်နိုင်ခြေ ကိုပိုမိုမြင့်မားစေပါသည်။

နာခေါင်းစည်းတပ်ထားလျှင် အရေပြားမှတဆင့်အပူလှောင်ပိတ်မိခြင်း၊ ရေခဲမလုံလောက်မှုအားသတ်မပြုခြင်း စသည်ဖြင့်ခန္ဓာကိုယ်အပူအအေး မညီမျှခြင်းများဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။
အပူဒဏ်မှရှောင်ကျဉ်ရန်ရေခဲမလုံလောက်ပေးခြင်းစသည့် 「အပူလျှပ်ခြင်းဒဏ်မှကာကွယ်ရန်」 နှင့်နာခေါင်းစည်း၊ လေဝင်လေထွက်ကောင်းမွန်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းစသည့် 「နေထိုင်မှုပုံစံအသစ်」 ကိုမျှတစွာ လုပ်ဆောင်သွားကြပါစို့။

အပူလျှပ်ခြင်းဒဏ်မှကာကွယ်ရန်အတွက် နာခေါင်းစည်းကိုဖြုတ်ကြပါစို့။

ရောဂါပိုးကူးစက်မှုမှကာကွယ်ရန်စီမံဆောင်ရွက်မှုကိုလည်း မမေ့မလျော့ပါစေနှင့် !

အဆောက်အဦးပြင်ပတွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ၂မီတာအထက် (လုံလောက်သောအကွာအဝေး) တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ၂မီတာအထက်

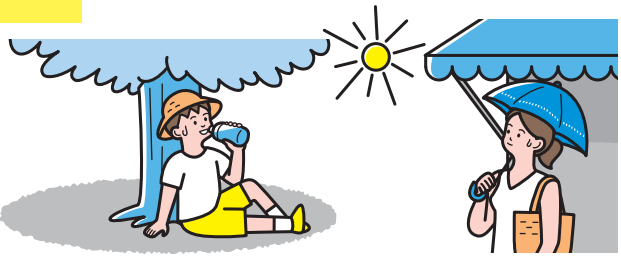
..... (နာခေါင်းစည်းတပ်ထားချိန်တွင်)
 ဖြင်းထန်သောတိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများကို မပြုလုပ်သင့်ပါ
 ရေဆာခြင်း မရှိသော်လည်းပဲ
 မကြာခဏ ရေခဲမလုံ ဖြည့်စွက်ပေးကြပါစို့

အပူချိန်နှင့် စွတ်စိုမှု ဖြင့်မားချိန်များတွင် ပိုမို သတိပြုကြပါစို့

နာခေါင်းစည်းတပ်ထားရတာနဲ့ အပူလျှပ်ချင်သလိုဖြစ်လာတယ်



☂




🥤

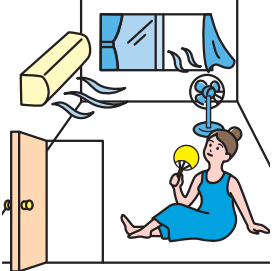






🏠





🌡

