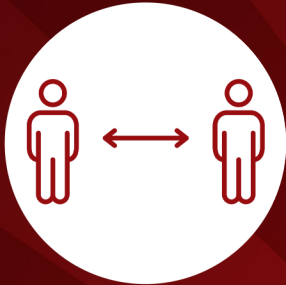


တုပ်ကွေးက သင့်ကို မထိခိုက်နိုင်ဘူးလို့ ထင်ပါသလား။

တုပ်ကွေးသည် သင်ဘယ်ကလာလာ ဘယ်သူပဲ ဖြစ်ပါစေ—မည်သည့်အသိုင်းအဝိုင်းတွင်မဆို တုပ်ကွေးရောဂါသည် သင့်ကို ကူးစက်နိုင်သည်။ သို့သော်လည်း တုပ်ကွေးသည် တားဆီးနိုင်သော ဖျားနာမှုတစ်ခုဖြစ်သည်—နှစ်စဉ်တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် ဤရောဂါကူးစက်ခြင်းမှ တားဆီးနိုင်သည့် အခွင့်အရေးများဖြစ်သည်။

တုပ်ကွေးကို သင်ဘယ်လို ထပ်ပြီး တားဆီးထားနိုင်သလဲ။



လူစုလူဝေးကို ရှောင်ရှားပါ

တစ်စုံတစ်ယောက် ဖျားနေသည်ကို သိပါသလား။ ၎င်းတို့ပြန်လည်ကျန်းမာလာသည်အထိ ဝေးဝေးတင်နေပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် ခြောက်ပေအကွာတွင် နေထိုင်ရမည့် စည်းကမ်းကို အသုံးပြုပါ။



မိမိနေအိမ်တွင် နေထိုင်ပါ

သင်သည် ကိုယ်ပူခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်း သို့မဟုတ် ပင်ပန်းနွမ်းလျခြင်းကဲ့သို့သော လက္ခဏာများကို ခံစားရပါက တတ်နိုင်သမျှ အလုပ်၊ ကျောင်း သို့မဟုတ် လှုပ်ရှားမှုများမှ ရှောင်ကြဉ်၍ အိမ်တွင်နေထိုင်ပါ။



သင့်မျက်နှာကို ဖုံးအုပ်ထားပါ

တုပ်ကွေးသည် ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် နှာချေခြင်းမှတစ်ဆင့် ရောဂါကူးစက်ရန် ပိုမိုလွယ်ကူသောကြောင့် သင်၏ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို တံတောင်ဆစ်အတွင်း၌ သေချာ ဖုံးအုပ်ပေးပါ။



လက်များကို ဆေးကြောပါ

တုပ်ကွေးသည် မသန့်ရှင်းသည့်မျက်နှာပြင်များမှတစ်ဆင့် ရောဂါကူးစက်နိုင်သောကြောင့် လက်များကို မကြာခဏ ဆပ်ပြာနှင့် ပူနွေးသောရေ သို့မဟုတ် အယ်လ်ကိုဟောပါဝင်သည့် လက်သန့်ဆေးရည်ဖြင့် ဆေးကြော၍ သန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။



သင့်မျက်နှာကို ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ

သင်၏လက်များသည် မသန့်မပြန်ဖြစ်နေသည့်မျက်နှာပြင်နှင့် ထိတွေ့မိပါက ၎င်းတို့ကိုသေချာစွာ မဆေးကြောရသေးဘဲ သင့်မျက်လုံးများ၊ နှာခေါင်း သို့မဟုတ် ပါးစပ်တို့ကို ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန် သတိပြုပါ။



SOUTH DAKOTA DEPARTMENT OF HEALTH

South Dakota Department of Health မှ ကူညီပံ့ပိုးသည်