

**တစ်ရှူးကိုအသုံးပြုပါ။**

သင်နာခေါင်းရည်ယိုပါက သင်နာချီတဲ့အခါတစ်ရှူးစကူပါ။ လက်သုတ်ပုဝါကို အသုံးပြုပါ။ ၎င်းနှင့်သုတ်ပြီးလျှင် လွန်ပစ်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် လက်ကို သေသေခြာခြာ ဆေးပါ။ သင့်ရဲ့အင်္ကျီလက်ထဲသို့မဟုတ် လက်ဝါးထဲသို့ မချီပါနှင့်။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ရောဂါပြန့်ပွားမှုကိုစေသည့်အပြင်၊ မယဉ်ကြေးသောအမှု တစ်ရပ်လို့ယူဆကြတယ်။ ၎င်းကို ဆေးဆိုင်များက၊ သေးငယ်သောအထုတ်ဖြင့် ရောင်းတယ်။ သင်ဈေးနာသောအခါ သင်နှင့် အတူယူဆောင်သွားနိုင်သည်။

**တံတွေးမထွေးနှင့်**

တံတွေးထွေးခြင်းကိုလည်း၊ မယဉ်ကြေးသောအရာတစ်ခုဖြစ်ယူဆကြပြီး အိမ်အတွင်းတံတွေးထွေးခြင်းဟာ ဘယ်သောအခါမှ သင့်တော်သော အမှုမဟုတ်ပါ။ တံတွေးထွေးခြင်းဖြင့်လည်း ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားစေနိုင်သည်။ သို့မဟုတ်



**အမျိုးသမီးတကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းခြင်းထုတ်ကုန်ပစ္စည်းအသုံးပြုပါ။**

အမျိုးသမီးများအမြဲရာသီလာချိန်အသုံးပြုသောအရာပစ္စည်း နှစ်ခု ရာသီကာကွယ်အတောင့်၊ အထုပ်ကို လစဉ်ရာသီလာချိန်အမြဲ စည်း နဲ့ အသုံးပြုသင့်တယ်။ ဈေးနားခြင်းနဲ့အနံ့ဆိုးမ ကာကွယ်ဖို့၎င်းကို နာဂီတ အမြဲလည်းလည်ပေးရမယ်။ ရာသီလာချိန်အသုံးပြုသောအရာပစ္စည်း ရာသီကာကွယ်အတောင့်၊ အထုပ် များကိုဆေးဆိုးသို့မဟုတ် ကုန်စုံဆိုင်များမှာဝယ်ယူနိုင်သည်။

**အချိန်မှန်မှန်အဝတ်များကိုဆေးကြောလျှော်ဖွတ်ပါ။**

အချိန်မှန်မှန်မိမိအဝတ်အစားများနှင့်အိပ်ယာခင်းများကို ထိုဘီပေးလျှော့ဖွတ်ဆေးကြောခြင်းမှ၊ ဈေးနားခြင်းနဲ့အနံ့အသက်ဆိုးရွားခြင်းများကို ကာကွယ်ဖို့အရေးကြီးတယ်။ အတွင်းခံများနှင့် ခြေစွတ်များကို အသုံးပြုပြီးတိုင်း လျှော်ဖွတ်သင့်တယ်။ အင်္ကျီများကို ၂ ကြိမ်ထက်ပိုပြီး မဝတ်သင့်။ ဘောင်းဘီကိုလျှော်ဖွတ်မှီ ၃-၄ ကြိမ်ထက်ပိုမဝတ်သင့်။ ခွေးကပ်နေပြီးသိသာစွာမြင်ရသောညစ်ပတ်သောအဝတ်အထည်များကိုလျှော်ဖွတ်ရန်သင့်တယ်။

သင့်ရဲ့အိပ်ယာခင်းများကနစ်ပတ်တကြိမ် အနည်းဆုံးလျှော်သင့်တယ်။ အကယ်၍ ခလေးငယ်များသေးစို့သောအိပ်ယာခင်းကို ချက်ခြင်းလျှော်ဖွတ်ပစ်ရန်လိုအပ်ပါတယ်။

**အမြဲပုံမှန်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်ထားပါ။**

တကိုယ်ရေသန့်ရှင်းကျန်းမာဖို့လေ့ကျင့်ရာတွင်အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းရရှိရန်၊ အမြဲပုံမှန်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်ကိုထားပါ။ သင့်တကိုယ်ရေအတွက်နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်မှုဖြစ်သော၊ ရေချိုးခြင်းနဲ့သွားတိုက်ခြင်းကဲ့သို့သော လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်အတွက် အချိန်အတိအကျထားပါ။ ဥပမာ နေ့စဉ်နံနက်တိုင်းရေချိုးရန်စစ်ဆေးဖြတ်ခြင်း၊ နေ့စဉ်နံနက်စာစားပြီးချိန်နံနက်အိပ်ယာမဝင်မှီအချိန်စသည်များဖြစ်သည်။ ဦးတီချေခြင်း(အဝတ်အစားများနဲ့အိပ်ယာခင်းများ) လုပ်ငန်းကိုနေ့ရက်တိတိကျကျရက်၊ တပတ်အထဲမှာ သတ်မှတ်ပြီးအဲတီ နေ့မှာ အမြဲပြုလုပ်တရက်ဆောင်ရွက်နိုင်တယ်။ ဤကဲ့သို့လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်အချိန်သတ်မှတ်ခြင်းအားဖြင့် အဘယ်အရာကိုမျှ မမေ့ပစ်ကြောင်းကိုလွယ်ကူစွာသိကျသောခြာစေတယ်။

**ဆရာဝန်နဲ့ကိုယ်ပင်ပါ။**

အကယ်၍ သင့်တကိုယ်ရည် ကျန်းမာသန့်ရှင်းခြင်းနဲ့ပတ်သက်သောမေးခွန်းများရှိလျှင် သို့မဟုတ် တကိုယ်ရေကျန်းမာခြင်းအတွက်ထုတ်လုပ်သော ပစ္စည်းမည်ကဲ့သို့အသုံးပြုရန် စသည်များကို သင်ဆရာဝန်ကိုမေးမြန်း ပြောဆိုပါ။ သူတို့သင်နဲ့သင့်ရဲ့ မိသားစုသန့်ရှင်းကျန်းမာမည့်အကောင်းဆုံးသောနည်းလမ်းကို ပေးနိုင်ပါတယ်။

# တစ်ကိုယ်ရည် သန့်ရှင်းခြင်း



တတ်သည့်များအတွက်ကျန်းမာရေးအစီအစဉ် အရိုဇီးနားပြည်နယ်ကျန်းမာရေးဥာန၊

### တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းကျန်းမာခြင်း၊ ဘာဖြစ်လို့အရေးကြီးလဲ

တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းကျန်းမာခြင်းအရေးကြီးရသောကြောင်းအချက်များစွာရှိသည်။ သန့်ရှင်းစွာနေထိုင်ခြင်းဟာ မနာမကျမ်းဖြစ်ခြင်းကိုကာကွယ်ပေးတယ်။ သင့်သင့်အနားတစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းကျန်းမာစွာနေဘို့အကူအညီပေးတယ်။ သင့်ရဲ့ကျန်းမာသန့်ရှင်းခြင်းကို လေ့ကျင့်ခြင်းအားဖြင့် ကျောင်းမှာအောင်မြင်မှု၊ သို့မဟုတ် အလုပ်အကိုင်အောင်မြင်မှုကိုပေးမယ်။

### ကောင်းသောတစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းကျန်းမာမှုရအောင်ကျွန်တော်ဘယ်လိုလေ့ကျင့်မလဲ။

တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းကျန်းမာမှုလေ့ကျင့်ခြင်းဟာ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို သန့်သန့်ရှင်းရှင်းထားပြီး၊ အနံ့အသက်များကိုမပြောက်စေခြင်း လိုနားလည်ရပါသည်။

#### လက်ကိုဆေးပါ။

သက်ဆေးခြင်းဟာ၊ သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနေထိုင်ဖို့နဲ့ကျန်းကျန်းမာမာပြီး ရောဂါပိုးပြန့်ပွားခြင်း ကို ကာကွယ်ပေးတယ်။ အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း ကလေးအနီးလဲပေးပြီးလျှင် သို့မဟုတ် အိမ်မှလုပ်ငန်းပြုလုပ်ပြီးလျှင် လက်ကို အမြဲဆေးပါ။ ထမင်းဟင်းချက်ပြုတ် စားသောက်ခြင်းမတိုင်မှီ လက်ကိုအရင်ဆေးကြောခြင်းနှင့် စားသောက်ပြီးနောက်ဆေးကြောဖို့ အရေးကြီးတယ်။ လျက်ဆေးသောအခါ ရေနှင့် ဆပ်ပြာကိုအသုံးပြုပါ။ ဆပ်ပြာရည်အကုန်ပိုလက်ကို စကန့်၁၀ ခန့်၊ ပွတ်တိုက်ဆေးကြောပါ။ သင့်ရဲ့လက်ရောင်းများနဲ့ လက်သံအတွင်းဘက်ကို သေချာစွာ ဆေးကြောပါ။



#### ရေမှန်မှန်ချိုးပါ။

ခန္ဓာကိုယ်သန့်ပြန်ရန်နှင့် အနံ့အသက်များမပြောက်ရန် နေ့စဉ် ရေချိုးဖို့အရေးကြီးတယ်။ရေချိုးစဉ်အခါ၊ဆပ်ပြာရည်သို့မဟုတ် ဆပ်ပြာအတောင့်ကို အသုံးပြုပါ။ ဆပ်ပြာရည်မကုန်မှီ၊ မိမိခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကိုပွတ်တိုက်ဆေးကြောပါ။ ခေါင်းလျှော်ရည်ကိုအသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် ခေါင်းဆံပင်လျှော်ပါ။ အချို့ခေါင်းလျှော်ပြီးသောအခါ ဆံပင်နူးညံ့ဆေးကို မခြောက်သွေ့ (အလွန်အကျွံ) အောင် အသုံးပြုတတ်တယ်။ အဆင့်မီခေါင်းလျှော်ရည်ဟာ ဆံပင်သန့်ကို သတ်လိုမသေဘူး။ သင်အထူးခေါင်းလျှော်ရည်ကို သင့်ရဲ့ ဆရာဝန်သို့မဟုတ်ဆေးခန်းမှ ရယူဘို့လိုအပ်မည်။



#### ကျွန်းအနံ့အသက်ပြောက်ဆေးသုံးပါ။

ရေချိုးပြီးတဲ့အခါ အမျိုးသားများ အမျိုးသမီးများ မိမိတို့ရဲ့ကျွန်းကြားမှ အနံ့အသက်ကာကွယ်ဖို့အနံ့အသက်ပြောက်ဆေးကိုအသုံးပြုသင့်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ် အနံ့အသက်များကို နည်းစေခြင်းဖြင့် မိမိကျောင်းသို့မဟုတ် အလုပ်ဌာနများမှ အောင်မြင်မှုရရှိဖို့ကူညီပေးနိုင်သည်။ အနံ့အသက်ပြောက်ဆေးကိုဆေးခန်းဆိုင်နဲ့ ကုန်စုံဆိုင်များမှာဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။



#### သွားညှပ်ခြင်းနဲ့သွားတိုက်ခြင်း။

သင်ကျန်းမာစွာနဲ့ စီးဖိမိရှိစွာနေထိုင်ရန်၊ သင့်ရဲ့ပါးစပ်နဲ့သွားများ၊ သန့်ရှင်းစွာထားရှိဖို့အရေးကြီးတယ်။ သွားကို Floss နဲ့ပွတ်ညှပ်တိုက်ခြင်း၊ သွားပွတ်တန်နဲ့ပွတ်တိုက်ခြင်းကို နေ့စဉ်နံနက်နံနက်အချိန်မှာ ပြုလုပ်သင့်တယ်။ ရှေးဦးစွာ Floss နဲ့ပွတ်ပါ။ သင့်ရဲ့သွားကြား ထဲရှိအသားစပ်များကိုအထူးပြုလုပ်ထားသော ပိုးမျှင်နဲ့ပွတ်ထုတ်ခြင်းဖြင့်၊ သွားများအားလုံးသန့်စင်ရှင်းလင်းရေးပြုလုပ်နိုင်တယ်။

Floss ပိုးမျှင်ကြီးနဲ့အစာကိုပွတ်ထုတ်ပြီးလျှင် သွားများကို သွားတိုက် ဆေးနဲ့ သွားပွတ်တန်ကို အသုံးပြုပွတ်တိုက်ပါ။ သွားများရဲ့အပေါ်ဘက်၊ ဘေးဘက်အသက်ဘက်ကို နှစ်မိနစ်လောက် သေသေခြာခြာတိုက်ပါ။ သင်သွားမတိုက်လျှင် သွားပိုးစားပြီး နာကျင်စွာခံစားရမယ်။ သွားတိုက်ခြင်းဟာ၊ အသက်ရှူရာတွင်ဆိုးရွားသောအနံ့အသက်ကိုမပြောက်စေတယ်။ အချို့လူများ ဤအသက်ရှူခြင်းမှ အနံ့အသက်ဆိုးများကိုဖြစ်ပေးစေသော ပိုးများကို သတ်ဖို့၊သွားတိုက်ပြီးတဲ့အခါပါးစပ်ဆေးရည်ကိုအသုံးပြုတယ်။



#### ချောင်းဆိုးတဲ့အခါပါးစပ်ကိုပိတ်ထားပါ။

မိမိဖျားနာတဲ့အခါ မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိအခြားသူများလဲမဖျားနာအောင် အကောင်းဆုံးနည်းနဲ့ ကာကွယ်ပေးဖို့အရေးကြီးတယ်။ သင်ချောင်းဆိုးလိုပါက၊ မိမိပါးစပ်ကို အကျီလက်သို့မဟုတ် တထောင်နှင့် ကာကွယ်ဖုံးပါ။ မိမိလက်ပါး သို့မဟုတ် လက်ကို ချက်ခြင်းဆေးကြောရန်မစီစဉ်ထားပါက၊ လက်နှင့်ဖုံးကာ၊ ချောင်း မဆိုးပါနှင့်၊ သင့်ရောဂါကူစက်ပြန့်ပွားလိမ့်မည်။