

ဝင်ငွေတိုးပွားလာစေရေးအတွက် အသေးစားငါးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်း ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု အစီအစဉ်  
အသေးစား ငါးမွေးမြူရေးနည်းပညာဆိုင်ရာ အဓိကအချက်များ  
ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ(COVID - 19) မှ ကာကွယ်ပါ

ရောဂါကူးစက်နိုင်ခြေရှိသည့် နည်းလမ်းများ

- အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် တိုက်ရိုက်ဝင်ရောက် ကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်း။
- အရာပစ္စည်းမှတစ်ဆင့် ထိကပ်နေသော ရောဂါပိုးများအား လက်နှင့် ကိုင်တွယ်ထိတွေ့ရာမှ ကူးစက်ခြင်း။
- လွန်ခဲ့သည့် (၁၄)ရက်အတွင်း ရောဂါကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုများ နိုင်ငံများသို့ ခရီးသွားခဲ့ခြင်း (သို့မဟုတ်) ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါဖြစ်ပွားသည်ဟု အတည်ပြုခံရသူနှင့် အတူနေထိုင်ခဲ့ခြင်း။

သံသယဖြစ်ဖွယ် ရောဂါလက္ခဏာများ

	ဖျားခြင်း (၃၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်/ ၁၀၀.၄ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်အထက်ရှိခြင်း)		ချောင်းဆိုးခြင်း		အသက်ရှူမဝခြင်းနှင့် အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်းများ
--	--	--	------------------	--	--

ကာကွယ်နိုင်ရန် နည်းလမ်းများ

	ဈာနာနေသူများနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။		ထိတွေ့လေ့ရှိသော အရာပစ္စည်းများနှင့် မျက်နှာပြင်များကို မကြာခဏ သန့်ရှင်းဖွဲ့ ချိုးသတ်သန့်စင်ပါ။
	နာရော၊ ချောင်းဆိုးသည်အခါ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို လုံခြုံအောင် ဖုံးအုပ်ပါ။ တစ်ချို့အသုံးပြုပါက အချိန်မှားထဲသို့ နေ့စဉ်တကျ ဖွန်းပိတ်ပြီး လက်ကိုစနစ်တကျ ဖြန့်လှည့်ဆေးကြောပါ။		ကျန်းမာရေးအတွက် ဆေးကုသမှုခံယူရမည့် အချိန်မှလွှဲ၍ သင်နေမကောင်းလျှင် အိမ်မှာနေပါ။
	သင်၏ မျက်လုံးများ၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်တို့ကို လက်ဖြင့် ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။		သင်၏လက်များကို မကြာခဏ ဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် အနည်းဆုံး (၂၀)စက္ကန့်ကြာအောင် စနစ်တကျဆေးကြောပါ။

စနစ်တကျလက်ဆေးနည်း

	1 လက်ဖက်ခြမ်း ဖွတ်ပါ		2 လက်ဖက်ခြမ်း		3 လက်ခေါက်ချိုး		4 လက်ကားများကို ကုတ်ခြစ်ပါ
	5 လက်ချောင်းများကြား		6 လက်မများ		7 လက်ကောက်ပတ်အထိ ဆေးပါ		8 ရေဖြင့် ဆေးရာစွာ ဆေး၍ ခြောက်အောင် သုတ်ပါ

ကိုးကား - ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန

ဝင်ငွေတိုးပွားလာစေရေးအတွက် အသေးစားငါးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်း ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု အစီအစဉ်  
အသေးစား ငါးမွေးမြူရေးနည်းပညာဆိုင်ရာ အဓိကအချက်များ  
အာဟာရနှင့် ရေ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများ

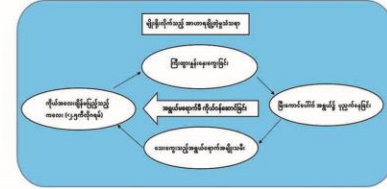
အခြေခံအစားအစာအုပ်စု၊ အာဟာရပြည့်ဝမှုတရား စားသုံးခြင်း

- နေ့စဉ် အစားအစာအုပ်စုစုံလင်စွာ စားသုံးခြင်းသည် မိသားစုအတွက် ကောင်းမွန်သော အာဟာရကို ရရှိစေသည်။
- ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်စေရန် ဈေးနှုန်းချိုသာပြီး အလွယ်တကူရရှိနိုင်သည့် ဝိတာမင်များနှင့် သတ္တုဓာတ်များ ကြွယ်ဝသော အစားအစာများကို အသုံးပြုပါ။ (သစ်သီးဝလံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အသား၊ ငါးများ)
- ကလေးငယ်များ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန်အတွက် အာဟာရကြွယ်ဝသော အရိုးပါစားသုံးနိုင်သည့် ငါးငယ်ကလေးများကို (ဦးခေါင်းနှင့် အရိုးပါ) စားသုံးခြင်းဖြင့် ဝိတာမင်အေ၊ သံခဲါတ်၊ ကယ်လီယမ်၊ ဝိတာမင် B-12 စသည့် အာဟာရဓာတ်များကို ရရှိနိုင်ပါသည်။



မျိုးရိုးလိုက်သည့် အာဟာရချို့တဲ့မှု သံသရာ

- မွေးကင်းစနှင့် ကလေးငယ်များကို ကောင်းစွာကျွေးမွေးပြုစုခြင်း၊ မီးဖွားမှီ ဆေးပေးခန်းသို့သွား၍ စောင့်ရှောက်မှုခံယူခြင်း၊ ကလေးများကို ကာကွယ်ဆေးမှန်မှန်ထိုးပေးခြင်း၊ မိသားစုစီမံကိန်းကျင့်သုံးခြင်းနှင့် အထူးသဖြင့် အပျိုပေါက်အရွယ် အမျိုးသမီးများအား အစာအုပ်စုစုံလင်စွာ စားသုံးစေခြင်းသည် မျိုးဆက်တစ်စုမှ တစ်စုသို့ ဆင်းသက်နိုင်သော အာဟာရ ချို့တဲ့မှုသံသရာကို မျိုးချက်နိုင်ရန်အတွက် အရေးကြီးပါသည်။



- ကလေးငယ်ကို မိခင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်၊ နို့တိုက်ကျွေးချိန်နှင့် ဖြည့်စွက်စားကျွေးစဉ် ကာလအတွင်း ကောင်းမွန်သော အာဟာရထောက်ပံ့ရန်အတွက် မိခင်၊ ဖခင်နှင့် အဘိုးအဖွားများသည် အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍတွင် ပါဝင်သည်။
- ကလေးငယ်၏ ကာယနှင့် ဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ ခန္ဓာကိုယ်သန်စွမ်းမှုများနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအနေဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်တွင် ရောဂါများကို ကာကွယ်ရန်အတွက် နေ့စဉ်စားသုံးသော အစားအစာများတွင် အိုင်အိုဒင်းဆား သင့်တင့်သော ပမာဏကို အသုံးပြုရန် အကြံပြုသည်။



ဝင်ငွေတိုးပွားလာစေရေးအတွက် အသေးစားငါးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်း ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု အစီအစဉ်  
 အသေးစား ငါးမွေးမြူရေးနည်းပညာဆိုင်ရာ အဓိကအချက်များ  
 အာဟာရနှင့် ရေ၊ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများ

ဝင်ငွေတိုးပွားလာစေရေးအတွက် အသေးစားငါးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်း ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု အစီအစဉ်  
 အသေးစား ငါးမွေးမြူရေးနည်းပညာဆိုင်ရာ အဓိကအချက်များ  
 အာဟာရနှင့် ရေ၊ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများ

နို့တိုက်ကျွေးခြင်းနှင့် ခြည်စွက်အစာကျွေးခြင်း

- ❖ မိခင်နို့သည် ကလေးအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပြီး (၁)လမှ (၆)လအတွင်း ကလေးငယ်အတွက် လိုအပ်သည်တစ်ခုတည်းသော အစာအာဟာရဖြစ်သည်။
- ❖ ကလေး(၆)လအရွယ်ရောက်သောအခါ အရည်အသွေးကောင်းမွန်သော ခြည်စွက်အစာများကို မှန်ကန်သော အကြိမ်ပမာဏနှင့် ကျွေးရမည်။
- ❖ မိသားစုဝင်များသည် နို့တိုက်မိခင်များကို အိမ်မှုကိစ္စများ၊ ချက်ပြုတ်ပေးခြင်းများနှင့် ၎င်းတို့၏အလုပ်အကိုင်များတွင် ကူညီပေးခြင်းဖြင့် မိခင်များမှ သူတို့၏ ကလေးငယ်အား နို့တိုက်ချိန်ပိုရနိုင်သည်။



ငါး၏ အာဟာရတန်ဖိုး

- ❖ အရိုးပါစား၍ရသော ငါးငယ်များသည် အာဟာရကြွယ်ဝသော ငါးများဖြစ်ပြီး (ဦးခေါင်းနှင့် အရိုးများပါ စားသောအခါ) ကြီးမားသော ငါးမျိုးစိတ်များထက် အာဟာရတန်ဖိုး ပိုမိုများပြားသည်။
- ❖ မိခင်များ၊ ဖခင်များနှင့် စောင့်ရှောက်သူများသည် ကလေးငယ်များအတွက် နှစ်သက်နိုင်သည့်နည်းများဖြင့် အာဟာရကြွယ်ဝသော ငါးကလေးများကို အမျိုးမျိုးချက်ပြုတ်ကျွေးရန် တိုက်တွန်းပါသည်။



ကန်ဘောင်တွင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ စိုက်ပျိုးခြင်း

- ❖ အထူးသဖြင့် ကလေးငယ်များနှင့် မျိုးဆက်ပြန့်ပွားနိုင်ရေးဆောင်ရွက်နိုင်သည့် အရွယ်ရောက်အမျိုးသမီးများအတွက် အာဟာရပြည့်ဝပြီး ကျန်းမာရေးနှင့် ကိုက်ညီသော အစားအစာများ တိုးပွားလာရန်အတွက် ဗီတာမင်အေနှင့် သံမိတ်ကြွယ်ဝသော အရောင်ပါအသီးအနှံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ကန်ဘောင်တွင် စိုက်ပျိုးပါ။



ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေး

- ❖ မွေးကင်းစနှင့် ကလေးငယ်များကို အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းနှင့် အသက်ပါဆုံးရှုံးစေနိုင်သော ဝမ်းလျှော့ဝမ်းပျက်ရောဂါကဲ့သို့သော ရောဂါများကို ကာကွယ်ရန်၊ အိမ်နှင့် အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးကို ထိန်းသိမ်းရန်အတွက် ယင်လုံအိမ်သာများ ဆောက်လုပ်ပါ။

စနစ်တကျ လက်ဆေးခြင်း

- ❖ ဝမ်းလျှော့ဝမ်းပျက်၊ အူရောင်ငန်းဖျားနှင့် ကာလာဝမ်းရောဂါတို့မှ ကာကွယ်ရန် လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့် စနစ်တကျဆေးကြောရန် အလွန်အရေးကြီးသည်။ အထူးသဖြင့် အိမ်သာအသုံးပြုပြီးနောက်၊ အစားအစာပြင်ဆင်ခြင်း မပြုလုပ်မီ၊ ကလေးငယ်၏ အညစ်အကြေးများကို သန့်စင်ပြီးနောက်၊ အစာအစားမီနှင့် မိသားစုနှင့် ကလေးငယ်အား အစားအစာကျွေးခြင်း မပြုလုပ်မီ အချိန်များတွင် လက်ကို သေချာစွာ ဆေးကြောရပါမည်။



ကောင်းမွန်စွာ အစားအစာကိုင်တွယ်ခြင်းနှင့် သိုလှောင်ခြင်း

- ❖ ဖျားနာမှုကာကွယ်ရန် သန့်စင်သောရေကို သောက်သုံးပါ။ ရေထည့်ထားသည့် အရာပစ္စည်းများကို အချိန်တိုင်းဖုံးအုပ်ထားခြင်းဖြင့် သန့်ရှင်းအောင်ထားရပါမည်။
- ❖ အစားအစာများကို ထည့်သိုရာတွင် ကျန်းမာရေးကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သော မစင်၊ အင်းဆက်ပိုးများ၊ တိရစ္ဆာန်များနှင့် ပိုးသတ်ဆေးများမှ ကင်းဝေးသည့် သန့်ရှင်းသော ဝန်းကန်ခွက်ယောက်များနှင့် အခြားမီးဖိုချောင်ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပါ။
- ❖ ကျန်းမာရေးအတွက် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သော ကပ်ပါးပိုးများကို သေစေနိုင်ရန်အတွက် အစားအစာ ချက်ပြုတ်ရာတွင် သင့်တော်သော ကြာချိန်၊ အပူချိန်တို့၌ အခြေချက်ပြုတ်ပါ။

