

နှလုံးသွေးကကြောနှင့် ဆီးချိုရောဂါများ အတွက် ကောင်းသော အချက် 8 ချက် ဆိုင်ရာ ကျန်းမာသော နှလုံးအပူအမှုများ

ကောင်းသော အချက် 8 ချက်အားလုံး

အောက်ဖော်ပြပါ မက်ဆေဂျစ်တစ်ခုစီသည် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အမူအကျင့်များကို အကဲဖြတ်ထားသည့် ကောင်းသော အချက် 8 ချက် ထဲမှ တစ်ခုစီကို ကိုယ်စားပြုသည်။ ကျေးဇူးပြု၍ အောက်ပါတို့ကို တစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်ခုထက်ပိုလုပ်ပါ -



တက်ကြွစွာနေပါ။



ကောင်းကောင်းစားပါ။



ကျန်းမာစွာ ချိန်ညှိနေထိုင်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ပါ။



သင်၏ သွေးပေါင်ချိန် သွေးပေါင်ချိန်ကို စောင့်ကြည့်ပါ။



သင်၏ သွေးတွင်း သကြားဓါတ်ပမာဏ နံပါတ်များကိုနားလည်ပါ။



သင်၏ ကိုလက်စတောအဆင့်များကို သိထားပါ။



ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့် ဆေးလိပ်အတူသောက်ခြင်း(vaping) ကင်းရှင်းအောင်နေပါ။



သင့်ဆရာဝန်၏ အကဲဖြတ်ချက်များကို လိုက်နာပါ။

ထပ်တိုး မှတ်ချက်များ သို့မဟုတ် မှတ်စုများ-



DOH 345-368 September 2019 Burmese