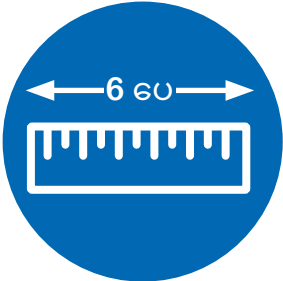




လူမှုရေးအရ သင့်လျော်သည့်အကွာအဝေး



အခြားသူများနှင့် တွေ့ဆုံသည့်အခါ ပုံမှန်အကွာအဝေးမှမဟုတ်ဘဲ 6 ပေခန့်အ ကွာမှ ပြောဆိုဆက်ဆံပါ။ (ခြောက်ပေသည် မည်မျှကွာဝေးသနည်း။ သင်နှင့် အခြားလူတစ်ဦးကြား သာမန်လူတစ်ယောက် လဲလျောင်းနေသည်ဟု တွေးကြည့်ပါ။)



လူထုထပ်သော နေရာများ (ဈေးဝယ်စင်တာများနှင့် ရုပ်ရှင်ရုံများကဲ့သို့) ကို ရှောင်ကြဉ်၍လူထုအတွင်း ပါဝင်လှုပ်ရှားမှုများကို လျှော့ချပါ။



အများသုံးယာဉ်များ (တစ်ဆင့်ခံခရီးစဉ်၊ တက္ကစီများ သို့မဟုတ် စပိတူငှားရမ်းစီးနင်းမှုများ) အသုံးပြုရန် လိုအပ်ပါက သင်ထိတွေ့သည့်အရာများကို သတိပြုပြီးယာဉ်မှထွက်ခွာသည်နှင့် သင့်လက်များကို သေချာပေါက် ဆေးပါ။ လက်မဆေးနိုင်သေးခင်မျက်နှာကို လက်ဖြင့်ထိတွေ့ခြင်း သို့မဟုတ် အစာစားခြင်းမပြုလုပ်ပါနှင့်။



ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်နှင့်ဆင်တူသော ရောဂါလက္ခဏာများ (ကိုယ်ပူခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း) ဖြစ်ပေါ်လာပါက မိမိတစ်ဦးတည်း သီးသန့်ခွဲနေပြီး သင်အားအခြေခံကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသည့်အဖွဲ့ကို ဖုန်းခေါ်ပါ။ ထိုသူများသည် သင်ဆက်လက်လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အဆင့်များကို ညွှန်ကြားပေးပါလိမ့်မည်။

ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ နေ့စဉ်ပြုလုပ်ပါ



သင်၏လက်များကို ဆေးကင်းစင်ပါ



မျက်နှာကို မထိပါနှင့်



နမေကောင်းဖိစွဲသူများ နှင့်တွဲဆုံခင်းကို ရှောင်ပါ