

သင့် ရပ်ရွာဒေသသို့ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောက်လာချိန်

သင့် ရပ်ရွာဒေသသို့ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောက်လာသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ထိခိုက်မှုများ အကြီးအကျယ်ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်သည် လွယ်ကူလျင်မြန်စွာနှင့် တိတ်ဆိတ်စွာ ကူးစက်တတ်ပါသည်။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ခံထားရသူ တစ်ဦးအတွက် ရောဂါလက္ခဏာများ (ချောင်းခြောက် ဆိုးခြင်း၊ ဖျားခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ပင်ပန်းလွယ်ခြင်းနှင့် ကြွက်သားများ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းများ) ပြသရန် ၁ ရက်မှ ၁၄ ရက်အထိ ကြာမြင့်နိုင်ပါသည်။ အဆိုပါအချိန်အတောအတွင်း ထိုကူးစက်ခံထားရသူမှ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများ အခြားသူများထံသို့ ထပ်မံကူးစက်နိုင်ပြီး စာရွက်၊ သစ်သား၊ ပလတ်စတစ်၊ အကြွေစေ့၊ သတ္တုနှင့် အခြားအရာဝတ္ထုများကဲ့သို့ မျက်နှာပြင်များအပေါ် ပျံ့နှံ့ရောက်ရှိနိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ သင်၏ အတူနေ မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦး နေထိုင်မကောင်းပါက -

နေထိုင်မကောင်းပါက တတ်နိုင်သမျှ အိမ်ထဲမှာသာ နေကြရန် အကြံပြုထားပါသည်။ ထင်း၊ ရေ၊ အစားအစာနှင့် အခြားမရှိမဖြစ် လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ ရှာဖွေဝယ်ယူရန် မိသားစုဝင် တစ်ဦး သို့မဟုတ် နှစ်ဦးကို သတ်မှတ်ထားပါ။ ထိုသူတို့မှာ သက်ကြီးရွယ်အို သို့မဟုတ် ကိုယ်ဝန်သည် မိသားစုဝင်များ မဖြစ်သင့်ပါ။ ထိုကဲ့သို့ မိသားစုဝင်များသည် အိမ်တွင်း၌သာ နေသင့်ပါသည်။

- ရပ်ရွာဒေသအတွင်းမှ လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတွင် ရောဂါလက္ခဏာများ တွေ့ရှိပါက ၎င်းအား ၎င်း၏အိမ်အတွင်း၌ပင် ၎င်း၏မိသားစုဝင်များနှင့် တတ်နိုင်သမျှ ခွဲခြား၍ ထားရန်ကြိုးစားပါ။ နေထိုင်မကောင်းသူ မိသားစုဝင်များနှင့် နေကောင်းသူ မိသားစုဝင်များသည် အိပ်ယာများ၊ အသုံးအဆောင်များ၊ ပန်းကန်များ၊ စောင်များနှင့် အခြားပစ္စည်းများကို မျှဝေသုံးဆွဲခြင်း လုံးဝ မပြုလုပ်သင့်ပါ။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်သည် အလွန် ကူးစက်ပြန့်ပွားလွယ်ပါသည်။
- နေထိုင်မကောင်းသူ မိသားစုဝင်သည် ဆရာဝန်ပြုရန်အတွက် မဟုတ်ပါက အိမ်မှ အပြင်သို့ မထွက်သင့်ပါ။
- ရန်ပိုင်ပါက အိမ်ရှိ မိသားစုဝင်များအားလုံး ၎င်းတို့၏ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်း များကို အုပ်၍ နှာခေါင်းစည်း၊ အဝတ်စ သို့မဟုတ် ပဝါများ စည်းနှောင် ဝတ်ဆင်ထားသင့်သည်။ မိသားစုဝင်များအားလုံးသည် ၎င်းတို့၏ တံတောင်ဆစ်ကွေးအတွင်းသို့သာ နှာချေခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း များ ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။
- မိသားစုဝင်များအားလုံးသည် ၎င်းတို့၏လက်များနှင့် အသုံးများသော ပစ္စည်းများအား မကြာခဏ ဆေးကြောသင့်သည်။
- မိသားစုဝင်များအားလုံး ၎င်းတို့၏ မျက်လုံး၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်နှင့် မျက်နှာ တို့ကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်းအား ရှောင်ရှားသင့်သည်။
- အကယ်၍ တစ်ခါသုံးလက်အိတ်များ ရရှိနိုင်ပါက ကျန်းမာသော မိသားစုဝင်များအနေဖြင့် မကျန်းမာသူ မိသားစုဝင်အား ကူညီရသည့်အချိန်တွင် ဝတ်ဆင်ထားသင့်ပြီး ကူညီပြီးသည့်နောက် တစ်ပြိုင်နက် စွန့်ပစ်သင့်သည်။ လက်အိတ်စွပ်ထားစဉ် သင့်၏မျက်နှာများနှင့် အရာဝတ္ထုများကို ထိတွေ့ ကိုင်တွယ်ခြင်းမပြုမိစေရန် သတိထားပါ။

အောက်ပါအချက် သုံးချက် ဖြစ်ပြီးပါက သင်အိမ်မှ အပြင်သို့ထွက်နိုင်ပါသည်-

- အနည်းဆုံး ၇ နာရီအကြာ သင့်တွင် အဖျားမရှိခြင်း (အဖျားကျဆေး သောက်သုံးရန်မလိုဘဲ သုံးရက်တိတိ အဖျားမရှိခဲ့သည့်) အပြင်
- အခြားသော ရောဂါလက္ခဏာများ သက်သာလာခြင်း (ဥပမာအားဖြင့် သင်၏ ချောင်းဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူကျပ်မှု သက်သာလာခြင်း) နှင့်
- သင်၏ ရောဂါလက္ခဏာများ စတင်ပြသသည်မှာ အနည်းဆုံး ၇ ရက်ကျော်လွန် ပြီးပါက။

လူမှုအဖွဲ့အစည်းတွင်း သွားချိန်၌ -

လူမှုအဖွဲ့အစည်းတွင်းသို့ အသွားအလာရှိသော သက်မှတ်ထားသော မိသားစုဝင်များအတွက် အရေးကြီးသော ဖော်ပြပါ လမ်းညွှန်ချက်များကို ကျေးဇူးပြုပြီး လိုက်နာပါ-

- လူမှုအဖွဲ့အစည်းတွင်းမှ လူများနှင့် ၂ မီတာ ခွာထားပါ။ ရေ သို့မဟုတ် စားစရာအတွက် စီတန်းနေစဉ် စောင့်နေသော လူများနှင့် ၂ မီတာ ခွာ နေပါ။
- သင့် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို နှာခေါင်းစည်း၊ အဝတ်စ သို့မဟုတ် ပဝါဖြင့် အုပ်ထားပါ။
- **၎င်းသည် အခြားလူများမှ ၂ မီတာ ခွာ နေခြင်းကို အစားမထိုးပါ။ သင်သည် ဤအချိန်တွင် အခြားလူများမှ ကိုယ်ခန္ဓာ အကွာအဝေးကို ထိန်းသိမ်းထားရမည်။**
- သင့် တံတောင်ဆစ်ကွေးတွင် ချောင်းဆိုး နှာချေပါ။
- လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း၊ နမ်းရှုတ်ခြင်း နှင့် ပွေဖက်ခြင်းများကို ရှောင်ရှား၍ အမြဲ ရင်ဘတ်ပေါ် လက်တင်ပြီးနှုတ်ဆက်ပါ။
- အကယ်၍ သင်သည် ရောဂါလက္ခဏာများ တစ်စုံတစ်ရာ ခံစားရလျှင်- **အိမ်တွင် နေပါ။**
- **အပြင်မှ အိမ်ပြန်ရောက်သော် အိမ်မှ တစ်စုံတစ်ယောက် သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ခုကို မကိုင်မီ လက်များကို ချက်ချင်းဆေးကြောသန့်စင်ပါ။** အပြင်မှ တစ်စုံတစ်ခု အိမ်သို့ ယူဆောင်လာသော် ဆေးနိုင်လျှင် ဆေးပြီး သုတ်နိုင်လျှင် သုတ်လိုက်ပါ။
- **စည်းလုံးမှုကို ပြသရန် နေ့စဉ် ရပ်ကွက် ဓလေ့ထုံးစံများတွင် ပါဝင် ဆင်နွှဲပါ။** တစ်ချို့နေရာများတွင် သတ်မှတ်ထားသော အချိန်၌ လူများ သည် စည်းလုံးရေး သဝဏ်လွှာကို ညံညံစည်စည် သို့မဟုတ် တူရိယာများ တီးမှုတ်၍ သီဆိုကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်ခန္ဓာချင်း တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် နီးစပ်မှု မရှိနိုင်သော်လည်း ၎င်းသည် လူမှုအဖွဲ့အစည်းတွင်း ရောက်နေသည့်အလား ခံစားမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

၂ မီတာ အကွာအဝေးကို မြင်ရပုံ -

- အရွယ်ရောက်သော မြည်း၏ ပျမ်းမျှ ခန္ဓာကိုယ် အရှည်သည် ၁.၅ မှ ၂ မီတာကြားတွင် ရှိပါသည်။
- သင့် ခန္ဓာကိုယ်မှ လက်ဆန့်ပါ။ လက်ဆန့်အရှည်ဖြင့် ပတ်၍ မြေပြင်တွင် စက်ဝိုင်းတစ်လုံး ဆွဲပါ။ သင့်လက်ဆန့်အရှည်၏ ၃ ဆ အကွာကို ခန့်မှန်းပါ။ ၎င်းသည် အနီးစပ်ဆုံး ၂ မီတာ ဖြစ်ပါသည်။

