

အပူပေးပျံ့ခြင်း မျှတစေရေးအတွက် ကာကြည့်ပျံ့ခြင်း

「နေထိုင်ပုံစံအသစ်」 ချမှတ်ခြင်း အပူပေးပျံ့ခြင်း မျှတစေရေးအတွက် ကာကြည့်ပျံ့ခြင်း အခန်းကွဲ

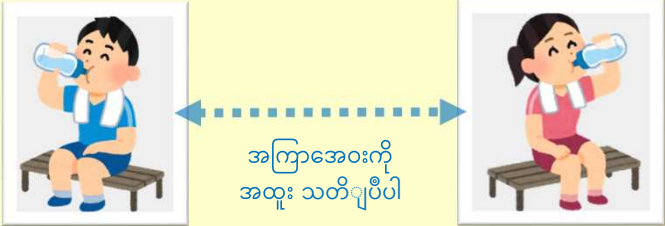
COVID-19 ဝေဒနာ တစ်ခုကဲ့သို့ ကူးစက်ရောဂါ ကာကြည့်ပျံ့ခြင်း အချိန် အခန်းကွဲ ချမှတ်ခြင်း ① တစ်ဦးချင်းချင်း အနီးကပ်ပေးခြင်း ② မိကွာဝေးဝေးဖြင့် တတ်ပျံ့ခြင်း ③ လက်ဆေးခြင်း 「ထုထပ် ၃ ခု (လူမှုပျံ့ခြင်း၊ ပူးပူးကပ်ပေးခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခြင်း)」 စသည့် 「နေထိုင်ပုံစံအသစ်」 ကို တောင်းဆိုလာခဲ့ပါသည်။ အလားတူ ဖြစ်နိုင်ခြေ ပုံစံအသစ် ချမှတ်ခြင်း အပူပေးပျံ့ခြင်း မျှတစေရေးအတွက် အခန်းကွဲ သည့် အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များ ချမှတ်ပါသည်။

1 အပူပေးပျံ့ခြင်း ကာကြည့်ပျံ့ခြင်း ဖြစ်ပေါ်ခြင်း

- အေးကြေးနင်း စသည့်အားကို သုံးစွဲခြင်း၊ အပူပေးပျံ့ခြင်း ညှိခြင်း
- ကူးစက်ရောဂါ ကာကြည့်ပျံ့ခြင်း လေစုတို့ကို ချုပ်တားပေးခြင်း ဖြစ်ပေါ်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်ခြင်း ချမှတ်ခြင်း ချမှတ်ခြင်း လေဝင်လေထွက် ချမှတ်ခြင်း ချမှတ်ခြင်း၊ အေးကြေးနင်း အပူပေးပျံ့ခြင်း မဟုတ်ဘဲ ညှိခြင်း
- ပူပေးခြင်းသောနေရာ၊ ပူပေးခြင်းသောအခန်း ချမှတ်ခြင်း ချမှတ်ခြင်း ထည့်ခြင်း မလွှဲခြင်း ချမှတ်ခြင်း
- ဝေပေးခြင်းသော အဝတ်စားကို ဝတ်ခြင်း ချမှတ်ခြင်း
- ရေစက် ပူပေးခြင်းသောနေရာများဖြင့်



2 အလွန် သင့်လျော်ခြင်း မိကွာဝေးဝေးဖြင့် ချမှတ်ခြင်း



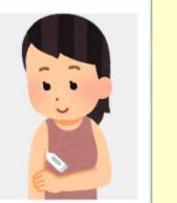
- အပူပေးပျံ့ခြင်း စိုထိုင်းမှု ချမှတ်ခြင်းသည့်အခါ မိကွာဝေးဝေးဖြင့် တတ်ပျံ့ခြင်းကို အထူးသတိပြုပါ။
- ချမှတ်ခြင်း တစ်ဦးချင်းချင်း (၂ မိတာ အထက်) ဝေးကြာပါက မိကွာဝေးဝေးဖြင့် ချမှတ်ခြင်း ချမှတ်ခြင်း
- မိကွာဝေးဝေးဖြင့် တတ်ပျံ့ခြင်းသည့်အခါ ပူပေးခြင်းသော အလုပ်၊ အားကစားလုပ်ခြင်းကို ရှောင်ကြား၍ အလွန် သင့်လျော် မိကွာဝေးဝေးဖြင့် ချမှတ်ခြင်း အားယူပါ။

3 မဟုတ်ဘဲ ရေသောက် ဖြစ်ပေါ်ခြင်း



- ရေမငတ်ဘဲ ရေသောက်ပေးပါ
- ခန့်မှန်းခြင်း ၁ ရက် ၁.၂ လီတာ သောက်ပေးပါ
- ခြေခံမာကျောခြင်းဖြင့် ကြံ့ခိုင်စွာ ဆားဓါတ်ညှိခြင်း မေ့ပါနှင့်

4 သာမန်နေရာတွင် ကန့်သတ်ခြင်း ထိန်းသိမ်းခြင်း စောင့်ရှောက်ခြင်း



- သာမန်နေရာတွင် အပူပေးပျံ့ခြင်း၊ ကန့်သတ်ခြင်း သတိပြု စောင့်ရှောက်ခြင်း
- ပူပေးခြင်း ဖြစ်ပေါ်ခြင်း နှိမ်နင်းခြင်း နေအိမ်ဖြင့် ဝေးဝေးခြင်း အားယူပါ။

5 အပူပေးပျံ့ခြင်း ခံနိုင်သော ကိုယ်ခန္ဓာ ချမှတ်ခြင်း လုပ်ခြင်း



- မပူပေး အခန်းကွဲ စ၍၊ သင့်လျော်သော အားကစားကို လုပ်ခြင်း
- ရေခဲသောက်ခြင်း ဝေးကြာပါက မေ့ပါနှင့်
- အတင်းအဓမ္မ အချမှတ်သော အေးအေးချမ်းချမ်း ချမှတ်ခြင်း
- 「အနည်းငယ် အပူပေးသော နေရာ」 ဖြင့် 「အနည်းငယ် ပူပေးသော」 အေးအေးချမ်းချမ်း တတ်ပျံ့ခြင်း မိနစ် ၃၀ ခန့် ကိုယ်ခန္ဓာ အားကစားလုပ်ခြင်း

