



# Flu or Cold?

## တုပ်ကွေးနှင့် သာမန်အအေးမိခြင်းတို့ ကွဲပြားပါသလား။

ကွဲပြားပါသည်။ တုပ်ကွေးမှာ တုပ်ကွေးမိုင်းရပ်(စ်) ပိုးကြောင့်ဖြစ်ပွားသော ကူးစက်မှုဖြစ်ပါသည်။ ရောဂါလက္ခဏာများ ဆင်သောကြောင့် သာမန်အအေးမိခြင်းအား တုပ်ကွေးနှင့် မှားတတ်ကြသည်။ သို့ရာတွင် တုပ်ကွေးခံစားနေရသူများမှာ ယေဘုယျအားဖြင့် အလွန်အမင်း အားအင်ချို့နည်းတတ်သည်။

### သာမန်အအေးမိခြင်း

ရောဂါလက္ခဏာများ  
အဖျား  
ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲမှု  
ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှု  
လည်ချောင်းနာခြင်းနှင့်  
ချောင်းဆိုးခြင်း  
ရင်ဘတ်လက္ခဏာများ  
နာချေခြင်း  
ကြာမြင့်ချိန်

### တုပ်ကွေး

ရုတ်တရက်ပေါ်  
ကြီး (၃၈° မှ ၄၁° စင်တီအိတ်)  
ပြင်းထန်  
ပြင်းထန်  
စောစောဖြစ်  
ရင်အရပ်ပူနေလေ့ရှိ  
တစ်ခါတစ်ရံသာဖြစ်  
၇ - ၁၀ ရက်

### သာမန်အအေးမိခြင်း

ဖြည်းဖြည်းချင်းပေါ်  
မရှိ ပျော့ (၃၈° အောက်)  
ပြင်းထန်လေ့မရှိ  
ပြင်းထန်လေ့မရှိ  
၂-၃ ရက်ကြာမှဖြစ်  
ပြင်းထန်စွာ ရင်ပူခြင်းမဖြစ်  
အဖြစ်များ  
၃ - ၄ ရက်

**Flu - Symptoms**

Sudden onset of fever over 38 degrees Celsius

Dry cough

Aching muscles and headache

Runny or stuffy nose and sometimes a sore throat

Extreme tiredness and a sense of weakness - need to stay in bed  
Loss of appetite

## အရေးပေါ်အခြေအနေအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း

ကပ်ရောဂါအသွင်တုပ်ကွေးဖြစ်ပွားလာခဲ့ပါက  
မိသားစုအတွက် ရက်သတ္တရှစ်ပတ်စာ  
ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ



# ၁။ ဆက်သွယ်ရေး

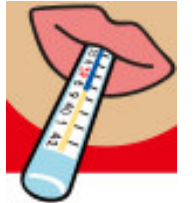
ရောဂါဘယဖြစ်ပွားသည့်အခါ သွားလာလှုပ်ရှားမှုများအား တားဆီးကန့်သတ်ချက်များ ချမှတ် ပြဋ္ဌာန်းခြင်းမျိုးကဲ့သို့ အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ရပ်ပေါ်ပေါက်လာချိန်တွင် မိသားစုမှာ အတူတကွ ရှိချင်မှ ရှိနေပါလိမ့်မည်။ သို့ဖြစ်ပေရာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မည်သို့မည်ပုံဆက်သွယ်ကြမည်၊ အခြေအနေအမျိုးမျိုးတွင် မည်သည့်တို့ကို လုပ်ဆောင်ကြမည်ဆိုသည်များနှင့် စပ်လျဉ်းပြီး ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရန် အရေးကြီးလှပေသည်။

- ✓ ဆုံရပ်/စုရပ်ကို ညှိထားပါ။
- ✓ ဆက်သွယ်ရမည့်လူပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ် ရောဂါဖြစ်ပွားရာ ဒေသ၏ ပြင်ပမှ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်အား သတ်မှတ်ထားပါ။ သို့မှသာ မိမိမည်သို့ရှိနေသည်ကို အခြားသူများက စုံစမ်းသည့်အခါ ပြောပြနိုင်သည့် အဓိက ပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ်ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါလိမ့် မည်။
- ✓ မိမိ၏ ရုံးမှဖြစ်စေ၊ မိမိ အိမ်ထောင်ဖက်၏ ရုံးမှဖြစ်စေ ချမှတ်ထားရှိသော ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားမှုများနှင့် အကျွမ်းတဝင်ရှိနေအောင် ဆောင်ရွက်ပါ။
- ✓ မိမိရုံး၏ အရေးပေါ်ဖုံးနံပါတ်မှာ \_\_\_\_\_ ဖြစ်ပါသည်။
- ✓ အောက်ပါတို့အပါအဝင် အရေးပေါ် ဆက်သွယ်နိုင်သည့်ဖုံးနံပါတ်များကို စာရင်းချ ထားပါ။



- ◆ မိမိတို့၏ ဆရာဝန်
- ◆ SOS International: 667 877/871/879
- ◆ SSC ဆေးရုံ 544116/541457/542400
- ◆ အာရှတော်ဝင်ဆေးခန်း (အရေးပေါ်လူနာတင်ယာဉ်) 538 055
- ◆ ရန်ကုန် ကလေးဆေးရုံကြီး 222 807 - 10
- ◆ ဝေဘာဂီ ကူးစက်ရောဂါ ဆေးရုံ 690 174
- ◆ အခြား

- ✓ ပိုးသတ်ထားသော ပတ်တီးစထုတ်များ၊ အသေးရော အကြီးပါ။
- ✓ အရက်ပျံ့ဖြင့်ဖော်စပ်ထားသည့် ရေမပါသော လက်ဆေးရည်
- ✓ ပိုးသတ်သန့်စင်ရာတွင် သုံးသော အဖတ်များ (ဆေးထိုးခါနီး သုံးသော ဝှမ်းဖတ်များ)
- ✓ ကြက်ပေါင်သားဖြင့် လုပ်ထားသည့် ဆေးခန်းသုံး လက်အိတ် အလောတော်နှင့် အကြီးများ (စစ်ဆေးမှုသုံး လက်အိတ်များဟု ခေါ်တွင်ပြီး ဆေးဆိုင်များတွင် တစ်ရာပါသော ကဒ်ထူဘူးများဖြင့် ရောင်းချလေ့ရှိသည်။)
- ✓ ၂လက်မ ပလတ်စတာ
- ✓ ဘက်တီးရီးယား ကာကွယ်ရေး လိမ်းဆေး
- ✓ ကပ်ကြေး (အသေး၊ ကိုယ်ပိုင်သုံး)
- ✓ ဇာဂနာ
- ✓ မျက်နှာကာသောခိုင်းကဲ့သို့ CPR အရေးပေါ်အသက်ရှူကိရိယာ
- ✓ N95 အမျိုးအစားမျက်နှာဖုံးစွပ် (ကုလသမဂ္ဂဝန်ထမ်းများနှင့် မှီခိုသူ များအားလုံးအတွက် တစ်ဦးလျှင် နှစ်ခုနှုန်းဖြင့် ဂုရက်စာ ပေးပါမည်။ နာမကျန်းဖြစ်နေသူများအား ပြုစုစောင့်ရှောက်နေသူများသာ ယင်း မျက်နှာဖုံးများကို သုံးသင့်ပါသည်။)
- ✓ အင်တစ်စ် (Antacid) (ဗိုက်နာလျှင် သောက်ရန်)
- ✓ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသော ဆေးများ သို့လျှောက်ထားပါ။ (ရေရှည် ကုသရန်အတွက် ဆရာဝန်က ညွှန်ကြားထားသည့် ဆေးဖြစ်လျှင် သုံးလစာ ရှိနေပါစေ။) (အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကိုလည်း မမေ့ပါနှင့်)
- ✓ မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦး ဖျားနာခဲ့သည်ရှိသော် အသုံးပြုနိုင်ရန် အိပ်ရာ ခင်း၊ မျက်နှာသုတ်ပဝါ၊ ပလတ်စတစ်အိပ်ရာဖုံး စသည်များကို အပို ဆောင်ထားပါ။ လူမမာနေသည့်အခန်းကို အိမ်ထဲ၌ မည်သည့်နေရာတွင် သတ်သတ် သီးသန့်ထားနိုင်မည်ကို စဉ်းစားထားပါ။ ထိုအခန်းကို မည်သို့ လေဝင်လေထွက်ရှိနေစေမည်နည်း။ ထိုအခန်းမှ လေများ သည် အိမ်ပြင်သို့သာ ထွက်သွားရမည်ဖြစ်ပြီး အိမ်ထဲသို့ ထိုအခန်း ထဲမှ လေများ မဝင်အောင် ဆောင်ရွက်ရန်မှာ အရေးကြီးပါသည်။ ထိုသို့ရှိနေစေရန် မည်သို့ ဆောင်ရွက်နိုင်မည်ကို စဉ်းစားထားပါ။



**မှတ်ချက်။** ဗိုင်းရပ်(စ်)ခုခံဆေးဝါးများ (ဥပမာ Tamiflu) ကို ရောဂါအခြေအနေအရ ကုလသမဂ္ဂမှ ပေးဝေပါမည်။

- ☑ ကားထဲတွင် အရက်ပုံဖြင့်ဖော်စပ်ထားသည့် ရေမပါသော လက်သန့်စင်မှုဆေးကို ဆောင် ထားပါ။

## ဆေးပစ္စည်းများ

အရေးအခင်းဖြစ်ပေါ်နေခိုက်တွင် အရေးပေါ်ဝန်ဆောင်မှု လုပ်ငန်းများမှာ အကန့်အသတ်နှင့်သာရှိနေ လိမ့်မည်ဖြစ်ပေရာ အိမ်သုံးအရေးပေါ် ဆေးအိတ်ကို ရက်လွန်မနေအောင် စီစဉ်ထားရှိပြီး ပါရှိသော ဆေးပစ္စည်းများအားလုံး၏ သက်တမ်းလွန်နေစွဲများကို စစ်ဆေးကာ အသစ်လဲသင့်လျှင် လဲထားကြဖို့ လိုအပ်ပါသည်။



အောက်ဖော်ပြပါပစ္စည်းများကို စဉ်းစားသင့်ပါသည်။

### မရှိမဖြစ်ဆောင်ထားသင့်သောအရာများ

- ☑ အအေးမိချိန် သောက်သုံးဆေးအထုပ်
- ☑ ခွဲခန်းသုံး မျက်နှာဖုံးစွပ်ရိုးရိုး၊ (မိသားစုဝင်၅ဦး အတွက် တစ်ဦးလျှင်နှစ်ခုနှုန်းဖြင့် ၁၀ ရက်စာ ပေးပါမည်။)
- ☑ ကလေးများအတွက်ရော လူကြီးများအတွက်ပါ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးနှင့် အဖျားပျောက်ဆေးများ။ (ပါရာစီတမောမှာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။ အက်စပရင်ကိုရှောင်ကြဉ်ပါ)
- ☑ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းအတွက် ဆေးဝါး (ဓာတ်ဆားထုပ်)
- ☑ ပဋိဇီဝဆေးများ (မိသားစုဝင်တစ်ဦးစီ၏ အနေအထားတစ်မျိုးစီ ပေါ်တွင်လိုက်ပြီး Amoxicillin နှင့် Augmentin တို့ကို တစ်ယောက်စီအတွက် ရှိနေပါစေ။)
- ☑ ကိုယ်အပူချိန်တိုင်း သာမိမိတာများ။ အပိုဆောင်ထားရန်လည်း မမေ့ပါနှင့်။



### အရန်ဆောင်ထားသင့်သောအရာများ

- ☑ အနာကပ် ပလပ်စတစ် အရွယ်စုံ။
- ☑ ပိုးသတ်ထားသော ဝှမ်းဖတ်များ၊ အသေး၊ အကြီး။
- ☑ ပုံမှန် ပတ်တီးလိပ်များ
- ☑ တြိဂံပုံ ပတ်တီးများ (ကြက်ခြေနီသုံး ကြိုးသိုင်း ပိတ်စ ပတ်တီးကို ဆိုလိုသည်။)



- ☑ မိမိ၏ ဖုံးနံပါတ်အဆင့်ဆင့်ကို သိနေပါ။ (မိမိဖုံး၏ လိုင်းခွဲများ အဆင့်ဆင့်ကို သိနေပါစေ)
- ☑ မိမိအိမ်ရှိ တယ်လီဖုန်းများ အားလုံးတွင် အရေးပေါ် တယ်လီဖုန်းနံပါတ်များ ကပ်ထားပါ။
- ☑ မိသားစုဝင်တိုင်း အရေးပေါ် အကူအညီအတွက် မည်သို့ ဖုန်းဆက်ရမည်ကို သေချာ သိနေအောင် လုပ်ထားပါ။ အထူးသဖြင့် မိသားစုဝင်များ ဖျားနာနေခဲ့လျှင်ဖြစ်ပါသည်။
- ☑ ဖြစ်နိုင်ပါက မိမိ၏ဒေသတွင်းမှ ကျောင်းများမှာ ထားရှိသော အစီအမံများကို စုံစမ်းပါ။ ရောဂါဖြစ်ပွားခဲ့လျှင် ထိုကျောင်းများက မည်သို့ပြင်ဆင်ထားသည်ကို သိနိုင်ရန်ဖြစ်ပါသည်။
- ☑ မိမိတို့အနေဖြင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကို ထားခဲ့ပြီး ထွက်ခွာရမည်ဆိုပါက ထိုတိရစ္ဆာန်များ ကို မည်သို့ မည်ပုံထားခဲ့မည်ကို ကြိုတင် စီစဉ်ထားပါ။
- ☑ မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော စာရွက်စာတမ်းများကို စုဆောင်းထားပြီး ဓာတ်ပုံမိတ္တူများလည်း ပွားထားပါ။ ဥပမာ -

- ◆ UNLP/နိုင်ငံကူးလက်မှတ်များ
- ◆ အာမခံထားရှိသော စာရွက်စာတမ်းများ
- ◆ မွေးစာရင်းလက်မှတ်/လက်ထပ်စာချုပ်များ
- ◆ ပိုင်ဆိုင်မှုနှင့်စပ်လျဉ်းသော စာချုပ်များ
- ◆ အစုရှယ်ယာလက်မှတ်များနှင့် ရင်းနှီးမြုပ်နှံမှုစာချုပ်များ
- ◆ မှတ်ပုံတင်ကဒ်ပြားများ
- ◆ သေတမ်းစာ
- ◆ ကတိပဋိညာဉ်စာချုပ်များ
- ◆ မော်တော်ယာဉ်မှတ်ပုံတင် စာရွက်စာတမ်းများ
- ◆ လူမှုဖူလုံရေး၊ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကဒ်ပြားများ
- ◆ ကာကွယ်ဆေးထိုးထားမှု မှတ်တမ်းများ
- ◆ ဘဏ်စာရင်းနှင့်စပ်လျဉ်းသော အသေးစိတ်များ (ကဒ်ပြား အမှတ်များနှင့် ဘဏ်များအား ဆက်သွယ်နိုင်သည့် လိပ်စာ)
- ◆ ငွေသား
- ◆ အိမ်ထောင် ပရိဘောဂစာရင်း (ဓာတ်ပုံရိုက်ယူထားဖို့ လိုပါ သလား။ အာမခံ ပေါ်လစီကို ကြည့်ပါ။)
- ◆ ဘေးကင်းရာသို့ အရေးပေါ်ထွက်ခွာရမည်ဆိုလျှင် အဆင်သင့်ရှိနေစေရန် “အရေး ပေါ် ဆွဲယူသွားနိုင်သည့် အိတ်”တစ်အိတ်ကို ပြင်ဆင်ထားပါ။
- ◆ အခြား -



# အရေးပေါ်ပစ္စည်းများ



ဗီတာမင်စီနှင့် ကိုကိုး၊ ဆား၊ ဘီလပ်ရည်လို စူးရှဓာတ်မပါသော ဖျော်ရည်များ၊ ဆန်ဖြူ၊  
ဟင်းချိုခတ်ပစ္စည်းများ၊ ခေါက်ဆွဲခြောက်၊  
(နိုင်းကြိုဂျင်ဓာတ် ထည့်သွင်းထားသော  
ဘူးဖြင့်ထည့်ထားသည့်) နို့မှုန့်



## လောင်စာများ

- ✓ ဖယောင်းတိုင်၊ ဆီမီးအိမ်၊ ဓာတ်ခဲ၊ မီးခြစ်များ အပိုဝယ်ထားပါ။
- ✓ အစားအသောက်များကို မည်သို့ချက်ပြုတ်မည်ကို စဉ်းစားထားပြီးနောက် လျှပ်စစ်မီးမရှိဘဲ ချက်ပြုတ်နည်း များကိုလည်း စဉ်းစားထားပါ။
- ✓ မီးသတ်ဘူး။ (အိမ်ရှိလူကုန် အသုံးပြုတတ်နေပါစေ။)
- ✓ မီးစက်နှင့်လောင်စာ(ဓာတ်ဆီ/ဒီဇယ်) အလုံအလောက်။



## ရေ

- ✓ ရောင်းတမ်း ဝယ်ယူရရှိနိုင်သော ရေသန့်ကို တစ်လီတာ၊ သို့မဟုတ် လီတာ ၂၀ ပုလင်းများ ဖြင့် ဝယ်ယူ သိုလှောင်ထားပါ။ ရေသန့်များမှာ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းပြီး မြန်မာ တစ်ပြည်လုံးတွင် ကျယ်ပြန့်စွာ ဝယ်ယူရရှိနိုင်ပါသည်။ ရေသန့်ပုလင်းတိုင်းတွင် သက်တမ်း ကုန်ဆုံးရက်များ ပါရှိပြီး အချိန်အတော်ကြာကြာ သိုလှောင်သိမ်းဆည်းထားနိုင်သည်ကို သတိပြုကြ စေလိုပါသည်။
- ✓ လူတစ်ယောက်လျှင် တစ်နေ့ ရေ ၄လီတာနှုန်းဖြင့် တစ်မိသားစုလုံးအတွက် ရက်သတ္တ ဖေတ်စာ သိုလှောင်ထားပါ။



## အမှိုက်စွန့်ပစ်ခြင်း

- ✓ အမှိုက်များကို မီးရှို့ပါ။ သို့မဟုတ် အိမ်နောက်ဖေးတွင် ကျင်းတူးပြီး မြေမြှုပ်ပစ်ပါ။

## မိမိ၏ မော်တော်ကား

- ✓ မော်တော်ကား ကြိုခိုင်မှုရှိနေစေရန် ဆောင်ရွက်ထားပါ။
- ✓ မိမိ၏ကားအတွက် ဓာတ်ဆီ/ဒီဇယ် အရေးပေါ် သုံးနိုင်ရန် ဝယ်လှောင်ထားပါ။



# သိုလှောင်ထားသည့်အစားအသောက်များ၏ စင်ပေါ်တွင်ထားနိုင်သည့်သက်တမ်း

အောက်ပါတို့မှာ အသုံးများသော အရေးပေါ် အစားအသောက်များအတွက် ယေဘုယျလမ်းညွှန်ချက်များ ဖြစ်ပါသည်။

- ✓ **ခြောက်လအတွင်း အသုံးပြုပါ။**  
 (စက္ကူဘူးဖြင့် ထည့်ထားသော) နို့မှုန့်၊ (သတ္တုဘူးဖြင့်ထည့်ထားသော) အသီးအနှံများ၊ (သတ္တုဘူးဖြင့် ထည့်ထားသော) မွှေကွက်များနှင့် အာလူးများ
- ✓ **တစ်နှစ်အတွင်း အသုံးပြုပါ။**  
 စည်သွပ်အသားများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဟင်းချိုများ၊ စည်သွပ်အသီးအနှံများ၊ သစ်သီးဖျော်ရည်များနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ အသင့်စားသုံးနိုင်သော ကွေကာအုပ်များနှင့် (သတ္တုဘူးဖြင့်ထည့်ထားသည့်) မပြုတ်ရသေးသော ကွေကာအုပ်များ၊ မြေပဲထောပတ်၊ သစ်သီးယိုသကြားလုံး၊ ချောကလက်ပြားများနှင့်စည်သွပ်အခွံမာသီးစေ့များ။
- ✓ (စနစ်ကျသော ဘူးများနှင့် အခြေအနေများတွင်) **အချိန်ကာလအကန့်အသတ်မရှိ သိုလှောင်ထားနိုင်သည့်အရာများ**  
 ဂျုံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီ၊ ပြောင်း၊ မုန့်ဖုတ်မှုန့်၊ ပဲပုပ်စေ့၊ ချက်ချင်းဖျော်ကော်ဖီမှုန့်၊ လက်ဖက်ခြောက်

- ✓ ရေသန့်စင်မှု ဆေးပြားများအစား WaterGuard ကို သိုလှောင်ထားရှိပြီး အသုံးပြုပါ။ WaterGuard ကို PSI က ဒေသတွင်းတွင်သာ ထုတ်လုပ်ထားခြင်းဖြစ်ပြီး ငွေကျပ် ၂၀၀ မျှဖြင့် ရေလီတာ ၁၀၀၀ခန့်ကို သန့်စင်/ပိုးသတ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ရေသန့်စင်မှုဆေးပြားများကို ဒေသတွင်းတွင် မရရှိနိုင်ပါ။



- ✓ ဆပ်ပြာနှင့် အခြား အိမ်သုံး ပိုးသတ်ဆေးများကို အိမ်တွင် သိုလှောင်ထားပါ။ လက်များနှင့် အိုးခွက်ပန်းကန်များကို ဆပ်ပြာ၊ သို့မဟုတ် ပိုးသတ်ဆေးများ သုံးပြီး ဆေးကြောသင့်ပါသည်။
- ✓ မိမိတွင် ရေတွင်းရှိပါက ရေတုံကင်ကို အသုံးပြုတတ်ရန် လေ့ကျင့်သင်ယူထားပါ။ လျှပ်စစ်မီးမရှိဘဲနှင့် ရှင်သန်နိုင်အောင် အသင့်ပြင်ထားကြပါ။



# အစားအသောက်နှင့် တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းမှု

✓ ပုပ်သိုးပျက်စီးလွယ်ခြင်း မရှိသော အစားအသောက်များကို ရက်သတ္တမြောက်ပတ်စာ သို့လျှောင့်ထားပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ပျိုးနိုင်ပါက မိုးရာသီတွင် မည်သည့်အပင်များ စိုက်ပျိုးထားနိုင်သည်ကို စဉ်းစားထားနိုင်ပါလိမ့်မည်။ သို့မှသာ အစားအသောက်အတွက် လိုအပ်သည်များကို ဖြည့်စွက်သွားနိုင်ပါလိမ့်မည်။

✓ ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် ထည့်သိမ်းရန်မလိုအပ်သည့် အစားအစာများကို ရွေးပါ။

✓ မီးဖိုအတွက် ဓာတ်ငွေ့၊ မီးသွေးစသည်များကိုလည်း အပိုဆောင်ထားပါ။

- ✓ စဉ်းစားနိုင်သော အစားအစာများမှာ -
  - ◆ အသင့်စားသုံးနိုင်သော စည်သွပ်အသား၊ အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
  - ◆ ခေါက်ဆွဲ၊ ကွေကာအုတ်၊ ဘီစကွတ်နှင့် ဆန်တို့ကဲ့သို့ အခြောက်အခြမ်းများ (ဤပစ္စည်းများကို ချက်ပြုတ်ရန် ရေအလုံအလောက်ရှိရမည်ကို မမေ့ပါနှင့်။)
  - ◆ စည်သွပ်သစ်သီးဖျော်ရည်များ
  - ◆ အခြေခံစားကုန်များ (ဆား၊ သကြား၊ ငရုတ်ကောင်း၊ မဆလာ စသည်တို့ဖြစ်သည်။)
  - ◆ အာဟာရဖြစ်စေသော အစားအစာများ (ပဲဆံများ၊ ပဲများ)
  - ◆ မွေးကင်းစကလေးများအတွက် အစားအစာ
  - ◆ နှစ်သိမ့်မှုပေးသော/စိတ်ပင်ပန်းလျှင် စား သော အစားအစာများ
  - ◆ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်တို့အတွက် အစားအစာများ



- ✓ ဖြည့်စွက်အစားအစာများ/မိုက်ခရို အာဟာရများ
- ✓ အမှိုက်စွန့်ရန် အိတ်အပိုများ ဝယ်ထားပါ။
- ✓ သန့်ရှင်းရေး ပစ္စည်းများ
- ✓ တုပ်ကွေး ပိုင်းရပ်(စ်)ပိုးသတ်ရန်အတွက် ဖော်မလင် သို့မဟုတ် အိုင်အိုဒင်းပါဝင်သော ဆေးရည်များကို အသုံးပြုပါ။

- ✓ ဆပ်ပြာ၊ ခေါင်းလျှော်ရည်၊ သွားတိုက်ဆေး၊ သွားပွတ်တံ၊ ချွေးနံ့ပျောက်ဆေး
- ✓ မျက်ကပ်မှန် အပို
- ✓ သွားတုများနှင့် သွားတုသုံး ဆေးရည်များ
- ✓ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းမှု လိုအပ်ချက်များ (အမျိုးသမီး လစဉ်သုံးပစ္စည်းများ)
- ✓ ကလေးသူငယ်များအတွက် ကလေးအနီးများ (diapers)
- ✓ နားကြားကိရိယာအတွက် ဓာတ်ခဲများ
- ✓ ဓာတ်ခဲသုံး နာရီ (ဓာတ်ခဲအပိုများလည်း ဆောင်ထားပါ။)

# အစားအစာ သိုလှောင်မှုအတွက် အကြံပြုချက်

- ✓ အစားအသောက်များကို အခြောက်သွေ့ဆုံးနှင့် အအေးမြဆုံး နေရာတွင် ထားပါ။ ဖြစ်နိုင် လျှင် မှောင်သောနေရာတွင် ထားပါ။ ပိုးမွှားများမဝင်နိုင်အောင် အလုံပိတ်ထားပါ။
- ✓ အစားအစာများကို တစ်ချိန်လုံး ဖုံးအုပ်ထားပါ။
- ✓ အစားအစာ ဘူးများ၊ ပုလင်းများကို ဖွင့်သည့်အခါ သတိထားပြီး ဖွင့်ပါ။ ပြန်ပိတ်သည့်အခါတိုင်း တင်းကျပ်စွာ ပြန်ပိတ်နိုင်ရန် ဖြစ်ပါသည်။
- ✓ ဘီစကွတ်များနှင့် မုန့်ကျွတ်များကို ပလတ်စတစ်အိတ်များ တွင်ထည့်ထားပြီး လေလုံသော ဘူးများတွင်သိမ်းဆည်းပါ။ သို့မှသာ မပျက်မစီးရန် ဖြစ်နိုင်ပြီး တာရှည်လည်းခံပါလိမ့်မည်။
- ✓ သကြား၊ သစ်သီးခြောက်နှင့် အခွံမာသီးစေ့ထုတ်များအား ဖွင့်ပြီးလျှင် ဝက်အူရစ်ဖြင့်ပိတ်ရသော ဘူး/ပုလင်းဖြင့်ဖြစ်စေ၊ လေလုံသော ဘူးဖြင့်ဖြစ်စေ ထည့်ထားပြီး ပိုးမွှားများမဝင်နိုင် အောင်ကာကွယ်ပါ။
- ✓ အစားအစာထည့်သွင်းသော ဘူးများအားလုံးကို အသုံးမပြုမီ အပျက်အစီးရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။
- ✓ မီးပျက်နေသည်ဆိုလျှင် ရေခဲသေတ္တာထဲမှ အစားအသောက် ကို ဦးဆုံးအသုံးပြုပါ။ ထို့နောက် ရေခဲခန်းထဲမှ အစားအစာကိုသုံးပါ။ နောက်ဆုံးတွင်မှ မပုပ်မသိုးနိုင်သည်များကို သုံးပါ။

