

နားရောဂါအကြောင်း ပညာပေးခြင်း

စဉ်	သင်ခန်းစာ		ကြာမြင့်ချိန်	မှတ်ချက်
၁။	နားတည်ဆောက်ပုံ	C		
၂။	မွေးကင်းစကလေးများအားနားကြားစစ်ဆေးခြင်း (က) နားအကြားအာရုံ ဖွံ့ဖြိုးခြင်းနှင့် စကားပြော တတ်လာခြင်း (ခ) ကလေးငယ်အကြားအာရုံဖွံ့ဖြိုးစေရန်နှင့် စကား ပြောတတ်စေရန်နည်းလမ်းများ (ဂ) ကလေးငယ်အားနားအကြားအာရုံစမ်းသပ်ခြင်း (ဃ) ကလေးငယ်များတွင်နားအကြားအာရုံ ထိခိုက် မှု ဖြစ်စေသောအကြောင်းအရာများ	B	၆၀ မိနစ်	
၃။	နာတာရှည်နားပြည်ယိုရောဂါ	A		Powerpoint presentation
၄။	နားလေးရောဂါစစ်ဆေးခြင်း (၄-၁) အသက်ကြီး၍ အာရုံကြောအားနည်းခြင်း (၄-၂) ကျယ်လောင်သော အသံများကြောင့် နားအာရုံကြော ထိခိုက်မိခြင်း (၄-၃) နားအာရုံကြောထိခိုက်စေသော ဆေးများ ကြောင့် နားလေးခြင်း (၄-၄) နားလေးခြင်းအဆင့်များ (၄-၅) အခြားနားရောဂါများ	A	၆၀ မိနစ်	
၅။	နားရောဂါမဖြစ်စေရန် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်သည့် နည်းလမ်းများ	A		
၆။	အထွေထွေဆွေးနွေးခြင်း		၃၀ မိနစ်	

** A – Must know

B – Must do

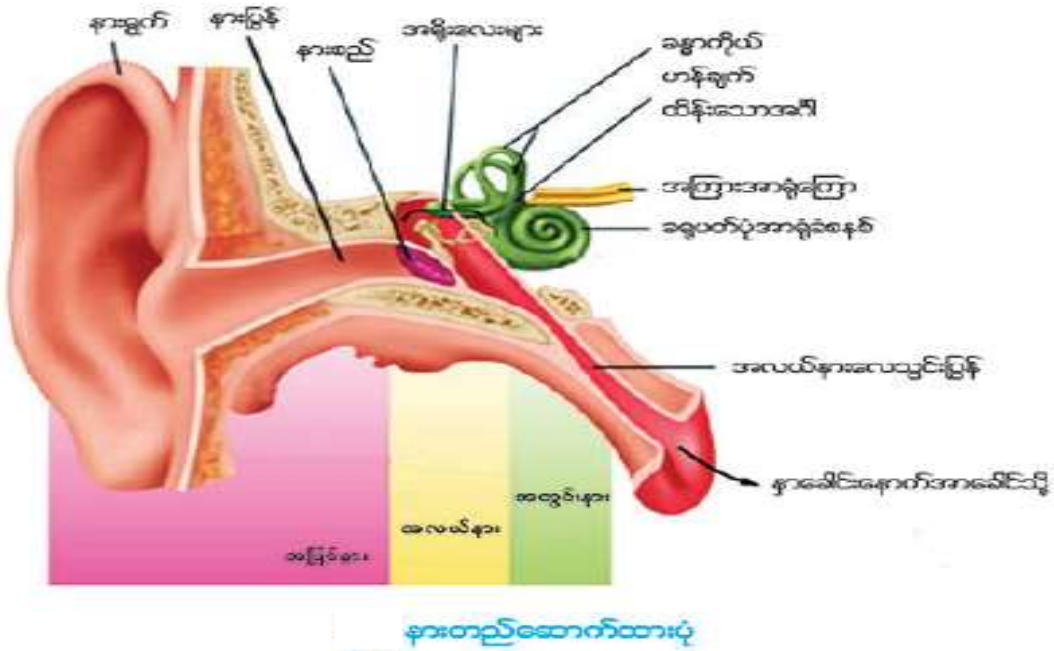
C – Should know

နားရောဂါ

နားလေးရောဂါစီမံချက်သည် ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး ဦးစီးဌာန၏ စီမံချက်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ နားလေးရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုကို ကာကွယ်ရန်၊ ဖြစ်ပွားပါကလည်း ထိရောက်သောကုသမှုပေးရန်နှင့် နားလေးရောဂါကြောင့် မသန်စွမ်းဖြစ်မှုကို လျော့ချရန် ဖြစ်ပါသည်။

(၁) နားတည်ဆောက်ပုံ

နားကိုအကြမ်းအားဖြင့် (၃)ပိုင်းခွဲခြားနိုင်သည်။ နားရွက်နှင့် နားပြွန်ကို အပြင်နား ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ နားစည်နှင့် အရိုးလေး(၃)ခုကို အလယ်နား ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ နားအတွင်းပိုင်း ခရုပတ်အာရုံခံစနစ်နှင့် နားအကြားအာရုံကြောကို အတွင်းနား ဟူ၍ လည်းကောင်း ခွဲခြားနိုင်ပါသည်။



(၂) မွေးကင်းစကလေးများအားနားကြားစစ်ဆေးခြင်း

(က) နားအကြားအာရုံဖွံ့ဖြိုးခြင်းနှင့် စကားပြောတတ်လာခြင်း

နားအကြားအာရုံသည် အသံဖြင့်လှုံ့ဆော်သောအခါတွင်မှသာ ဖွံ့ဖြိုးလာသည်။ ကလေးငယ်များသည် အသက်အရွယ်နှင့် အညီ စကားပြောတတ်လာစေရန် နားအကြား ကောင်းမွန်ရန်နှင့် ဦးနှောက်အတွင်းရှိ အသံနှင့် ဆိုင်သော စနစ်များ ဖွံ့ဖြိုးရန် လိုအပ်သည်။

မွေးကင်းစကလေး

အကြားအာရုံကောင်းမွန်သော မွေးကင်းစကလေးများသည် ဘယ်ဘက်နားနှင့် ညာဘက်နား(၂)ခုလုံးကို အသုံးပြုကာ အသံလာရာကိုသိနိုင်သည်။ (အသံလာရာဘက် လိုက်ကြည့်ခြင်း၊ ဦးခေါင်းလှည့်ခြင်း)။

မွေးကင်းစကလေး



အသက်(၆)လ

အသက်(၅)လ/(၆)လအရွယ်တွင် ရေပြင်ညီတလျောက်ရှိ အသံထွက်ရာ နေရာကို ရှာဖွေတတ်လာသည်။ ကြားရသောအသံနှင့် လူများ၊နေရာများကို တွဲဖက်မှတ်သားတတ်လာသည်။ ရင်းနှီးသော အသံကိုမှတ်မိလာသည် (မိခင်၊ဖခင်အသံ)။ အသံထွက်ကာကစားတတ်လာသည်။

အသက်(၆)လ



အသက်(၉)လ

- ရိုးရှင်းသောစကားများကို နားလည်လာသည် (ဖေဖေ၊ မေမေ)။



အသက် (၁၀)လ

- စကားပြောသံကဲ့သို့ အသံများပြုလုပ်တတ်လာသည် (ဥပမာ ဘူး ဘူး၊ ဒါး ဒါး)။

အသက်(၁၀)လ



အသက် (၁၂)လ

- အသံလာရာနေရာကို သိလာသည် (တံခါးဖွင့်သံ၊ အရုပ်မှအသံ)။
- စကားလုံးအနည်းငယ် ပြောတတ်လာသည်။

အသက်(၁၂)လ



အသက်(၁၈)လ

- ဝါကျတိုများကို နားလည်လာသည်။
- ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများကို ညွှန်ပြခြင်းပါက ညွှန်ပြတတ်လာသည် (ဥပမာ မျက်လုံး ပြပါ)။
- ဝါကျတိုများကိုပြောတတ်လာသည် (ဥပမာ- သွားမယ်၊ စားမယ်)။



အသက် (၂၄)လ

- ရိုးရှင်းသောဝါကျကို ပြောတတ်လာသည်။
- ပုံပြင်စာအုပ်များဖတ်ပြသည်ကို နားထောင်တတ်လာသည်။



အသက်(၃)နှစ်မှ (၅)နှစ်

- မေးခွန်းများ မေးတတ်လာသည်။
- ရှုပ်ထွေးသော အဓိပ္ပါယ်ရှိသော ဝါကျများ အသုံးပြုတတ်လာသည်။
- စကားပြောသံသည် ရှင်းလင်းလာသည်။



(ခ) ကလေးငယ်အကြားအာရုံဖွံ့ဖြိုးစေရန်နှင့် စကားပြောတတ်စေရန်နည်းလမ်းများ

အသက်	နည်းလမ်းများ
(၆)လ	ကလေးငယ်အား စကားပြော၍ ချောမြူပေးပါ
(၉)လ	ကလေးငယ်အား စကားလုံးများကို ထပ်ခါထပ်ခါ ပြပေးပါ
(၁)နှစ်	ကလေးငယ် စကားပြောပါက တုံ့ပြန်ပြောပေးပါ
(၂)နှစ်	ကလေးငယ်ကို ပုံပြင်စာအုပ်များ ဖတ်ပြပေးပါ
(၃)နှစ်	ကလေးငယ်၏ မေးခွန်းများကို ပြန်လည်ဖြေကြားပေးပါ

ကလေးငယ်၏ အသက်အရွယ်အလိုက် အသံကိုတုံ့ပြန်ခြင်း၊ အသံကိုနားလည်၍ စကားပြောဆိုခြင်း မရှိပါက နားလေးရောဂါရှိ/မရှိ စစ်ဆေးရမည်။

ကလေးအသက် (၂)နှစ်မတိုင်မီ နားလေးရောဂါကို တွေ့ရှိကုသနိုင်ပါက “ဆွံ့အ”ခြင်း ကို ကာကွယ်နိုင်သည်။

(ဂ) ကလေးငယ်အားနားအကြားအာရုံစမ်းသပ်ခြင်း

အသက်(၁)နှစ်အောက်ကလေးများနှင့် ကျောင်းနေအရွယ်ကလေးများအား နားလေးမှု ရှိ/မရှိ စောစီးစွာသိရှိရန် အရေးကြီးသည်။ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုသည် အသက်(၃)နှစ်မကျော်မီ အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ကလေးသည် နားမကြား၍ စကားမပြောတတ်ပါက စာပေသင်ကြားရန်၊ စကားပြောဆက်သွယ်ရန် ခက်ခဲနိုင်သဖြင့် စောစီးစွာ ကုသမှုခံယူရန် လိုအပ် သည်။

(ဂ-၁) မွေးကင်းစမှ အသက်(၆)လ အတွင်းရှိကလေးအားစမ်းသပ်ခြင်း

- ကလေးငယ်ကို တိတ်ဆိတ်သော နေရာတွင် ထားပါ။
- (၆)လကီမအကွာ နားတည့်တည့်တွင် ဘေးဘက်မှ ကျယ်လောင်သော အသံပေးပါ။
- ကလေးမျက်တောင်ခတ်ခြင်း၊ ခြေလက်များလှုပ်ရှားခြင်းစသော တုံ့ပြန်မှုရှိ/မရှိကြည့် ပါ။
- တုံ့ပြန်မှု မရှိလျှင် တစ်လခြား အနည်းဆုံး(၃)ကြိမ် ဆက်တိုက်စမ်းသပ်ပါ။
- စမ်းသပ်ပြီး တုံ့ပြန်မှုမရှိလျှင်/မသေချာလျှင် နား၊ နှာခေါင်းအထူးကု ဆရာဝန်ထံ လွှဲပြောင်းပေးပါ။



ကလေးငယ်အား ကျယ်လောင်သောအသံပေးသောအခါ တုံ့ပြန်ပုံ

(ဂ-၂) အသက်(၆)လမှ (၂)နှစ် အတွင်းရှိကလေးငယ်အား နားအကြားအာရုံစမ်းသပ်ခြင်း

- အသံတိတ်သောနေရာတွင် ကလေးအားပွေ့ထားပါ။
- မျက်နှာချင်းဆိုင်တွင် ကလေး၏ မိသားစုဝင်တစ်ဦးမှ အရုပ်ပြု၍ ချော့မြူပါ။
- ကလေး၏နောက်ကျောညာဘက် တစောင်း(၃)ပေအကွာမှ အသံကျယ်ကျယ် ပေးပါ (ကလေး ခေါင်း လှည့်ကြည့်လိမ့်မည်)။
- ကလေးနောက်ကျောမှ အသံဖြင့်စမ်းသူမှ ကလေးငယ်အား ပြုံးပြပေးပါ။
- အထက်ပါ နည်းအတိုင်း ပုံမှန်အသံဖြင့်ထပ်မံ စမ်းသပ်ပါ။
- တုံ့ပြန်ခြင်းမရှိလျှင် နီးစပ်ရာ နား၊ နှာခေါင်းအထူးကုဆရာဝန်ထံ လွှဲပြောင်း ပေးပါ။



ကလေးငယ်အား ဆေးဖြုန်းစဉ် အသံကျယ်ကျယ်ပေးသည့်အခါ တုန့်ပြန်ပုံ

(ဃ) ကလေးငယ်များတွင်နားအကြားအာရုံ ထိခိုက်မှုဖြစ်စေသောအကြောင်းအရာများ

(ဃ-၁) မျိုးရိုးဗီဇဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများ

- မျိုးရိုးလိုက်သော နားလေးခြင်း။
- နားရွက်၊ နားပြွန်၊ နုတ်ခမ်း၊ အာခေါင်၊ မေးရိုး၊ နဖူး ပုံမမှန်ခြင်း။

(ဃ-၂) ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ရောဂါဖြစ်ခြင်း (ဥပမာ- ဂျိုက်သိုး)

(ဃ-၃) မွေးဖွားစဉ်ခက်ခဲခြင်း

- လမစေ့မွေးဖွားခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်မပြည့်ခြင်း၊ မွေးဖွားချိန်ကြာမြင့်ခြင်း။

(ဃ-၄) မွေးဖွားပြီးနောက်

- အသားဝါဆိုးဝါးခြင်း၊ ကလေးသွေးဆိပ်တက်ခြင်း၊ ဦးနှောက်အမြှေးယောင် ခြင်း၊ နားအကြား ထိခိုက်စေသောဆေးများထိုးနှံခြင်း။

(၃) နာတာရှည်နားပြည်ယိုရောဂါ

- နားနှစ်ဖက်လုံး (သို့) တစ်ဖက်မှ (၃)လနှင့်အထက် နေ့စဉ်ဖြစ်စေ၊ ရက်ခြားဖြစ်စေ နားပြည်ယိုခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

- နားပြည်ယိုခြင်းကြောင့် နားစည်ပျက်စီးပြီး အလယ်နားအတွင်းရှိ အရိုးလေး(၃)ခု ပြည်စား၍ နားလေးခြင်း ဖြစ်တတ်သည်။
- အလယ်နားမှတစ်ဆင့် ခရုပတ်ပုံအတွင်းနားသို့ ပြည်ရောက်၍ နားလေးခြင်း၊ ချာချာလည်ခေါင်းမူးခြင်းများ ဖြစ်နိုင်သည်။

နားပြည်ယိုရောဂါအားမေးမြန်းကုသခြင်း

	လူနာကိုမေးရန်	နားစစ်ဆေးရန်	ရောဂါ	ကုသချက်
၁	နားပြည်ယိုခြင်း	(၃)လအတွင်း (၃)လနှင့် အထက် (နားပြန်အတွင်း ပြည်များ တွေ့ရှိခြင်း)	လတ်တလောနား ပြည်ယိုရောဂါ နာတာရှည် နားပြည်ယိုရောဂါ	Antibiotic ၇ ရက်ပေးပါ။ (Amoxicillin or Erythromycin) နား/နှာခေါင်းအထူးကုဆ ရာဝန်ထံလွှဲပြောင်းပေးပါ။
၂	နားလေးခြင်း	နားပြန်တွင်ပြည်ရှိခြင်း နားပြန်တွင်ပြည်မရှိခြင်း	နာတာရှည် နားပြည်ယို ရောဂါ နားစည်ပေါက်၍ နားလေးရောဂါ	နားမကြပ်ရန်၊ နားပြန်အတွင်း ရေမဝင်ရန်တိုက်တွန်းပါ။ လွှဲပြောင်းပါ။
၃	နားပြည်ယိုပြီး နားကိုက်ခြင်း	နားအနောက် ယောင်ပြီး ပြည်တည်ခြင်း	ဆိုးရွားသော နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါ	Antibioticပေးပါ။ ချက်ချင်းလွှဲပြောင်းပေးပါ။
၄	မျက်နှာရှဲ့ခြင်း	နားပြန်အတွင်း ပြည်ရှိခြင်း		
၅	ခေါင်းချာချာ လည်မူးခြင်း	နားပြန်အတွင်း ပြည်ရှိခြင်း		
၆	ပြင်းထန်စွာ ခေါင်းကိုက်ခြင်း	နားပြန်အတွင်း ပြည်ရှိခြင်း		



နားစည်ပေါက်၍ နားပြည်ယိုထွက်နေပုံ

(၄) နားလေးရောဂါစစ်ဆေးခြင်း

နားအာရုံကြောအားနည်းနားလေးရောဂါ

- နားပြည်ယိုခြင်းမရှိပဲ တိတ်ဆိတ်သော နေရာတွင် (၃)ပေအကွာ နားတည့်တည့် ဘေးဘက်မှ အသံကျယ်ကျယ်ဖြင့် စကားပြောသည့်အခါ စကားလုံးတိုင်း ကိုပြန်လည် ရွတ်ဆိုပြသခြင်း မပြုနိုင်ခြင်း (သို့) ဘောပင်မှ ကလစ်ဟုမည်သော အသံကို (၃)ပေ အကွာမှ မကြားခြင်းကို ဆိုလိုသည်။
- ဖြစ်စေသော အကြောင်းများမှာ
 - (၁) အသက်ကြီး၍ အာရုံကြောအားနည်းခြင်း
 - (၂) ကျယ်လောင်သော အသံများကြောင့် နားအာရုံကြော ထိခိုက်မိခြင်း
 - (၃) နားအာရုံကြောထိခိုက်စေသောဆေးများကြောင့် နားလေးခြင်း

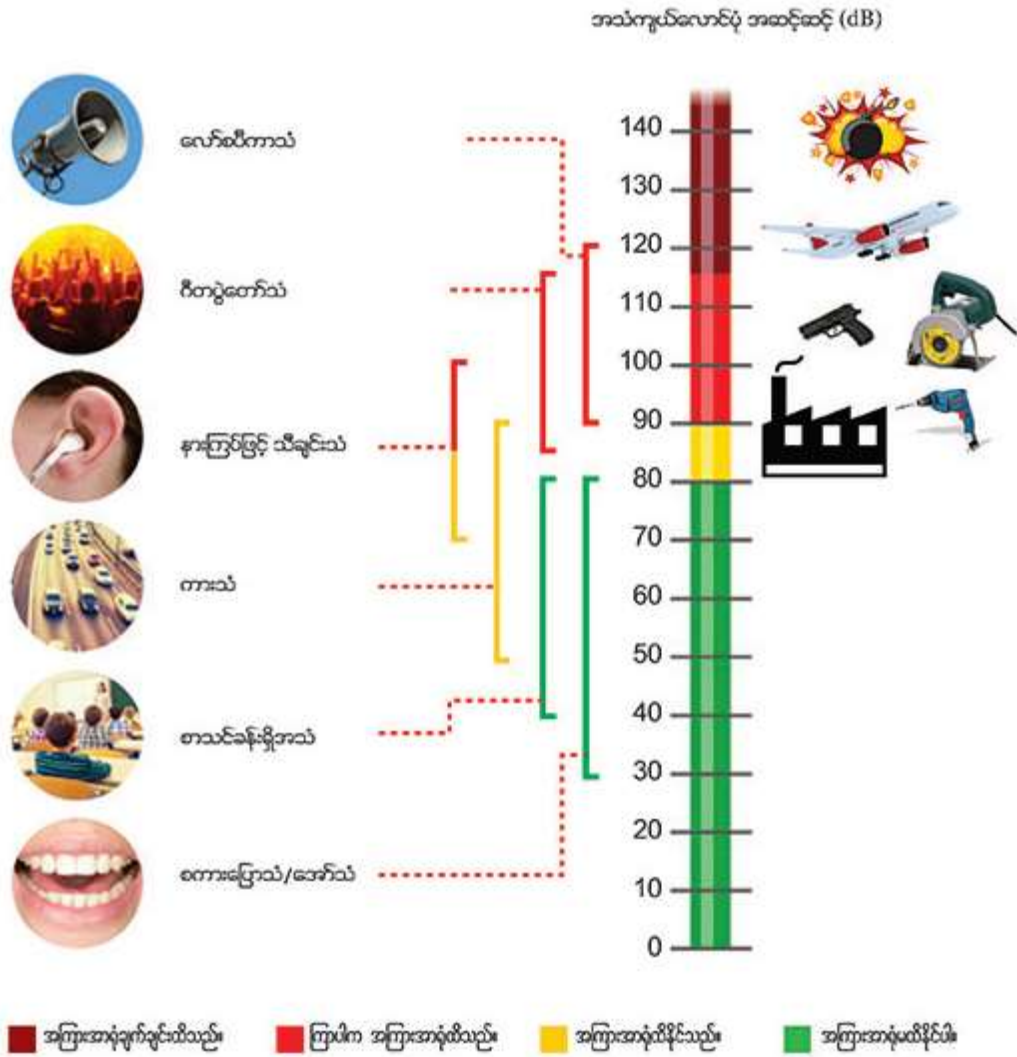
(၄-၁) အသက်ကြီး၍ အာရုံကြောအားနည်းခြင်း

- အသက်ကြီးလာပါက အတွင်းနားရှိ အာရုံခံဆဲလ်များ ပြောင်းလဲကာ နားလေး လာတတ်သည် (အသက်ကြီးတိုင်း ဆိုးရွားစွာ နားမလေးပါ)။
- ကျန်းမာရေးမကောင်းခြင်း၊ ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ နှလုံး ရောဂါများရှိခြင်း၊ ကျယ်လောင် သော အသံများနားထောင်ခြင်း၊ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများ စွဲသောက်နေခြင်း များရှိက ပိုမိုဆိုးရွား တတ်သည်။
- နားလေးလာပါက နားလေးနုန်းကို စနစ်တကျစမ်းသပ်၍ သင့်တော်သော နားကြား ကိရိယာ တပ်ဆင်နိုင်သည်။
- သက်ကြီးနားလေးခြင်းကို မကုသပါက မိသားစု/ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ဆက်ဆံရေး ခက်ခဲကာ စိတ်ကျန်းမာရေး ထိခိုက်နိုင်သည်။

(၄-၂) ကျယ်လောင်သော အသံများကြောင့် နားအာရုံကြော ထိခိုက်မိခြင်း

- အလွန်ကျယ်လောင်သောအသံ (ဥပမာ- ပျောက်အိုးကွဲသံ)၊ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ဆူညံသောစက်သံ (သို့မဟုတ်) မိမိကိုယ်တိုင် ကျယ်လောင်သောသီချင်းသံ ကို ကြာရှည်စွာ နားထောင်ပါက အလွန်နူးညံ့သောခရုပတ်ပုံ နားအတွင်းရှိ အာရုံခံ ဆဲလ်များကို ထိခိုက်ကာ နားလေးခြင်း ဖြစ်စေနိုင်သည်။
- ကျယ်လောင်သောအသံ နားထောင်ခြင်း ရှောင်ပါ။
- အသံကျယ်ကျယ်နားထောင်ပြီး နားအူလာပါက နားထိခိုက်ခြင်း၏ လက္ခဏာ ဖြစ်သည်။ (တိတ်ဆိတ်သော နေရာတွင် (၁)ရက် (၂)ရက် နားရန်လိုသည်)

- အသံကျယ်လောင်သောနေရာတွင် နားအကာကို သုံးပါ။



နားကိုထိခိုက်စေသော အသံကျယ်လောင်ပုံအဆင့်ဆင့်

(၄-၃) နားအာရုံကြောထိခိုက်စေသောဆေးများကြောင့် နားလေးခြင်း

- အချို့သော ဆေးများသည် အတွင်းနားရှိ အာရုံခံဆဲလ်များကို ပျက်စီးစေသည် (ဥပမာ- Aminoglycoside, Gentamicin, Amikacin, Quinine, Cisplatin)။
- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် ၎င်းဆေးများကို အထူးသတိထား၍ အသုံးပြု ရမည် (Gentamicin နားအစက်ချဆေးအား အသုံးမပြုသင့်ပါ)။

(၄-၄) နားလေးခြင်းအဆင့်များ

	နားလေးခြင်း	စကားသံကြားနုန်း	မှတ်ချက်
၁။	နားလေးခြင်းမရှိ	စကားသံတိုးတိုးလေးကို ကြားနိုင်သည်	
၂။	အနည်းငယ်နားလေးခြင်း	ပုံမှန်စကားပြောသံကို (၃)ပေအကွာတွင် ကြားနိုင်သည် (နားတည့် တည့်ဘေးဘက်မှပြောရန်)	ကလေးများစာသင်ရန် အနည်းငယ် ခက်ခဲလာသည်။
၃။	အသင့်အတင့် နားလေးခြင်း	ပုံမှန်စကားပြောသံကို (၃)ပေအကွာတွင် ရှင်းလင်းစွာ မကြားရ၊ ကျယ်ကျယ်ပြောရန် လိုသည်။	ကလေးများစာသင်ရန်ခက်ခဲလာမည်။ နားကြားကိရိယာ တပ်ရန် လိုသည်။
၄။	အလွန်နားလေးခြင်း	(၃)ပေ အကွာတွင် နားတည့်တည့်ဘေးဘက် မှ ကျယ်လောင်စွာ ပြောသော်လည်း ရှင်းလင်းစွာ မကြားနိုင်ပါ။	နားကြားကိရိယာ တပ်ရန်လိုသည်။ စကားသံပိုမို နားလည်ရန် ပြောသူ၏ နုတ်ခမ်းကို ကြည့်ရန် လိုသည်။
၅။	အလွန်ဆိုးရွားစွာနားလေးခြင်း	နားအနီးအော်ပြောသော အသံကို ရှင်းလင်းစွာ မကြားနိုင်ပါ။	စကားနားလည်ရန် ပြောသူ၏ နုတ်ခမ်းကိုကြည့်ရန်နှင့် လက်ဟန် အနေအထား (sign language)ကို ကြည့်ရန်လိုသည်။ အတွင်းနား (Cochlear implant) ခွဲစိတ်တပ်ဆင် ရန် လိုသည်။

(၄-၅) အခြားနားရောဂါများ

- နားဖာချေးပိတ်ခြင်း
- အပြင်နားပြွန်အတွင်း အရာဝတ္ထု (သို့) ပိုးမွှားများဝင်ခြင်း
- အလယ်နားတွင်ချွေဆိုခြင်း

(၅) နားရောဂါမဖြစ်စေရန် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်သည့်နည်းလမ်းများ

ရောဂါ	ကာကွယ်ရမည့်နည်းလမ်းများ
နားပြန်ယောင်ခြင်း	နားကြပ်ခြင်း၊ နားကလော်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရန်။
နားဖာချေးပိတ်ခြင်း	နားပွတ်ခြင်း၊ နားကြပ်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရန်။
နားပြန်အတွင်း ပြင်ပပစ္စည်းဝင်ခြင်း	ကလေးငယ်များ အရာဝတ္ထု ပစ္စည်းလေးများဖြင့် ကစားနေပါက စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုရန်၊ နားအတွင်းပစ္စည်းမထည့်ရန် ကလေးများကို သင်ကြားပေးရန်။
အလယ်နားချွဲဆိုခြင်း	နှာစေး၊ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အာသီးယောင်ခြင်းကို ကြာရှည်စွာ မဖြစ်အောင် စနစ်တကျ ကုသမှုခံယူရန်။
နားစည်ပေါက်ခြင်း	နားအုံရိုက်ခြင်း၊ နားကလော်ခြင်း၊ နားကြပ်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရန်။
နားပြည်ယိုခြင်း	နားပြန်ထဲသို့ မသန့်ရှင်းသော ရေမဝင်စေရန်ရှောင်ကြဉ်ရန်၊ နားပြည်ယိုပါကလည်း စနစ်တကျ ကုသမှုခံယူရန်။
အသံကြောင့် နားလေးခြင်း	ကျယ်လောင်သောစက်သံ၊ သီချင်းသံ၊ဆူညံသံများကို ကြာမြင့်စွာ နားထောင်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်၊ နားအသံကာသုံးရန်။
ဆေးကြောင့်နားလေးခြင်း	နားကိုထိခိုက်စေတတ်သောဆေးများ (ဥပမာ- Gentamicin) ကို လိုအပ်မှ စနစ်တကျ သုံးစွဲရန်။

နားကြပ်ခြင်းကို ရှောင်ကျဉ်ပါ။



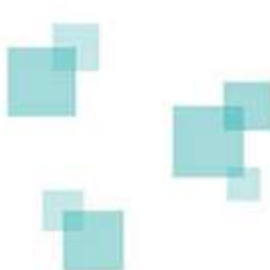
အပြင်နားပြန် မိမ့်ခြင်း



နားစည်ထိခိုက်ခြင်း

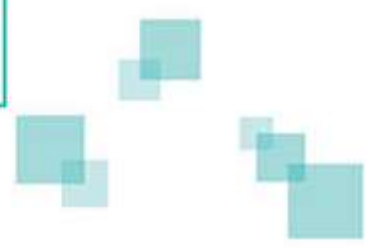


အကြားအာရုံကို စောင့်ရှောက်ပါ။



အသံကွယ်လောင်သောလုပ်ငန်းခွင်တွင် နားအကာကွယ်သုံးပါ။

မွေးကေလေးတိုင်းအား နားအကြားစစ်ဆေးခြင်းဖြင့် ဆွံ့အနားမကြားပြန်ခြင်းကိုကာကွယ်ပါ။



ကိုးကားစာအုပ်များ

- နားနှင့် အကြားအာရုံ အခြေခံ စောင့်ရှောက်မှု လက်စွဲစာအုပ်