



# ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး ကြီးကြပ်(၂) သင်တန်း (၂၀၂၀)ပြည့်နှစ်

မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ ကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးဌာနခွဲ  
နားလေးရောဂါကာကွယ်ရေးစီမံချက်



# သင်ကြားခြင်း၏ရည်ရွယ်ချက်

- နားလေးရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို ကာကွယ်ရန်၊
- ဖြစ်ပွားပါကလည်း ထိရောက်သောကုသမှုပေးရန်နှင့် လိုအပ်ပါက စောစီးစွာလွှဲပြောင်းရန်၊
- နားလေးရောဂါကြောင့် မသန်စွမ်းဖြစ်မှုကိုလျော့ချရန်၊



# Outline

- (၁) နားတည်ဆောက်ပုံ
- (၂) မွေးကင်းစကလေးများအားနားကြားစစ်ဆေးခြင်း
- (၃) နာတာရှည်နားပြည်ယိုရောဂါ
- (၄) နားလေးရောဂါစစ်ဆေးခြင်း
- (၅) နားရောဂါမဖြစ်စေရန် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်သည့်နည်းလမ်းများ



စဉ်	သင်ခန်းစာ	ကြာမြင့်ချိန်	သင်ထောက်ကူ
၁။	နားတည်ဆောက်ပုံ	၆၀ မိနစ်	Powerpoint presentation
၂။	<p>မွေးကင်းစကလေးများအားနားကြားစစ်ဆေးခြင်း</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• နားအကြားအာရုံ ဖွံ့ဖြိုးခြင်းနှင့် စကားပြော တတ်လာခြင်း</li> <li>• ကလေးငယ်အကြားအာရုံဖွံ့ဖြိုးစေရန်နှင့် စကားပြောတတ်စေရန် နည်းလမ်းများ</li> <li>• ကလေးငယ်အားနားအကြားအာရုံစမ်းသပ်ခြင်း</li> </ul> <p>ကလေးငယ်များတွင်နားအကြားအာရုံ ထိခိုက်မှု ဖြစ်စေနိုင်သော အကြောင်းအရာများ</p>		
၃။	နာတာရှည်နားပြည်ယိုရောဂါ		



စဉ်	သင်ခန်းစာ	ကြာမြင့်ချိန်	သင်ထောက်ကူ
၄။	<p>နားလေးရောဂါစစ်ဆေးခြင်း</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• အသက်ကြီး၍ အာရုံကြောအားနည်းခြင်း</li> <li>• ကျယ်လောင်သောအသံများကြောင့် နားအာရုံကြော ထိခိုက်မိခြင်း</li> <li>• နားအာရုံကြောထိခိုက်စေသောဆေးများ ကြောင့် နားလေးခြင်း</li> <li>• နားလေးခြင်းအဆင့်များ</li> <li>• အခြားနားရောဂါများ</li> </ul>	၆၀မိနစ်	Powerpoint presentation
၅။	နားရောဂါ မဖြစ်စေရန် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်သည့် နည်းလမ်းများ		
၆။	အထွေထွေဆွေးနွေးခြင်း	၃၀ မိနစ်	



# နားတည်ဆောက်ပုံ

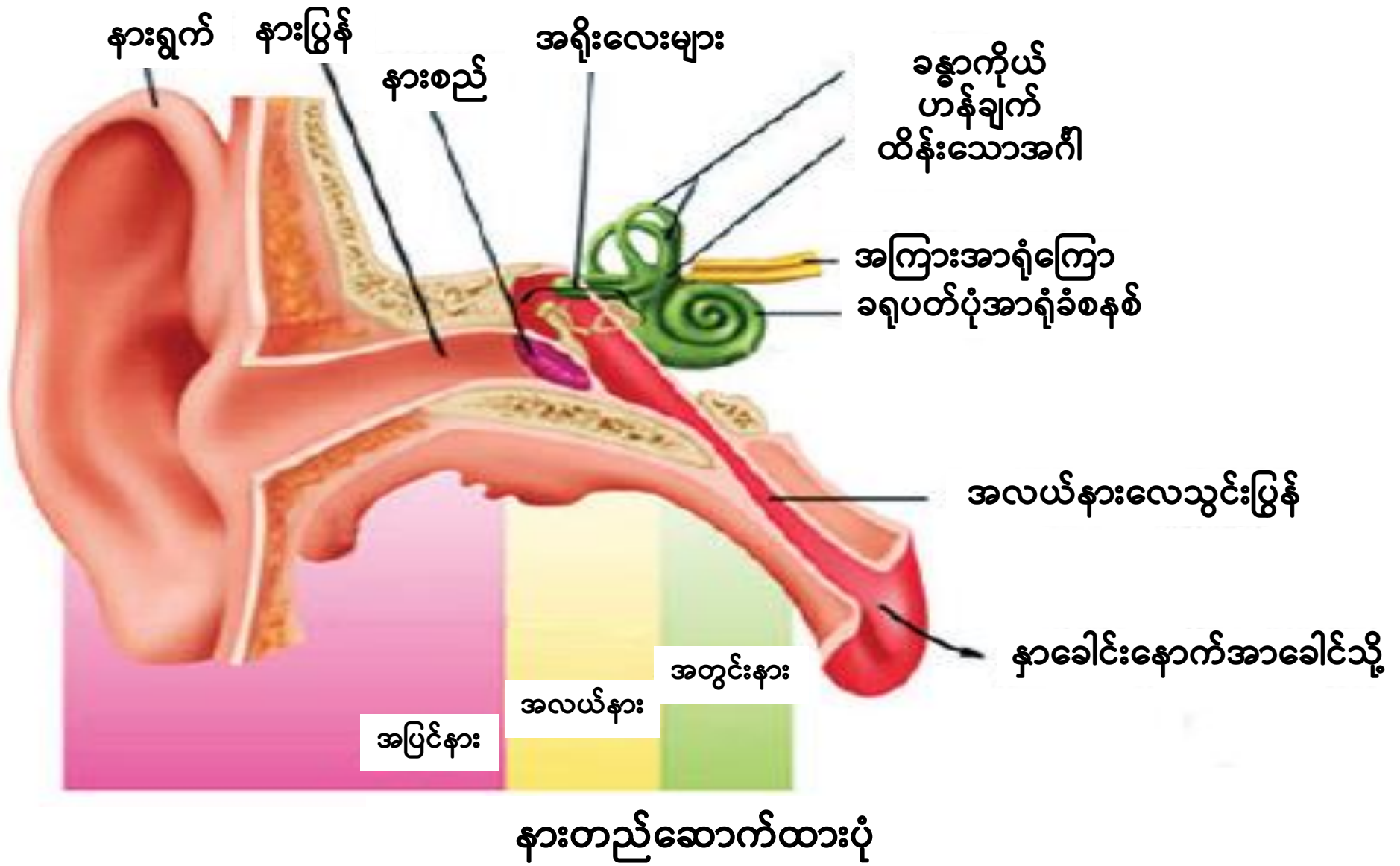
နားကို အကြမ်းအားဖြင့် (၃)ပိုင်းခွဲခြားနိုင်သည်။

(၁) နားရွက်နှင့် နားပြွန် - အပြင်နား

(၂) နားစည်နှင့် အရိုးလေး(၃)ခု - အလယ်နား

(၃) နားအတွင်းပိုင်း ခရုပတ်အာရုံခံစနစ်နှင့် နားအကြားအာရုံကြော -အတွင်းနား





မွေးကင်းစကလေးများအားနားကြားစစ်ဆေးခြင်း





# နားအကြားအာရုံဖွံ့ဖြိုးခြင်းနှင့် စကားပြောတတ်လာခြင်း

- နားအကြားအာရုံသည် အသံဖြင့်လှုံ့ဆော်သောအခါတွင်မှသာ ဖွံ့ဖြိုးလာသည်။
- ကလေးငယ်များသည် အသက်အရွယ်နှင့် အညီ စကားပြောတတ်လာစေရန် နားအကြားကောင်းမွန်ရန်နှင့် ဦးဇောက်အတွင်းရှိ အသံနှင့် ဆိုင်သော စနစ်များဖွံ့ဖြိုးရန် လိုအပ်သည်။



# မွေးကင်းစကလေး

- အကြားအာရုံကောင်းမွန်သော မွေးကင်းစကလေးများသည် ဘယ်ဘက်နားနှင့် ညာဘက်နား(၂)ခုလုံးကို အသုံးပြုကာ အသံလာရာကိုသိနိုင်သည်။  
(အသံလာရာဘက်လိုက်ကြည့်ခြင်း၊ ဦးခေါင်းလှည့်ခြင်း)

မွေးကင်းစ ကလေး



# အသက်(၆)လ

- အသက်(၅)လ/(၆)လအရွယ်တွင် ရေပြင်ညီတလျှောက်ရှိ အသံထွက်ရာ နေရာကို ရှာဖွေတတ်လာသည်။
- ကြားရသောအသံနှင့် လူများ၊နေရာများကို တွဲဖက်မှတ်သားတတ် လာသည်။ ရင်းနှီးသော အသံကိုမှတ်မိလာသည် (မိခင်၊ဖခင်အသံ)။
- အသံထွက်ကာ ကစားတတ်လာသည်။

အသက် (၆) လ



## အသက်(၉)လ

- ရိုးရှင်းသောစကားများကို နားလည်လာသည်။ (ဖေဖေ၊ မေမေ)။

## အသက်(၁၀)လ

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



## အသက် (၁၂)လ

- အသံလာရာနေရာကို သိလာသည်။ (တံခါးဖွင့်သံ၊ အရုပ်မှအသံ)
- စကားလုံးအနည်းငယ်ပြောတတ်လာသည်။

## အသက်(၁၈)လ

- ဝါကျတိုများကို နားလည်လာသည်။
- ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများကို ညွှန်ပြခြင်းပါက ညွှန်ပြတတ်လာသည်။ (ဥပမာ မျက်လုံးပြပါ)
- ဝါကျတိုများပြောတတ်လာသည်။ (ဥပမာ သွားမယ်၊ စားမယ်)



## အသက် (၂၄)လ

- ရိုးရှင်းသော ဝါကျကို ပြောတတ်လာသည်။
- ပုံပြင်စာအုပ်များဖတ်ပြသည်ကို နားထောင်တတ်လာသည်။

## အသက်(၃)နှစ်မှ (၅)နှစ်

- မေးခွန်းမေးတတ်လာသည်။
- ရှုပ်ထွေးသော အဓိပ္ပါယ်ရှိသော ဝါကျများ အသုံးပြုတတ်လာသည်။
- စကားပြောသံသည် ရှင်းလင်းလာသည်။

# ကလေးငယ်များ အကြားအာရုံဖွံ့ဖြိုးစေရန်နှင့် စကား ပြောတတ် စေရန်နည်းလမ်းများ

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



➤ ကလေးသည် အသက်အရွယ်အလိုက် အသံကိုတုံ့ပြန်ခြင်း၊ အသံကိုနားလည်၍ စကားပြောဆိုခြင်း မရှိပါက နားလေးရောဂါရှိ/မရှိ စစ်ဆေးရမည်။

➤ ကလေးအသက်(၂)နှစ်မတိုင်မီ နားလေးရောဂါကိုတွေ့ရှိကုသနိုင်ပါက “ဆွံ့အခြင်း”ကို ကာကွယ်နိုင်သည်။





# ကလေးငယ်အားနားအကြားအာရုံစမ်းသပ်ခြင်း

- မွေးကင်းစမှ အသက်(၆)လ အတွင်းရှိ ကလေးငယ်ကို တိတ်ဆိတ်သော နေရာတွင် ထားပါ။
- (၆)လက်မအကွာ နားတည့်တည့်တွင် ဘေးဘက်မှ ကျယ်လောင်သော အသံပေးပါ။
- ကလေးမျက်တောင်ခတ်ခြင်း၊ ခြေလက်များလှုပ်ရှားခြင်းစသော တုံ့ပြန်မှု ရှိမရှိ ကြည့်ပါ။
- တုံ့ပြန်မှု မရှိလျှင် တစ်လခြား အနည်းဆုံး(၃)ကြိမ် ဆက်တိုက်စမ်းသပ်ပါ။
- စမ်းသပ်ပြီး တုံ့ပြန်မှု မရှိလျှင် /မသေချာလျှင် နား၊ နှာခေါင်းအထူးကု ဆရာဝန် ထံလွှဲပြောင်းပေးပါ။





၆ လက်မ အကွာ နားတည့်တည့်  
ဘေးဘက်မှ ကျယ်လောင်သော  
အသံပေးသော် မျက်တောင်ခတ်ခြင်း၊  
လှည့်ကြည့်ခြင်း။





၆ လက်မ အကွာ နားတည့်တည့်  
ဘေးဘက်မှ ကျယ်လောင်သော  
အသံပေးသော် မျက်တောင် မခတ်ခြင်း၊  
လှည့်မကြည့်ခြင်း။



# အသက်(၆)လမှ (၂)နှစ်အတွင်းရှိ ကလေးငယ်အားနားအကြားအာရုံစမ်းသပ်ခြင်း

- အသံတိတ်သောနေရာတွင် ကလေးအားပွေ့ထားပါ။
- မျက်နှာချင်းဆိုင်တွင် ကလေး၏ မိသားစုဝင်တစ်ဦးမှ အရုပ်ပြု၍ ချောမြူပါ။
- ကလေး၏ နောက်ကျော ညာဘက် တစောင်း(၃)ပေ အကွာမှ အသံ ကျယ်ကျယ် ပေးပ။  
(ကလေးခေါင်းလှည့်ကြည့်လိမ့်မည်)
- ကလေးနောက်ကျောမှ အသံဖြင့်စမ်းသူမှ ကလေးငယ်အားပြုံးပြပေးပါ။
- အထက်ပါနည်းအတိုင်း ပုံမှန်အသံဖြင့်ထပ်မံစမ်းသပ်ပါ။
- တုံ့ပြန်ခြင်းမရှိလျှင် နီးစပ်ရာ နား၊ နှာခေါင်းအထူးကု ဆရာဝန်ထံ လွှဲပြောင်းပေးပါ။





အသက်(၆)လမှ (၂)နှစ်အတွင်းရှိ ကလေးငယ်အားနားအကြားအာရုံစမ်းသပ်နေပုံ

# ကလေးငယ်များတွင်နားအကြားအာရုံ ထိခိုက်မှုဖြစ်စေသောအကြောင်းအရာများ

(က) မျိုးရိုးဗီဇဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများ

- နားလေးခြင်းသည် မျိုးရိုးလိုက်တတ်သည်
- နားရွက်၊ နားပြွန်၊ နုတ်ခမ်း၊ အာခေါင်၊ မေးရိုး၊ နဖူး ပုံမမှန်ခြင်း

(ခ) ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ရောဂါဖြစ်ခြင်း (ဥပမာ- ဂျှိတ်သိုး)

(ဂ) မွေးဖွားစဉ်ခက်ခဲခြင်း

- လမစေ့မွေးဖွားခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်မပြည့်ခြင်း၊ မွေးဖွားချိန်ကြာမြင့်ခြင်း

(ဃ) မွေးဖွားပြီးနောက်

- အသားဝါဆိုးဝါးခြင်း၊ ကလေးသွေးဆိပ်တက်ခြင်း၊ ဦးနှောက်အမြှေးယောင်ခြင်း၊ နားအကြားထိခိုက်စေသောဆေးများထိုးနှံခြင်း



# နာတာရှည်နားပြည်ယိုရောဂါ

- နားနှစ်ဖက်လုံး (သို့) တဖက်မှ (၃)လနှင့်အထက် နေ့စဉ်ဖြစ်စေ၊ ရက်ခြားဖြစ်စေ နားပြည်ယိုခြင်းကို ဆိုလိုသည်။
- နားပြည်ယိုခြင်းကြောင့် နားစည်ပျက်စီးပြီး အလယ်နားအတွင်းရှိ အရိုးလေး(၃)ခု ပြည်စား၍ နားလေးခြင်း ဖြစ်တတ်သည်။
- အလယ်နားမှတစ်ဆင့် ခရုပတ်ပုံအတွင်းနားသို့ ပြည်ရောက်၍ နားလေးခြင်း၊ ချာချာလည်ခေါင်းမူးခြင်းများ ဖြစ်နိုင်သည်။





နားစည်ပေါက်၍ နားပြည်ယိုထွက်နေပုံ



# နာတာရှည် နားပြည်ယိုရောဂါအား မေးမြန်းကုသခြင်း

	လူနာကိုမေးရန်	နားစစ်ဆေးရန်	ရောဂါ	ကုသချက်
၁။	နားပြည်ယိုခြင်း	(၃)လအတွင်း (၃)လနှင့်အထက် { နားဖြန်အတွင်း ပြည်များတွေ့ရှိခြင်း	လတ်တလောနားပြည်ယိုရောဂါ နာတာရှည်နားပြည်ယိုရောဂါ	ပဋိဇီဝဆေး(၇)ရက်ပေးပါ (Amoxicillin or Erythromycin) နားအထူးကု ဆရာဝန်ထံလွှဲပြောင်းပေးပါ
၂။	နားလေးခြင်း	နားဖြန်တွင် ပြည်ရှိခြင်း။ နားဖြန်တွင် ပြည်မရှိခြင်း (နားပြည်ယိုခြင်းရှိခဲ့သည်)	လတ်တလောနားပြည်ယိုရောဂါ နားစည်ပေါက်၍နားလေးရောဂါ	နားမကြပ်ရန်၊ နားဖြန်အတွင်း ရေမဝင်စေရန် လူနာ အားတိုက်တွန်းပါ။ လွှဲပြောင်းပေးပါ။
၃။	နားပြည်ယိုပြီးနားကိုက်ခြင်း	နားအနောက်ရောင်ခြင်း၊ ပြည်တည်ခြင်း။	ဆိုးရွားသောနောက် ဆက်တွဲရောဂါ	ပဋိဇီဝဆေးပေးပါ။ ချက်ချင်း လွှဲပြောင်းပေးပါ
၄။	မျက်နှာရွဲ့ခြင်း	နားဖြန်အတွင်းပြည်ရှိခြင်း		
၅။	ခေါင်းချာချာလည်ခေါင်းမူးခြင်း	နားဖြန်အတွင်းပြည်ရှိခြင်း		
၆။	ပြင်းထန်စွာခေါင်းကိုက်ခြင်း	နားဖြန်အတွင်းပြည်ရှိခြင်း		



# နားလေးရောဂါစစ်ဆေးခြင်း



# နားအာရုံကြောအားနည်း နားလေးရောဂါ

- နားပြည်ယိုခြင်းမရှိပဲ တိတ်ဆိတ်သော နေရာတွင် (၃)ပေအကွာ နားတည့်တည့် ဘေးဘက်မှ အသံကျယ်ကျယ်ဖြင့် စကားပြောသည့်အခါ စကားလုံးတိုင်း ကိုပြန်လည် ရွတ်ဆိုပြသခြင်း မပြုနိုင်ခြင်း (သို့) ဘောပင်မှ ကလစ်ဟုမည်သောအသံကို (၃)ပေအကွာမှ မကြားခြင်း။



- ဖြစ်စေသောအကြောင်းများ

- (၁)အသက်ကြီး၍ အာရုံကြောအားနည်းခြင်း

- (၂)ကျယ်လောင်သော အသံများကြောင့် နားအာရုံကြော ထိခိုက်မိခြင်း

- (၃)နားအာရုံကြောထိခိုက်စေသောဆေးများကြောင့် နားလေးခြင်း



## (၁)အသက်ကြီး၍ အာရုံကြောအားနည်းခြင်း

- အသက်ကြီးလာပါကအတွင်းနားရှိ အာရုံခံဆဲလ်များ ပြောင်းလဲကာ နားလေးလာတတ်သည်။ (အသက်ကြီးတိုင်း ဆိုးရွားစွာ နားမလေးပါ)
- ကျန်းမာရေးမကောင်းခြင်း၊ ဆီးချို၊ သွေးတိုးရောဂါများရှိခြင်း၊ ကျယ်လောင်သော အသံများနားထောင်ခြင်း၊ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများ စွဲသောက်နေခြင်းများ ရှိပါက ပိုမို ဆိုးရွားတတ်သည်။
- နားလေးလာပါက နားလေးနုန်းကို စနစ်တကျ စမ်းသပ်၍ သင့်တော်သော နားကြားကိရိယာ တပ်ဆင်နိုင်သည်။

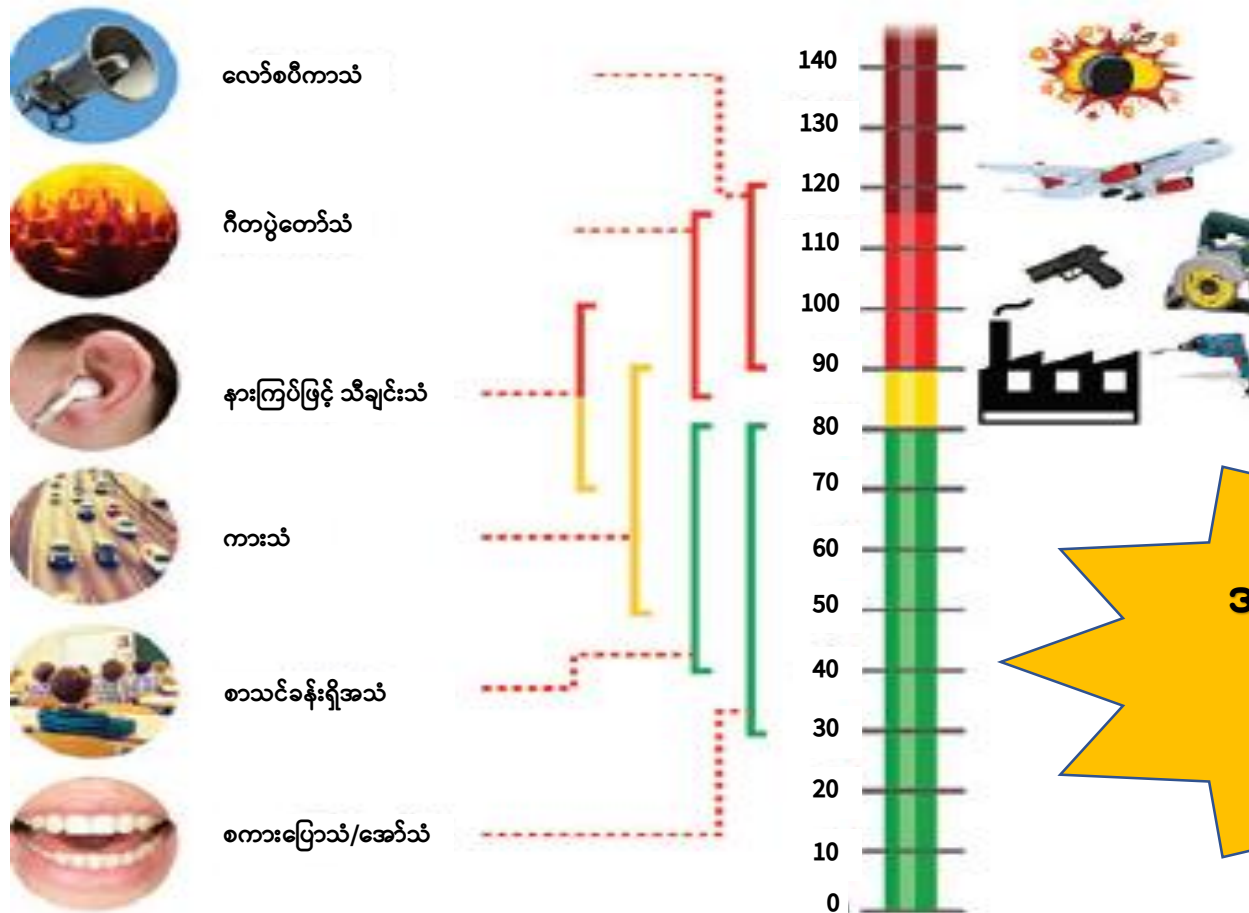


## (၂) ကျယ်လောင်သော အသံများကြောင့် နားအာရုံကြော ထိခိုက်မိခြင်း

- အလွန်ကျယ်လောင်သောအသံ (ဥပမာ- ဗျောက်အိုးကွဲသံ)၊ လုပ်ငန်းခွင် အတွင်း ဆူညံသောစက်သံ (သို့) မိမိကိုယ်တိုင် ကျယ်လောင် သော သီချင်းသံကို ကြာရှည်စွာ နားထောင်ပါက အလွန်နူးညံ့သော ခရုပတ်ပုံ နား အတွင်းရှိ အာရုံခံဆဲလ်များကို ထိခိုက်ကာ နားလေးခြင်းဖြစ်စေနိုင်သည်။
- ကျယ်သောအသံနားထောင်ခြင်းရှောင်ပါ။
- အသံကျယ်ကျယ်နားထောင်ပြီး နားအူလာပါက နားထိခိုက်ခြင်း၏ လက္ခဏာ ဖြစ်သည်။



အသံကျယ်လောင်ပုံ အဆင့်ဆင့် (dB)



■ အကြားအာရုံချက်ချင်းထိသည်။   
 ■ ကြာပါက အကြားအာရုံထိသည်။   
 ■ အကြားအာရုံထိနိုင်သည်။   
 ■ အကြားအာရုံမထိနိုင်ပါ။

နားကို ထိခိုက်စေသော အသံကျယ်လောင်ပုံအဆင့်ဆင့်



## (၃) နားအာရုံကြောထိခိုက်စေသောဆေးများကြောင့် နားလေးခြင်း

- အချို့သောဆေးများသည် အတွင်းနာရီ အာရုံခံဆဲလ်များကို ပျက်စီးစေသည်။  
(ဥပမာ- Aminoglycoside, Gentamicin, Quinine, Cisplatin)
- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် ၎င်းဆေးများကို သတိထား၍ အသုံးပြုရမည်။





# နားလေးခြင်းအဆင့်များ

နားလေးခြင်း		စကားသံကြားနုန်း	မှတ်ချက်
၁။	နားလေးခြင်းမရှိ	စကားသံတိုးတိုးလေးကို ကြားနိုင်သည်။	
၂။	အနည်းငယ်နားလေးခြင်း	ပုံမှန်စကားပြောသံကို (၃)ပေ အကွာတွင် ကြားနိုင်သည်။ (နားတည့်တည့် ဘေးဘက် မှပြောရန်)	ကလေးများတွင်စာသင်ရန် အနည်းငယ် ခက်ခဲလာသည်။
၃။	အသင့်အတင့် နားလေးခြင်း	ပုံမှန်စကားပြောသံကို (၃)ပေ အကွာတွင် ရှင်းလင်းစွာ မကြားရ၊ ကျယ်ကျယ် ပြောရန်လိုသည်။	ကလေးများတွင်စာသင်ရန် ခက်ခဲလာမည်၊ နားကြား ကိရိယာ တပ်ရန်လိုသည်။



# နားလေးခြင်းအဆင့်များ

	နားလေးခြင်း	စကားသံကြားနုန်း	မှတ်ချက်
၄။	အလွန်နားလေးခြင်း	(၃)ပေအကွာ နားတည့်တည့် ဘေးဘက်မှ ကျယ်လောင် စွာပြောသော်လည်း ရှင်းလင်းစွာ မကြားနိုင်ပါ။	နားကြားကိရိယာတပ်ရန်လိုသည်။ စကားသံ ပိုမိုနားလည်ရန် ပြောသူ၏ နုတ်ခမ်းကို ကြည့်ရန်လိုသည်။
၅။	အလွန်ဆိုးရွားစွာ နားလေးခြင်း	နားအနီးအော်ပြောသောအသံ ကို ရှင်းလင်းစွာ မကြားနိုင်ပါ။	စကားနားလည်ရန် ပြောသူ၏ နုတ်ခမ်းကိုကြည့်ရန်နှင့်လက်ဟန်အနေအ ထား (sign language) ကို ကြည့်ရန်လိုသည်။ အတွင်းနား အတူစက်(Cochlear Implant) ခွဲစိတ် တပ်ဆင်ရန်လိုသည်။



# အခြားနားရောဂါများ

- နားဖာချေးပိတ်ခြင်း
- အပြင်နားပြွန်အတွင်း အရာဝတ္ထု (သို့) ပိုးမွှားများဝင်ခြင်း
- အလယ်နားတွင်ချွဲဆိုခြင်း



# နားရောဂါမဖြစ်စေရန် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်သည့်နည်းလမ်းများ

ရောဂါ	ကာကွယ်ရမည့်နည်းလမ်းများ
နားပြန်ယောင်ခြင်း	နားကြပ်ခြင်း၊ နားကလော်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရန်
နားဖာချေးပိတ်ခြင်း	နားပွတ်ခြင်း၊ နားကြပ်ခြင်းရှောင်ကြဉ်ရန်
နားပြန်အတွင်း ပြင်ပပစ္စည်းဝင်ခြင်း	ကလေးငယ်များ အရာဝတ္ထု ပစ္စည်းလေးများဖြင့် ကစားနေပါက စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုရန်၊ နားအတွင်း ပစ္စည်း မထည့်ရန်ကလေးများကို သင်ကြားပေးရန်
အလယ်နားချဲ့ဆိုခြင်း	နှာစေး၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အာသီးယောင်ခြင်းကို ကြာရှည်မဖြစ်အောင် စနစ်တကျကုသမှု ခံယူရန်



# နားရောဂါမဖြစ်စေရန် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်သည့်နည်းလမ်းများ

ရောဂါ	ကာကွယ်ရမည့်နည်းလမ်းများ
နားစည်ပေါက်ခြင်း	နားအုံရိုက်ခြင်း၊ နားကလေးခြင်း၊ နားကြပ်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရန်
နားပြည်ယိုခြင်း	နားပြွန်ထဲသို့ မသန့်ရှင်းသောရေမဝင်စေရန် ရှောင်ကြဉ်ရန်၊ နားပြည်ယိုပါကလည်း စနစ်တကျ ကုသမှု ခံယူရန်
အသံကြောင့်နားလေးခြင်း	ကျယ်လောင်သောစက်သံ၊ သီချင်းသံ၊ ဆူညံသံများကို ကြာမြင့်စွာ နားထောင်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်၊ နားအသံကာသုံးရန်
ဆေးကြောင့်နားလေးခြင်း	နားကိုထိခိုက်စေတတ်သောဆေးများ (ဥပမာ- Gentamicin)ကို လိုအပ်မှ စနစ်တကျ သုံးစွဲရန်



နားကြပ်ခြင်းကို ရှောင်ကျဉ်ပါ။



အပြင်နားပြန် နို့စွဲခြင်း



နားစည်ထိခိုက်ခြင်း

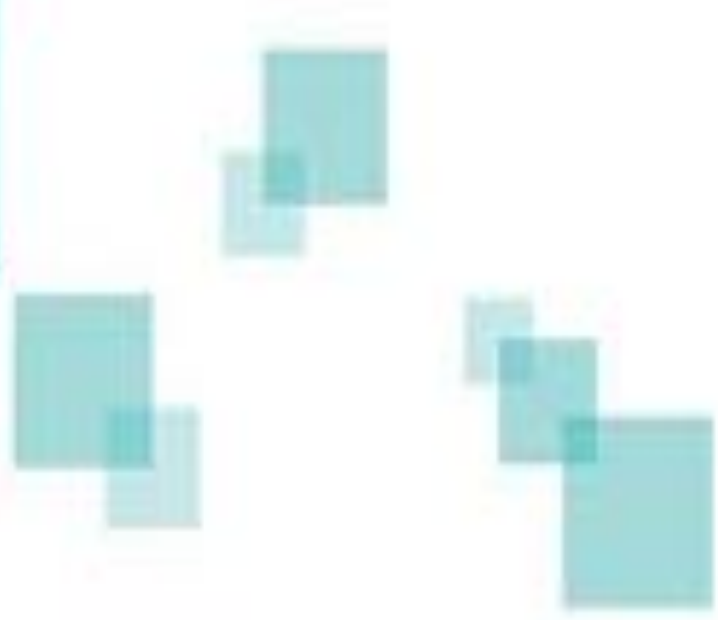


အကြားအာရုံကို စောင့်ရှောက်ပါ။



အသံကျယ်လောင်သောလုပ်ငန်းခွင်တွင် နားအကာကွယ်သုံးပါ။

မွေးစကလေးတိုင်းအား နားအကြားစစ်ဆင်ခြင်းဖြင့် ဆွံ့အနားမကြားဖြစ်ခြင်းကို ကာကွယ်ပါ။





# Reference:

- နားလေးရောဂါကာကွယ်ရေးစီမံချက်၏ ပြည်သူ့အခြေပြု  
နားနှင့်အကြားအာရုံစောင့်ရှောက်မှု အခြေခံလက်စွဲစာအုပ်(၂၀၁၈)



ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

