

မိခင်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်ပေး



၂၀၂၄ ခုနှစ်

ကလေးမွေးဖွားစဉ်တွင် အောက်ဖော်ပြပါအန္တရာယ်လက္ခဏာများကြုံတွေ့ပါက နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း၊ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ နေ့ညမဆိုင်းချက်ခြင်းပြုပါ။



ရေမွှာပေါက်ပြီး (၆)နာရီ
ကြာသည့်တိုင်အောင်
ဗိုက်မနာလျှင်

ဗိုက်နာခြင်း (၁၂)နာရီ
ကျော်သည်အထိ
မမွေးသေးလျှင်



မွေးပြီးသွေးဆင်းများလျှင်(သို့)
(၅)မိနစ်အတွင်းအောက်ခံပစ္စည်း၊
အဝတ်တွင်သွေးများရွှဲနစ်နေလျှင်

ကလေးထွက်ပြီး
(၁)နာရီကြာသည်အထိ
အချင်းမကျလျှင်



ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များနှင့် မိသားစုဝင်များသည်
အန္တရာယ်လက္ခဏာများကို သိရှိစေရန် ကြိုတင်လေ့လာထားပါ။

မွေးဖွားပြီးစမိခင်များအနေဖြင့်
အောက်ပါအတိုင်းလိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။



အနားယူပါ။

အာဟာရပြည့်ဝသော
အစားအစာစားပါ။ အစားမရှောင်ပါနှင့်။

တကိုယ်ရည်သန်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပါ။

သင့်တော်သောကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု
နေ့စဉ်ပြုလုပ်ပါ။

မွေးဖွားပြီးစမိခင်များတွင် အောက်ဖော်ပြပါအန္တရာယ်လက္ခဏာများကြုံတွေ့ပါက နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း၊ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ နေ့ညမဆိုင်းချက်ခြင်းပြုပါ။



သွေးဆင်းများလျှင်



ခေါင်းပြင်းထန်စွာကိုက်ပြီး
အမြင်မှန်ပါးလျှင်



အသက်ရှူမြန်လျှင်၊
အသက်ရှူခက်လျှင်



ဖျားပြီးအိပ်ရာမှ မထနိုင်လောက်အောင်
အားနည်းလျှင်



တက်လျှင်

မွေးဖွားပြီးစမိခင်များနှင့် မိသားစုဝင်များသည်
အန္တရာယ်လက္ခဏာများကို သိရှိစေရန် ကြိုတင်လေ့လာထားပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ အောက်ပါအတိုင်းလိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။

ကိုယ်ဝန်ရှိလာလျှင် အပ်နှံပါ။ စနစ်တကျ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုခံယူပါ။

- ◆ ကိုယ်ဝန်ရှိသည်ဟု သံသယရှိလျှင် နီးစပ်ရာဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း၊ ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် ကိုယ်ဝန်အပ်ပါ။
- ◆ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှုကို ကျွမ်းကျင်သော ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းထံတွင် အနည်းဆုံး (၈) ကြိမ်ခံယူပါ။



မေးခိုင်း၊ ဆုံဆိုနာကာကွယ်ဆေး အကြိမ်ပြည့်ထိုးပေးပါ။

- ◆ မေးခိုင်း၊ ဆုံဆိုနာကာကွယ်ဆေး (၂) ကြိမ်ထိုးပါ။
- ◆ သံခါတ်၊ ဖောလစ်အက်ဆစ် ပါဝင်သော အားဆေးများကို မှန်မှန်သောက်ပါ။



အာဟာရမျှတစွာ စားသုံးပါ။

- ◆ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ အစားမရှောင်ပါနှင့်။
- ◆ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် အစားပိုစားပါ။



မွေးဖွားရန် ကြိုတင်အစီအစဉ်ရေးဆွဲထားပါ။
အရေးပေါ်အခြေအနေများအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။



ဆရာဝန်၊ သားဖွားဆရာမ အစရှိသည့် ကျွမ်းကျင်သော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့်သာ မွေးဖွားရန် အရေးကြီးပါသည်။

မွေးဖွားခြင်းနှင့် အရေးပေါ် ကိစ္စရပ်များအတွက်သွားရန် ဆေးရုံဆေးခန်းကို ရွေးချယ်ထားပါ။



အရေးပေါ် အခြေအနေအတွက် လိုအပ်မည့်ငွေကို ကြိုတင်စုဆောင်းထားပါ။

အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ သွားရန် သယ်ယူပို့ဆောင်မှုကို ကြိုတင်စီစဉ်ထားပါ။



ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် တွင် အောက်ဖော်ပြပါ အန္တရာယ်လက္ခဏာများကြုံတွေ့ပါက နီးစပ်ရာဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း၊ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ နေ့ညမဆို ဆက်သွယ်ပါ။



မိန်းမကိုယ်မှသွေး (သို့) ရေဆင်းလျှင်

တက်လျှင်၊ သတိလစ်လျှင်



ဖျားပြီး အိပ်ယာမှ မထနိုင်လောက်အောင် အားနည်းလျှင်

ခေါင်းပြင်းထန်စွာကိုက်ပြီး အမြင်မှန်ဝါးလျှင်၊ အန်လျှင် ရင်ညွှန် (သို့) လက်ယာဘက် နံရိုးအောက် အောင့်လျှင်



ဝမ်းဗိုက် အလွန်အမင်း ဆက်တိုက်နာလျှင်

အသက်ရှူမြန်လျှင်၊ အသက်ရှူရခက်လျှင်

