ᏗᏘᏁᏣᏍᏗ?

ᏣᏘᏍᏗᏂᏍᏗᏁᏗᏣᏍᏗᏁᏗᏣᏍᏗᏁᏗᏣ

ရေနွေးသန့်စင်ခြင်းနည်းများ –

ကျန်းမာရေးဌာနတို့ကတော့ ရေနွေးကို ရေနွေးပူပူ ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ကြပါတယ်။ ရေနွေးကို ရေနွေးပူ ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းဟာ ရောဂါပိုးမွှားတွေ ပျက်စီးပြီး ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်ဖို့ ကူညီပေးပါတယ်။ ရေနွေးကို ရေနွေးပူ ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းဟာ ရောဂါပိုးမွှားတွေ ပျက်စီးပြီး ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်ဖို့ ကူညီပေးပါတယ်။ ရေနွေးကို ရေနွေးပူ ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းဟာ ရောဂါပိုးမွှားတွေ ပျက်စီးပြီး ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်ဖို့ ကူညီပေးပါတယ်။

ရေနွေးသန့်ရှင်းအောင် ပြုလုပ်ခြင်း –

ရေကြိုတိုး

မုန့်ဟင်းခါး

ရေကြိုတိုး

- ကျွန်တော်တို့ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဌာနကနေ ရေနွေးကို ရေနွေးပူ ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်ဖို့ ကူညီပေးပါတယ်။
- ကျွန်တော်တို့ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဌာနကနေ ရေနွေးကို ရေနွေးပူ ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းဟာ ရောဂါပိုးမွှားတွေ ပျက်စီးပြီး ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်ဖို့ ကူညီပေးပါတယ်။ ရေနွေးကို ရေနွေးပူ ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းဟာ ရောဂါပိုးမွှားတွေ ပျက်စီးပြီး ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်ဖို့ ကူညီပေးပါတယ်။ ရေနွေးကို ရေနွေးပူ ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းဟာ ရောဂါပိုးမွှားတွေ ပျက်စီးပြီး ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်ဖို့ ကူညီပေးပါတယ်။ ရေနွေးကို ရေနွေးပူ ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းဟာ ရောဂါပိုးမွှားတွေ ပျက်စီးပြီး ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်ဖို့ ကူညီပေးပါတယ်။

ရေနွေးသန့်ရှင်းအောင် ပြုလုပ်ခြင်း –

ခရေပွင့်ညွှန်းနဲ့ **ဇဲမြိုရ်**။

ကြက်ဆီ **ခေါ်ဖတ်**ကြီး (ဟာဘရမ်းယား) နဲ့ ပုဇွန်ကြီး ဖြစ်ကြတဲ့ ဖြစ်ရပ်များ အကြမ်းစား **ဖြစ်ကြတယ်**။

ဝေဒင်ကျမ်းတွင် ဝေါဟာရ **ကြမ်းတမ်း ရေနွေးခြင်း**

ရေနွေးပူ ပြုလုပ်ခြင်းကို **ကျန်းမာရေး** ကောင်းမွန်ဖို့ ကူညီပေးပါတယ်။

ကြေးနီ ဖြစ်တဲ့ ဆန်ကမ္ဘာ့ဈေးတွေ ရှိပါတယ်။

ကျောက်ရိုး ကနေ ကြေးနီ ရလာတဲ့ ရေနွေးကို ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်ဖို့ ကူညီပေးပါတယ်။

ကျောက်ရိုး ကနေ ကြေးနီ ရလာတဲ့ ရေနွေးကို ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်ဖို့ ကူညီပေးပါတယ်။

(New York City Department of Health) ဌာနမှ ယူထားသော ဓာတ်ပုံများ ၏ ကျေးဇူးတင်ပါသည်။