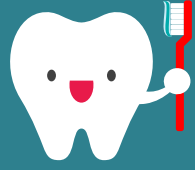


သွား ကို ကျန်းမာအောင်ထားပါ။



နေ့စဉ်၊ ညစဉ်၊ သွား နှင့် သွားဖုံး၊ လျှာ တို့ကို တိုက်ဆေး ပါ။



နေ့စဉ် အသီး အရွက်များ များ စားပေးပါ။ အစာကို နှပ် မှန်အောင် စား ပြီး သွားရည်စာ များ ကို ရှောင်ပါ။



အဓိက အားဖြင့် ဘုံပိုင်မှ လာသည့် ရေ ကို သောက်သုံး ပါ။



သွား ပိုးစားခြင်း၊ သွေး ယို နေခြင်း ရှိ မရှိ သွား ဆေး ခန်း မှာ စစ်ဆေးပါ။



ဘာသာ စကားမျိုးစုံ သတင်း အချက် အလက်များ အတွက် ဤ ဝက်ဆိုက်သို့ သွား ၍ ကြည့် ပါ။ www.mhcs.health.nsw.gov.au

စကားပြန် အကူ အညီ လို အပ်ပါ က၊ ဘာသာပြန် နှင့် စကားပြန် ဌာန (TIS) ကို ၁၃ ၁၄ ၅၁ မှ တဆင့် ဆက်သွယ်ပါ။



သွားကျန်းမာရေး နှင့် ဖတ်သက် ၍ စကင် (Scan) ပြုလုပ်ရန်။