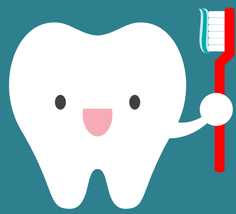
သင်၏သွားများ ၏ ကျန်းမာရေး ကို မည်ကဲ့သို့ စောင့်ရှောက်မည်နည်း။



၁။ မနက်၊ ည သွား တိုက်မည်။

ဖလူအိုရိုက် ပါသည့် သွားတိုက်ဆေး ကို သုံးပါ။ ညင်သာ ၍ ခေါင်းသေး သည့် သွားတိုက်တံ ကိုသုံးပါ။

သွား တိုက်ခြင်းအားဖြင့် သွား နှင့် သွားဖုံး များမှာ ပြဿနာ ဖြစ် နိုင် တဲ့ ဘက်တီးရီးယား ပိုးများ ကို လျော့ ကျ စေ နိုင်ပါတယ်။

၂။ အသီး အရွက်များ ကို ပိုမို စား သုံး ပါ။

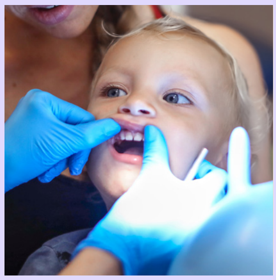
ပို၍ကျန်းမာ သည့် အစာ များ။ အသီး အရွက်၊ ပဲမျိုးစုံ၊ ဒိန်ခဲ၊ ဒိန်ချဉ်၊ ပေါင်မုံ့၊ အခွံမာ သီး များ။

၃။ တခြား အရည်များ ထက် ရေ ကို သောက်သုံးပါ။

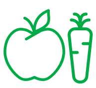
ဘုံပိုင် မှ ရ သည့် ရေ သည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ၎င်းရေ ထဲတွင် ဖလူအိုရိုက် ပါ ဝင်သော ကြောင့်၊ သွား များ ကို အကာ အကွယ် ရ စေ သည်။

၄။ မကြာခဏ သွား ဆေး စစ်ပါ။

သွား ဆေးခန်း မှာ သွား ရောက် စစ်ဆေး ပါ။ သွားများ နာကျဉ်သည့် အထိ မစောင့် ပါနှင့်။



မနက်၊ ည သွား တိုက်မည်။



အသီး အရွက်များ ကို ပိုမို စား သုံး ပါ။

တခြား အရည်များ ထက် ရေ ကို သောက်သုံးပါ။

မကြာခဏ သွား ဆေး စစ်ပါ။

နို့မကင်းစများ၏ သွားများ

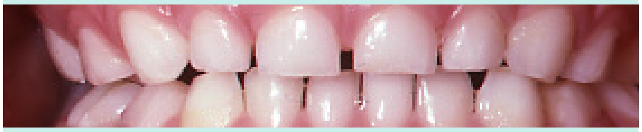
- မွေးကင်းစ ကလေးများ အတွက် အမေ နို့ သည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပြီး (၆) လသား အထိ လို အပ်သည့် တမျိုးတည်း သော အစာ ဖြစ်သည်။
- 'ခွက်' ဖြင့် တိုက်ခြင်းကို (၆)လ အရွယ် မှ စ နိုင်ပြီး၊ ရေ၊ အမိ နို့ရည် နှင့် နို့မှုန့်ဖျော်ရည်များ ခွက်ဖြင့် တိုက် နိုင်သည်။
- နို့ဗူး သုံး လျှင်၊ ဗူး ထဲ သို့ ရေ၊ အမိ နို့ ရည်၊ နို့မှုန့် ဖျော်ရည် များ သာ ထည့် ပါ။
- ကလေး ကို နို့ဗူး နှင့် မသိပ်ပါနှင့်။

ကလေးများ ၏သွား များ။

- ကလေးများ ၏ ပထမဦး ဆုံး သွားများ သည် အရေး ကြီး သည်။
- ကလေးများ ကို အသက် (၈) နှစ် ရောက်သည့် အထိ ကူညီ ၍ သွားတိုက်ပေး သင့် သည်။
- ကလေး (၁) နှစ်ပြည့်သည့် အခါ ပထမဦး ဆုံး အကြိမ် သွား ဆေး ခန်း ပြ ပေးပါ။
- လူထု သွားဆေးခန်းများ မှာ အခ မဲ့ ဖြစ်သည်။

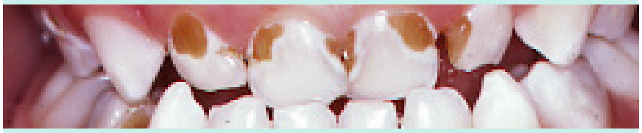
ဒေသခံ ဆေး ကုခန်း	ဖုံး နံပါတ်
Sydney/South Western Sydney	02 9293 3333
Western Sydney	02 8890 6766
Nepean Blue Mountains	02 4734 2387 or 1300 769 221
Hunter New England/ Mid North Coast/Northern NSW	1300 651 625
Northern Sydney	1300 732 503
Central Coast	1300 789 404
South Eastern Sydney	1300 134 226
Illawarra	1300 369 651
Southern NSW/Murrumbidgee	1800 450 046
Western NSW/Far West	02 6809 8621 or 1300 552 626

သွားဆေး ခန်း မသွား သည့် ကြား ကာလ များ တွင် ကလေး သွား များ ကို ပုံမှန် စစ်ဆေး ပေး ပါ။



ကျန်းမာသော ကလေး များ ၏သွား များ။

သွားဆေးခန်း နှင့် ရက်ချိန်းတောင်းပါ။



သွားဆေးခန်း နှင့် ရက်ချိန်းတောင်းပါ။

သွား ကုသမှု ကို ယခု အရေး တကြီး ဆောင်ရွက်ပါ။

အခမဲ့ သွား ဆေးခန်းများ။

လူထု သွားဆေးခန်း များ ကို မည် သူ သွား ရောက် နိုင်သနည်း။

- အသက် ၁၈ နှစ်အောက် မယ်ဒီကဲ ကဒ် ကိုင်ဆောင်သူ တိုင်း။
- အသက်ကြီးများဖြစ်ပါက၊ (၁) မယ်ဒီကဲကဒ် နှင့် (၂) စင်တာလင့် ကျန်းမာ ရေး ကဒ်၊ သို့မဟုတ်၊ ပင်စင်စား ကဒ် ကိုင်ဆောင်သူများ။

စကားပြန် ရရှိ ရန်၊ စကား နှင့် ဘာသာပြန် ဌါန TIS ကို ၁၃ ၁၄ ၅၀ မှ ဆက်သွယ်ပါ။

January 2022 © NSW Ministry of Health. SHPN (COHS) 210221