

ခြေဖဝါး၊ခြေဖမိုးနှင့် ခြေချောင်းများကြားကို အနီးကပ်ကြည့်ရှုပါ။		
<p>သင်ခံစားရနိုင် (သို့) မြင်နိုင် သည့် အန္တရာယ်များ သော လက္ခဏာများ။</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ခြေချောင်း၊ ခြေဖဝါးအနာ (သို့) ဒဏ်ရာတစ်ခုခု</li> <li>• ခြေဖဝါး (သို့) ခြေထောက်၏ အစိတ်အပိုင်းကို ဖြတ်တောက်ခြင်း။</li> <li>• ယခင်က (ယခုအချိန်တွင် ပျောက်ကင်းပြီ ဖြစ်သည့်) ခြေချောင်း၊ ခြေဖဝါး (သို့) ခြေထောက်အနာ၏ လက္ခဏာများ</li> <li>• လူ၏ခြေထောက်သည် ထိလိုက်သည့်အချိန်တွင် ပူခြင်း (သို့) နီရဲခြင်း (သို့) ရောင်ရမ်းခြင်း။</li> </ul>	
<p>သင်တွေ့မြင်နိုင်သော အန္တရာယ်လက္ခဏာများ</p>	<p><b>အရေပြား (သို့) ခြေ သည်းပြဿနာများ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• အသားမာ (အရေပြားထူသောနေရာ)</li> <li>• အရေပြားခြောက်သွေ့ခြင်း (သို့) အက်ကွဲခြင်း။</li> <li>• အရည်ကြည်ဖုများ (အရေပြားအောက်ရှိ အရည်များထွက်သည့်နေရာ)၊</li> <li>• အလွန်ရှည်လျားသော၊ ထူသော (သို့) ပုံမှန် ပုံစံ မဟုတ်သော ခြေသည်းများ။</li> </ul>	
	<p><b>ခြေဖဝါး ( သို့) ခြေချောင်းပုံ သဏ္ဍာန် မမှန်ခြင်း</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ခြေချောင်းများကွေးနေသောအနေအထား</li> <li>• အရိုးဖု(ခြေမအဆစ်ရောင်ခြင်း)</li> </ul>

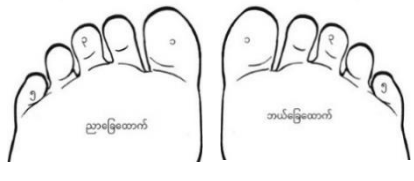
သွေးလည်ပတ်မှုကိုစစ်ဆေးခြင်း။		
<p>သွေးလည်ပတ်မှုမကောင်းခြင်းသည် ခြေဖဝါးအနာဖြစ်နိုင်ချေကို တိုးစေပြီး အနာ ပျောက်ကင်းရန် အချိန်ပိုကြာစေသည်။</p>		
<p>သင်ခံစားရနိုင် (သို့) မြင်နိုင်သည့် အန္တရာယ်များ သော လက္ခဏာများ။</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• လူ၏ခြေချင်းဝတ် ( သို့) ခြေဖဝါးတစ်ဝိုက် ရောင်ရမ်းခြင်း။</li> <li>• ခြေဖဝါး၊ ခြေချောင်းများတွင် အမွှေးမရှိတော့ခြင်း။</li> <li>• ခြေဖဝါး ဖြူဖျော့ခြင်း(သို့) အေးခြင်း။</li> </ul>	
<p>လူတစ်ဦးမှ သင့်အား ပြောပြနိုင်သော အန္တရာယ် လက္ခဏာများ။</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ညဘက်တွင် ( သို့) မလှမ်းမကမ်း(ဥပမာ မီတာ ၂၀၀ အောက်)လမ်းလျှောက်သည့်အခါ ခြေသလုံးနောက်ဘက်နာကျင်ခြင်း။</li> </ul>	
<p>စမ်းသပ်နိုင်သော အန္တရာယ် လက္ခဏာများ</p>	<p><b>သွေးခုန်နှုန်း စမ်းသပ်ခြင်း</b></p> <p>- သွေးခုန်နှုန်း မရှိ = အန္တရာယ်မြင့်</p>	<p><b>သွေးခုန်နှုန်း စမ်းသပ်နည်း</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• သင်၏လက်ညှိုးနှင့် လက်ခလယ်များကို အသုံးပြုပါ (လက်မမဟုတ်ပါ)။</li> <li>• <b>ခြေထိပ်ဖျားသွေးခုန်နှုန်း</b> ခြေမမှစတင်ပြီး သင့်လက်ချောင်း များကို ခြေဖဝါးအလယ်သို့ လျှော့ချပါ (ပုံတွင်ကြည့်ပါ)။</li> </ul>

	မား	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ခြေချင်းဝတ်သွေးခုန်နှုန်း:</b> ခြေမမှ စတင်ကာ ခြေကျင်းဝတ်အရိုးအတွင်းဘက်သို့ လျှော့ချပါ (ပုံတွင်ကြည့်ပါ)။</li> <li>• သွေးခုန်နှုန်းမခံစားရပါက သင့်လက်ချောင်းများကိုနေရာအနည်းငယ်ရွေ့ပေးပါ။ လူတိုင်း၏သွေးခုန်နှုန်းသည် တူညီသောတည်နေရာတွင် မရှိပါ။</li> </ul>
	<p><b>သွေးပြန်လည် စီးဆင်းမှု စမ်းသပ်ခြင်း</b></p> <p>သွေးပြန်ဖြည့်မှုနှေး (၃ စက္ကန့်ထက် ပို)</p> <p>= အန္တရာယ်များ</p>	 <p><b>သွေးပြန်လည်စီးဆင်းမှုစမ်းသပ်နည်း:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ခြေမတစ်ဖက်စီ၏အဆုံးကို တင်းကြပ်နေအောင်ဖိပါ။</li> <li>• ခြေချောင်းများ ပုံမှန်အရောင်ပြန်မရလာမီ စက္ကန့်မည်မျှကြာသည်ကို ရေတွက်ပါ။</li> </ul> <p>စီးဆင်းမှုပြန်ဖြည့်ခြင်းသည် ၃စက္ကန့်ထက်ပိုမိုကြာမြင့်ပါက သွေးဖိအားနည်းသော လက္ခဏာဖြစ်ပါသည်။</p>

**ခံစားမှုကိုစစ်ဆေးခြင်း (အာရုံခံစားမှု)**

ခံစားမှုပြဿနာများသည် ခြေဖဝါးအနာဖြစ်နိုင်ချေကို များစေပါသည်။

<p><b>လူတစ်ဦးမှ သင့်အား ပြောပြနိုင်သော အန္တရာယ် လက္ခဏာများ။</b></p>	<p><b>ပုံမှန်မဟုတ်သော ခံစားချက်များ (သို့)ခြေထောက်နာကျင်ခြင်း။:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ပင်အပ်နှင့် အပ်များစူးသကဲ့သို့အချွန်ဖြင့်</li> <li>• ထိုးခြင်း (သို့) စူးရှသော နာကျင်မှု</li> <li>• ထုံခြင်း</li> <li>• ပူလောင်သကဲ့သို့ ခံစားချက်</li> </ul>
---	---

<p><b>အာရုံခံစားမှုစစ်ဆေးခြင်း ခြေချောင်းနှစ်ချောင်း ထက်ပို၍ မခံစားရခြင်း = အန္တရာယ်</b></p>		<p><b>အာရုံခံစမ်းသပ်မှုစမ်းသပ်ခြင်းကို ဘယ်လိုဆောင်ရွက်မလဲ။:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• သင်ဘာလုပ်မယ်ဆိုတာကိုရှင်းပြပါ။</li> <li>• စစ်ဆေးမှုအတွက် ၎င်း၏မျက်လုံးများကို မှိတ်ထားကြောင်း သေချာပါစေ။</li> <li>• ခြေချောင်း ၁၊ ၃ နှင့် ၅ ကို တစ်ကြိမ် ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ထိပြီး အခြားခြေတစ်ဖက်သို့ တစ်ကြိမ်စီ နှိပ်ပြီးနောက် ပြောင်းပါ။</li> <li>• သင်၏လက်ညှိုး (သို့) ရနိုင်လျှင် ချည်ကြိုးမျှင် ကို အသုံးပြုပါ။</li> <li>• ခြေချောင်းတစ်ချောင်းစီကို ထိပြီးချိန် စက္ကန့်အနည်းငယ် စောင့်ပါ။</li> <li>• မှတ်ပါ- ခံစားရသောခြေချောင်းများကို အမှန် (✓) ခြစ်ပြီး မခံစားရသောခြေချောင်းများကို အမှား (X) ခြစ်ပါ။</li> <li>• ရလဒ်များ- ၎င်းသည် ခြေချောင်းနှစ်ချောင်း(သို့) ထိုထက်ပိုသော ခြေချောင်းပေါ်တွင်ထိခြင်းကို မခံစားရပါက၊ ၎င်းတို့သည် အာရုံခံစားမှုဆိုင်ရာ ပြဿနာများရှိနိုင်ပါသည်။</li> </ul>
--	---	--

ခြေဖဝါးအနာ အန္တရာယ်ကို အကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြခြင်း။			
ခြစ်ရာအရေအတွက်ပေါ်မူတည်၍ သွားလာလှုပ်ရှားမှုစစ်ဆေးခြင်းဖောင်တွင် ဇယားကိုဖြည့်ပါ။ ၎င်းသည် လူတွင် နည်း၊ အလယ်အလတ်( သို့) မြင့်မားသောခြေဖဝါးအနာဖြစ်နိုင်ချေရှိမရှိနှင့် မည်သို့ဆောင်ရွက်သင့်သည်ကို ပြသမည်ဖြစ်သည်။			
မှတ်ထားသော အန္တရာယ်ရှိလက္ခဏာ အရေအတွက်		ခြေဖဝါးအနာ ရရှိမှု အန္တရာယ်အဆင့်	လုပ်ဆောင်ချက်- နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက် နောက်အပိုင်းကိုကြည့်ပါ။ → → → ☞
အန္တရာယ် ရှိ	ပိုမို အန္တရာယ် ရှိ		
၀ (သို့)၁	၀	အနိမ့်	သင့်လျော်သောဖိနပ်များအကြောင်း သင်ကြားပေးပါ။  ခြေဖဝါးအတွက်ဘယ်လိုဂရုစိုက်ရမလဲ ဆိုသည်ကိုသင်ကြားပေးပါ။
၂	၀	အလယ်အလတ်	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ခြေဖဝါးအတွက်ဘယ်လိုဂရုစိုက်ရမလဲဆိုသည်ကိုသင်ကြားပေးပါ။</li> <li>• ကျန်းမာရေးအထောက်အကူပြုဖိနပ် အတွက်အကဲဖြတ်ပါ နှင့်/သို့မဟုတ်</li> </ul>
၃+	၁	မြင့်မား	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဝန်ဆောင်မှု (သို့) ခြေဖဝါးအနာဆေးခန်းကို လွှဲပြောင်းပါ။</li> </ul>

လုပ်ဆောင်ချက်များ	
ခြေဖဝါးကို ဘယ်လိုဂရုစိုက်ရမလဲ သင်ပေးပါ။ ခြေဖဝါးကို ဘယ်လိုဂရုစိုက်ရမလဲ သင်ပေးပါ။	<p>လူတစ်ဦးချင်းစီကို သင်ကြားပေးရန် အဓိကအချက်များ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ နီရဲခြင်း၊ အရေပြားပျက်စီးခြင်း၊ ဒဏ်ရာများ (သို့) ရောင်ရမ်းခြင်းများအတွက် ခြေဖဝါးကို နေ့စဉ်စစ်ဆေးပါ။ မှတ်သားထားရန်မှာ- <ul style="list-style-type: none"> <li>• ခြေတစ်ချောင်းချင်းစီ (အပေါ်၊ အောက်၊ ခြေချောင်းများကြား) အားလုံးကိုခြုံငုံ၍ ကြည့်ပါ</li> <li>• လိုအပ်ပါက မှန်ကိုသုံးပါ (သို့) အကူအညီရယူပါ။</li> <li>• ပြဿနာတစ်စုံတစ်ရာရှိလာပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ကျွမ်းကျင်သူထံ ချက်ချင်းသွားပါ။</li> </ul> </li> <li>✓ ခြေ ချောင်းများ ကြား အပါအဝင် ခြေထောက်များကို နေ့စဉ်ဆေးကြောပြီး ခြောက်သွေ့အောင်ထားပါ။</li> <li>✓ ခြေဗလာလမ်းလျှောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ သင့်လျော်သောဖိနပ်များ (သို့) ကျန်းမာရေး အထောက်အကူပြုဖိနပ် (သို့) ဝိတ်လျော့ပစ္စည်း) ဝတ်ဆင်ပါ။</li> <li>✓ ဆေးလိပ်သောက်သူ (သို့) အရက်သောက်သူတိုင်းအတွက် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့် အရက်သောက်ခြင်းက ခြေဖဝါးအနာဖြစ်နိုင်ချေကို တိုးစေပါသည်။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန်နှင့် အရက်လျော့ သောက်ရန် အကြံပေးပါ။</li> </ul>

<p><b>သင့်လျော်သောဖိနပ်များအကြောင်းသင်ပေးပါ</b></p>		<p><b>သင့်လျော်သောဖိနပ်များ အကြောင်းကိုရှင်းပြပါ။</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ခြေဖဝါးကို ထိခိုက်ခြင်းနှင့် ဒဏ်ရာရခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသည်။</li> <li>✓ လဲကျနိုင်ခြေကို လျော့ချရန် ကူညီပေးသည်။</li> </ul> <p><b>သင့်လျော်သောဖိနပ်၏ အဓိကအင်္ဂါရပ်များကို ဖော်ပြပါ။</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ဒေါက်နိမ့် (ဖိနပ်အပြား )၊</li> <li>✓ ချိန်ညှိနိုင်သော ကြိုးများ (သို့) ဖိနပ်ကြိုးများ</li> <li>✓ မြဲသောခြေဖနောင့်အခံ(အပိတ် သို့မဟုတ် သိုင်းကြိုး)</li> <li>✓ ခြေချောင်းများအတွက် နေရာလွတ် (ထိပ်ချွန်မဟုတ်)</li> <li>✓ ခြေမချော်သော အောက်ခြေ (ရာဘာကဲ့သို့)၊</li> <li>✓ ခြေချောင်းနေရာကိုသာ ကွေးထားသည်။</li> <li>✓ ချိန်ညှိနိုင်သော၊ လေဝင်လေထွက်ကောင်းပြီး တာရှည်ခံနိုင်သော အပေါ်ပိုင်းပစ္စည်းများ။ ဥပမာ- သားရေ၊ ပိတ်စ (သို့)အကွက်။</li> </ul> <p>ဖိနပ်ကိုစစ်ဆေးပါ။</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• သင့်တော်သလား။</li> <li>• သူတို့အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်လား။ ရပ်နေစဉ် စစ်ဆေးပြီးနောက် လမ်းလျှောက်စဉ်စစ်ဆေးပါ။</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ခြေချောင်းနေရာ (အရှည်ဆုံးခြေချောင်းအဆုံးနှင့် ဖိနပ်ရှေ့ကြားလက်မအကျယ်)</li> <li>✓ အကျယ်ဆုံးခြေဖဝါးနေရာတွင် အံဝင်ခွင်ကျအောင်ပိတ်ပါ။</li> <li>✓ ခြေဖနောင့်အထောက်သည် အနီးကပ်ဆုံးအံဝင်ခွင်ကျပြီး ချော်လဲခြင်းမရှိပါ။</li> <li>✓ ပွတ်ခြင်း၊ ပွတ်တိုက်ခြင်း (သို့) ဖိအားဖြစ်စေသော နေရာများ မရှိပါ။</li> </ul> <p>ဖိနပ်များ အဆင်မပြေပါက (သို့) အံဝင်ခွင်ကျမဖြစ်ပါက သင့်လျော်သော ဖိနပ်ကို မည်သည့်နေရာတွင် ဝယ်ယူရမည်နှင့် မည်ကဲ့သို့ ရှာဖွေရမည်ကို အကြံပြုပါ။</p>
<p><b>ကျန်းမာရေးအထောက်အကူပြုဖိနပ် အကဲဖြတ်ခြင်း</b></p>	<p>ကျန်းမာရေးအထောက်အကူပြုဖိနပ် မော်ဂျူးနှင့် ကျန်းမာရေးအထောက်အကူပြုဖိနပ်များကို အကဲဖြတ်ခြင်း၊ ရွေးချယ်ခြင်း၊ အံဝင်ခွင်ကျအောင်တပ်ဆင် ခြင်းတို့အတွက် ပုံစံကို ကြည့်ပါ။</p>	