

စိတ်ချပါ

နေ့စဉ်ပြုလုပ်နိုင်သည့်အရာများ

တီဘီရောဂါသည်ပျောက်ကင်းနိုင်သည့်ရောဂါဖြစ်လာပါပြီ



နေ့တိုင်းမှန်ကန်စွာဆေးဝေသောက်ခြင်းသည် အထူးအရေးကြီးလှသည်

ချောင်းဆိုးလာသည့်အခါမှာ နှာခေါင်းအုပ်ကိုတတ်ထားပေးပါ



- ✓ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း
ကျောင်း ၊ အလုပ်မှာကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုရှိပါကသေခြာစွာစစ်ဆေးလက်ခံပါ
- ✓ ကျန်းမာသန်စွမ်းနိုင်မည့်နေထိုင်မှုမျိုးနေထိုင်ပေးပါ

အချိန်ကြာမြင့်စွာဆိုးသည့်ချောင်းတကယ်ဘဲ အဖျားဖြစ်နေပါသလား ?

သင့်တင့်မျှတသည့် အဟာရများစားသုံးပေးပါ

ဆေးလိပ်မသောက်ခြင်း

လုံလောက်သည့်အိပ်စက်ခြင်း

ပေါ့ပါးသည့် လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးပြုလုပ်ပါ



အဟွတ် အဟွတ်

တီဘီပိုး

တိုကျိုမြို့ လူမှုဖူလုံရေးဌာန

ဒီနေရာမှစဖွင့်ပြီးဖတ်ပါ



ချောင်းဆိုးတာ ဥပတ်ဆက်တိုက်ဖြစ်လာပါလျှင် ဆရာဝန်ဆေးခန်းသို့ပြုကြရအောင်

တီဘီရောဂါဆိုတာဘယ်လိုရောဂါဖြစ်ပါသလဲ

တီဘီရောဂါသည် လူနာကချောင်းဆိုးခြင်းနာခြေခြင်း ဖြစ်သည့်အခါ တီဘီပိုးသည်လေထဲတွင်ပျံ့နှံ့မည်။ အဲဒီပိုးတွေ ကိုအဆုတ်ထဲရောက်တဲ့အထိရှာသွင်းခဲမှုကြောင့် ကူးဆက်မှုဖြစ်ပွားသည်။

ဆေးသက်ဆိုင်ရာသို့သွားမည်ဆိုပါက၊ အဆုတ်လေပြွန်ချောင်းဆိုင်ရာသို့သွားပြပါ ဖုန်းဖြင့်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပြီးနိုင်ငံခြားဘာသာဖြင့်ပြောပြပေးသောဌာနများထံဆက်သွယ်ပါ



အမည်	ဖုန်းနံပါတ်	လက်ခံနိုင်သည့်ဘာသာစကား	နေ့ ရက်	အချိန်
တိုကျိုမြို့နယ် ကျန်းမာရေးနှင့်ဆေးဝါးသိတင်းစင်တာနိုင်ငံခြားဘာသာဖြင့်တိုင်ပင်ရန်ဌာန	03-5285-8181	အင်္ဂလိပ်ဘာသာ, တရုတ်ဘာသာ, ကိုရီးယားဘာသာ, ထိုင်းဘာသာ, စပိန်ဘာသာ	နေ့စဉ်	9:00~20:00
အများပြည်သူအကျိုးစန့်ဆောင်မှုကော်ပိုရေးရှင်း တီဘီရောဂါကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအသင်းနိုင်ငံခြားသား တီဘီရောဂါကိုဖုန်းဖြင့်ဆွေးနွေးခြင်း။	03-3292-1218	အင်္ဂလိပ်ဘာသာ, တရုတ်ဘာသာ, ကိုရီးယားဘာသာ, ဗီယက်နမ်ဘာသာ	အင်္ဂါနေ့	10:00~12:00 13:00~15:00
	03-3292-1219	မြန်မာဘာသာ	လ၏ ဥပတ်၊ ငှက်ပိတ် မြောက်အင်္ဂါနေ့	10:00~12:00
(NGO) ရှဲ = နိုင်ငံတကာကျန်းမာရေးထိန်းသိမ်းမှုပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးမြို့နေလူထုအဖွဲ့အစည်း (SHARE)	03-6803-0304	အင်္ဂလိပ်ဘာသာ	တနင်္လာ • ဗုဒ္ဓဟူး • သောကြာ	10:00~17:00