

နယူးဇီလန်နိုင်ငံသား လေးယောက်တွင် တစ်ယောက်မှာ နှစ်စဉ် တုပ်ကွေးရောဂါ ကူးစက်ခံကြရသည်။

အင်ဖလူအင်ဇာ "ဖလူ" သည် မည်သည့်နေရာတွင်မဆို ရှိနိုင်သည်။ ၎င်းကို ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် နှာချေခြင်းတို့မှတစ်ဆင့် ကူးစက်ရန် လွယ်ကူပါသည်။ အင်ဖလူအင်ဇာသည် အအေးမိခြင်းထက် များစွာဆိုးရွားပါသည်။

အချို့လူများမှာ သူတို့တွင် ဖလူ တုပ်ကွေးရောဂါရှိသည့်အခါ အလွန် နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ရန် ပိုမိုဖြစ်နိုင်သည်။ ၎င်းတို့မှာ ငယ်ရွယ်သော ကလေးများ၊ နို့စို့ကလေးများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများနှင့် အိုမင်းသောလူများ ဖြစ်ကြသည်။ ပန်းနာ သို့မဟုတ် ဆီးချိုကဲ့သို့သော နာမကျန်းမှုရောဂါများရှိသည့် လူများလည်း ဖြစ်ကြပါသည်။

ဖလူ တုပ်ကွေးရောဂါ ရှိသည့်လူအချို့မှာ ခဏတစ်ဖြုတ် ဆေးရုံတွင် နေရန်လိုအပ်ပါသည်။ လူအနည်းငယ်မှာ တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ရာမှ သေဆုံးကြသည်။

အတော်များများလူများမှာ သူတို့ နေမကောင်းကြောင်း မခံစားရသည့်အတွက်ကြောင့် သူတို့တွင် တုပ်ကွေးရောဂါ ရှိခဲ့ကြောင်းကို သူတို့ မသိကြပါ။ သို့သော်လည်း သူတို့သည် ရောဂါကို ဖြန့်ပေးနိုင်သေးပြီး အခြားလူများအား အလွန် နေထိုင်မကောင်းအောင် ဖြစ်စေနိုင်သည်။

သင့်ကိုယ်တိုင်ကို ကာကွယ်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ နှစ်စဉ် တုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်ဆေး ထိုးထားခြင်းဖြင့် ဖြစ်ပါသည်။ တုပ်ကွေးရောဂါ

ကာကွယ်ထိုးဆေးသည် သင့်ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် တုပ်ကွေးရောဂါမှ ကိုယ်တိုင် အကာအကွယ်ပေးရန် အထောက်အကူပြုပေးပါသည်။

သင်တုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်ဆေး ထိုးထားလျှင် သင်သည် သင့်ကိုယ်တိုင်၊ သင့်မိသားစုနှင့် သင့်အနီးအနားရှိလူများကို အကာအကွယ်ပေးပါသည်။

တုပ်ကွေးရောဂါကာကွယ် ထိုးဆေးများမှာ အသက် ၆၅ နှစ်နှင့် အထက် လူများအတွက် အခမဲ့ ဖြစ်ပါသည်။

တုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်ထိုးဆေးများမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများအတွက် အခမဲ့ ဖြစ်ပါသည်။

တုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်ထိုးဆေးများမှာ ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ သို့မဟုတ် အဆုတ် ရောဂါ အများစုနှင့် အခြားသော အချို့ နာမကျန်းမှုများ ရှိကြသည့် အသက် ၆၅ နှစ်အောက် မည်သူမဆိုအတွက် အခမဲ့ ဖြစ်ပါသည်။

တုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်ထိုးဆေးမှာ ပန်းနာရောဂါ သို့မဟုတ် အခြား အသက်ရှူ အခက်အခဲများအတွက် ဆေးရုံတွင် နေခဲ့ရသည့် အသက် ၅ နှစ်အောက် ကလေးများ အတွက် အခမဲ့ ဖြစ်ပါသည်။

တုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်ဆေးကို ယနေ့ထိုးရန် သင့် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြုကို မေးပါ။ ၎င်းမှာ သင့်အတွက် အခမဲ့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

အခမဲ့ တုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်ထိုးဆေး ရနိုင်သည့် သင်၏ မိသားစု (whānau) ကို သူတို့၏ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြုနှင့် တွေ့ရန် တိုက်တွန်းပေးပါ။

ကြံ့ခိုင်ပြီး ကျန်းမာအောင် နေထိုင်ခြင်းသည် တုပ်ကွေးရောဂါ သင် ရရှိရန်ကို
တားဆီးပေးမည် မဟုတ်ပါ။

ကာကွယ်ဆေးမှ သင် တုပ်ကွေးရောဂါကို ရနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။

အကောင်းဆုံး အကာအကွယ် ရရှိရန်အတွက် သင်သည် တုပ်ကွေးရောဂါ
ကာကွယ်ဆေးကို နှစ်စဉ် ထိုးထားရန် လိုအပ်ပါသည်။