

# နှလုံး ကောင်းစွာ အလုပ်မလုပ်နိုင်ခြင်းကို ထိန်းချုပ်စီမံရန်အတွက် ဇုန်များ

## အစိမ်းရောင် ဇုန် - (အားလုံး ရှင်းသည်)

သင်ရည်မှန်းသည့် ကိုယ်အလေးချိန်-

- အသက်ရှူရန် အခက်အခဲမရှိပါ
- ခြေထောက်များ သို့မဟုတ် အခြား မည်သည့်နေရာမျှ ရောင်ရမ်းခြင်း မရှိပါ
- ရင်ဘတ် မအောင့်ပါ
- ပုံမှန် နေ့စဉ် လှုပ်ရှားမှုများကို ပြုလုပ်နိုင်သည်



## အစိမ်းရောင် ဇုန် ဆိုလျှင်-

- သင့်တွင် မည်သည့်ရောဂါလက္ခဏာမျှ မရှိပါ
- ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း ဆေးကို ဆက်လက်သောက်သုံးပါ
- ရက်ချိန်းပေးထားသည့်အတိုင်း သွားရောက်တွေ့ဆုံပါ
- ငံ့သော အစားအစာများနှင့် အဆီများသော အစားအစာများကို လျှော့စားပါ
- နေ့စဉ် ပေါင်ချိန်ပါ

## အဝါရောင် ဇုန် = သတိ

သင့်တွင် အောက်ပါ သင်္ကေတများ သို့မဟုတ် ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိနေလျှင်

- ပို၍ ချောင်းဆိုးလာခြင်း
- ခြေထောက် သို့မဟုတ် အခြားနေရာများတွင် ပိုမို ရောင်ရမ်းလာခြင်း
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု သို့မဟုတ် နေ့စဉ် လှုပ်ရှားမှု ဆောင်ရွက်စဉ် ပို၍ အသက်ရှူရ ခက်ခဲလာခြင်း
- လဲလျောင်းရာတွင် သို့မဟုတ် ညဘက် အိပ်ရာ၌ အိပ်စက်ရာတွင် အခက်အခဲဖြစ်ခြင်း

## အဝါရောင် ဇုန် ဆိုလျှင်-

- သင့်တွင် ထိုရောဂါလက္ခဏာတစ်ခုခု ရှိပါက သင့်ဆရာဝန်ကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပြီး သင်မည်သို့ ခံစားရသည်ကို ၎င်းတို့အား ပြောပြပါ



## အနီရောင် ဇုန် = ဆေးကုသရန် သတိပေးချက်

- မလှုပ်ရှားဘဲနေချိန် သို့မဟုတ် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု မရှိသည့်အချိန်တွင် အသက်ရှူရ ခက်ခဲခြင်း
- ပန်းနာရင်ကြပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ရင်ဘတ်တင်းကျပ်နေခြင်း သို့မဟုတ် ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း
- နှစ်ရက်အတွင်း 5 ပေါင်ထက်မနည်း တက်လာပါက

## အနီရောင် ဇုန် ဆိုလျှင်-

- သင်သည် အရေးပေါ်စောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်နေပြီ။
- 911 ကိုခေါ် ပြီး လူနာတင်ယာဉ်ကို ခေါ်ပါ

