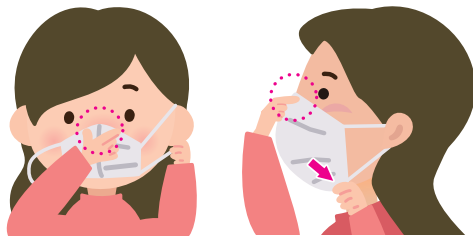




ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှု တားဆီးကာကွယ်ရန် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြပါ။

ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံပြီးနောက်တွင်လည်း [နာခေါင်းစည်းတပ်ခြင်း] [လက်ဆေးခြင်း]နှင့် [3-Mitsu(ထိတွေ့မှု ၃မျိုး - လူအများနှင့်ထိတွေ့နိုင်ခြေများသောနေရာ၊ လူအများကတိုးကြိတ်ကာနေရသောနေရာ၊ လေဝင်လေထွက်မကောင်းခြင်း)ရှောင်ရှားရေး]ကို သေချာစွာဆောင်ရွက်ပါ။

နာခေါင်းစည်း ကိုမှန်ကန်စွာအသုံးပြုပါ!



- 1 နာခေါင်း၏ပုံသဏ္ဍာန်အတိုင်းဖိကပ်၍ ဟနေသောနေရာကိုပိတ်ပါ
- 2 မေးအောက်ထိဆွဲချပြီး မျက်နှာနှင့် ဟာကွက်မရှိအနေတော်ဖြစ်အောင်ပြင်ဆင်ပါ

စကားပြောချိန်တွင် မဖြစ်မနေ ဝတ်ဆင်ပါ!

အဓိကအချက်

- နာခေါင်းဖော် နာခေါင်းစည်း ❌ မေးချိတ် နာခေါင်းစည်း ❌
- ဝတ်ဆင်ထားချိန်တွင် အပြင်ဖက်မျက်နှာပြင်ကို မကိုင်ရ
- ကြိုးကိုကိုင်ပြီး အဖြတ်အတပ်လုပ်ပါ
- ဖြစ်နိုင်ပါက ယုံကြည်စိတ်ချရသော အရည်အသွေးရှိသည့် ချည်သားမဟုတ်သော



မကြာခဏဆိုသလို လက်ဆေးပါ။ လက်ကိုပိုးသတ်ပါ!

ယခုကဲ့သို့ အချိန်များတွင် မဖြစ်မနေ !

- အများသုံးပစ္စည်းများကို ထိတွေ့ပြီးနောက်
- အစာမစားမီနှင့်စားပြီးချိန်
- အများပြည်သူသုံးပို့ဆောင်ရေးစနစ်ကို အသုံးပြုပြီးနောက် စသဖြင့်

အဓိကအချက်



လက်ချောင်းထိပ်၊ လက်သည်းကြား၊ လက်ချောင်းဖျားကြားနှင့် လက်ကောက်ဝတ်တို့ကိုလည်းဆေးကြောရန်မမေ့ပါနှင့်

လူများနှင့်စုဝေးခြင်း ၊ ထိတွေ့ခြင်း အနည်းဆုံး (သည့်) ဖြစ်အောင် ဦးတည်ကြပါစို့။ !

တစ်ခုတည်းသော သိပ်သည်းမှုဖြစ်ပါစေ ရှောင်ရှားကြပါစို့!



ကပ် (နီးကပ်စွာနေခြင်း)

- နာခေါင်းစည်း မတပ်ခြင်း ❌
- အသံကျယ်လောင်ခြင်း ❌



စု (လူစုလူဝေး)

- လူအများအပြား ❌
- အကွာအဝေးနီးကပ် ❌



ပိတ် (အလုံပိတ်အခန်း)

- လေဝင်လေထွက်မကောင်း ❌
- နေရာကျဉ်း ❌

▶ နေထိုင်မကောင်းခံစားနေရချိန်တွင် ရိုးသွားခြင်း၊ ကျောင်းသွားခြင်း၊ ကူးသန်းသွားလာခြင်းများကိုရှောင်ရှားကြပါ။ ▶ ကာကွယ်ဆေးမထိုးနှံရသေးသောသူများ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံပါရန်မေတ္တာရပ်ခံပါသည်။

