

အန္တရာယ်ကင်း

ミャンマー語 ver.

安全 Book!

ဆေးရုံမှာအန္တရာယ်ကင်းစွာနေထိုင်ဖို့အတွက်
ဒီအချက်များကိုသတိထားပေးပါ။



ခုတင်အကာကိုတင်ကြရအောင်

၃၀ ကန့်လေးပဲ..

တချက်လေးလှည့်လိုက်တဲ့
အခိုက်အတန့်မှာ !!

တကယ့်ကို
ခဏလေးပဲ..

ဆေးရုံတက်နေစဉ်အတွင်း၌ပုံမှန်အခြေအနေနှင့်ကွဲပြားသော
ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်နေမကောင်းမှုများကြောင့်
ကလေးငယ်များသည်စိုးရိမ်မှုပိုလာကာနေ့စဉ်လှုပ်ရှားမှုနှင့်
မတူသောအပြုအမူများကိုပြုလုပ်ကြသည်။



ခုတင်အကာများကိုအပေါ်အဆင့်အထိတင်ထားပါသလား။
ကုတင်ထဲတွင်ခြေနင်းအဖြစ်သုံးနိုင်သောပစ္စည်းများနှင့်အသက်ရှူကြပ်
ခြင်းကိုဖြစ်စေနိုင်သောပစ္စည်းများကိုထားရှိပါသလား။
ဘေးကင်းဖို့အတွက် နောက်တစ်ကြိမ်စစ်ဆေးကြပါစို့။

လမ်းလျှောက်တဲ့အခါလက်ကိုတွဲထား !

ဆေးပုလင်းချိတ်ထားရင် ..
ဒိုက်ပါလဲတဲ့အကြိမ်ရေပုံမှန်ထက် များလာတာရော ..

ဆေးပုလင်းချိတ်ထားတာကိုရော
လုံးဝမေ့သွားတာလဲရှိတယ်နော်။

ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့အရာကိုတွေ့တဲ့အခါနှင့်စိုးရိမ်မှုရှိလာတဲ့
အခါမျိုးမှာဆေးပုလင်းချိတ်ထားတာကိုမေ့ပြီးထပြေးတတ်
တာမျိုးလဲရှိပါတယ်။
ထို့အပြင်အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိလမ်းမလျှောက်ပဲအိပ်ရာထဲ



မှာအကြာကြီးလဲ့လျောင်းနေပြီးတော့လမ်းစလျှောက်တယ်ဆိုလျှင်
ထင်ထားတာထက်မူးဝေတာမျိုးလဲရှိနိုင်ပါတယ်။
ထိုဖြစ်ရပ်မျိုးကိုတွေ့ကြည့်ပြီးဘေးကင်းစေရန်လက်ကိုတင်း
ကြပ်စွာတွဲထားပါ။

သက်တောင့်သက်သာဖြစ်စေမည့်ဖိနပ်ကိုစီးပါ

ချွတ်ရခက်လား

ခလုတ်တိုက်လား

အိပ်ရာထဲမှာအကြာကြီးလှဲလျောင်းနေတယ်ဆိုလျှင်မိမိ

ထင်သလိုလမ်းမလျှောက်နိုင်တဲ့အခါလဲရှိတယ်။

ထို့အပြင်ချောင်နေတဲ့ဖိနပ်ကိုဝတ်ထားရင်ခြေထောက်တွေချိတ်မိပြီး

လဲကျလိမ့်မယ်။

အန္တရာယ်ကင်းရေးကိုပုံမှန်ထက်ပို သတိထားကြပါစို့ !



ပုံမှန်အားဖြင့်အဆင်ပြေတယ်ဆိုရင်တောင်အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်မလားဆိုတာ
ကိုနောက်တစ်ကြိမ်ပြန်စစ်ဆေးကြည့်ရအောင်။

ခြေညှပ်ဖိနပ် ✕ အိမ်စီးကွင်းထိုးဖိနပ် ✕

ခြေဖနောင့်ပိတ်ဖိနပ် ○ ကပ်ခွာကြိုးသုံးအားကစားဖိနပ် ○



制作日 2023.1.10

制作 女子美術大学 アート・デザイン表現学科 ヒーリング表現領域・アートプロデュース表現領域3年
野呂千花子 日渡咲絢 福井さやか 藤田睦美 山崎友花

翻訳協力 国立国際医療研究センター病院 国際診療部

文 国立国際医療研究センター病院 小児科

©National Center for Global Health and Medicine. All rights reserved.