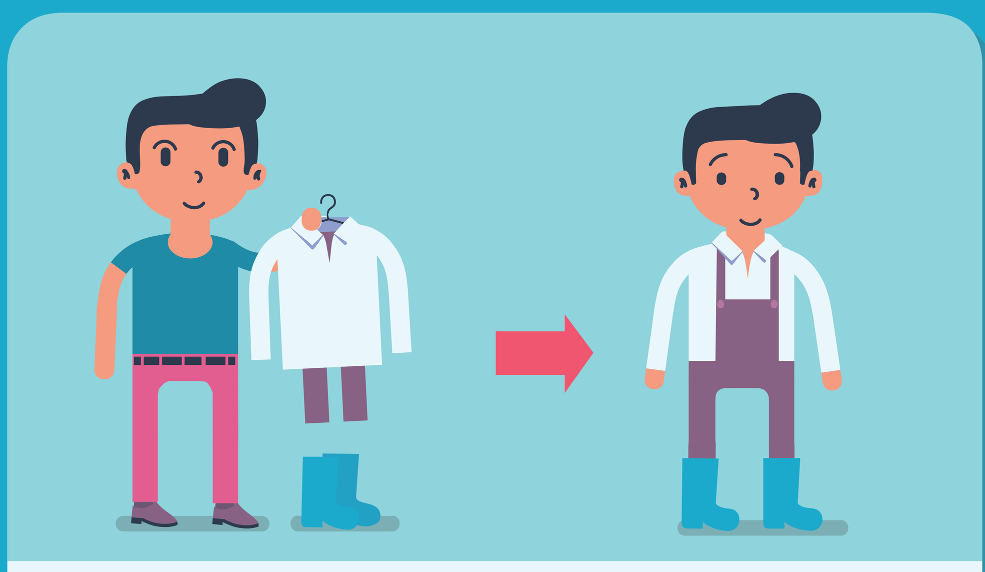
Food and Agriculture Organization of the United Nations

အာဖရိကဝက်အပြင်းဖျားရောဂါ

အာဖရိကဝက်အပြင်းဖျားရောဂါကြောင့် သင့်ဝက်တွေ မသေပါစေနဲ့

သင့်ခြံတွင် အာဖရိကဝက်အပြင်းဖျားရောဂါ မဖြစ်စေရန် အောက်ပါ အခြေခံ ဇီဝလုံခြုံရေးအစီအမံများကို လုပ်ဆောင်ပါ

၁။ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေး



ဝက်တွေဆီ မသွားမီ အဝတ်အစားတွေနဲ့ ဖိနပ်တွေကို အမြဲတမ်း လဲလှယ်ပါ။

လက်ကို ရေ၊ ဆပ်ပြာတို့နဲ့ သေသေချာချာ ဆေးပါ။

ဖိနပ်တွေကို ပိုးသတ်သန့်စင်ပြီးမှ ဝက်ခြံထဲကိုဝင်ပါ။

၂။ ခြံအတွင်း၊ အပြင် သန့်ရှင်း သပ်ရပ်ရေး

ခြံအတွင်း၊ အပြင် သန့်ရှင်းနေအောင် ပုံမှန်လုပ်ဆောင်ပါ။

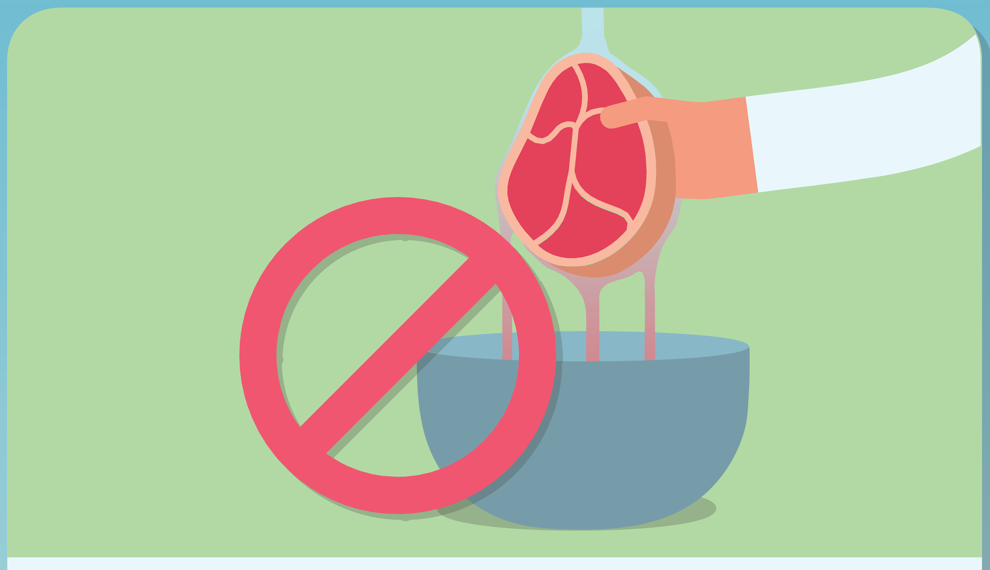
ခြံသုံးပစ္စည်းတွေကို ဆေးကြောသန့်စင်ပါ၊ သင့်ဝက်များအတွက်သာ သီးသန့်သုံးပါ။

ခြံသုံးပိုးသတ်ဆေး ပုံမှန်ဖျန်းပါ၊ ပိုးသတ်ဆေးမရှိရင် ထုံးဖြူးပါ။

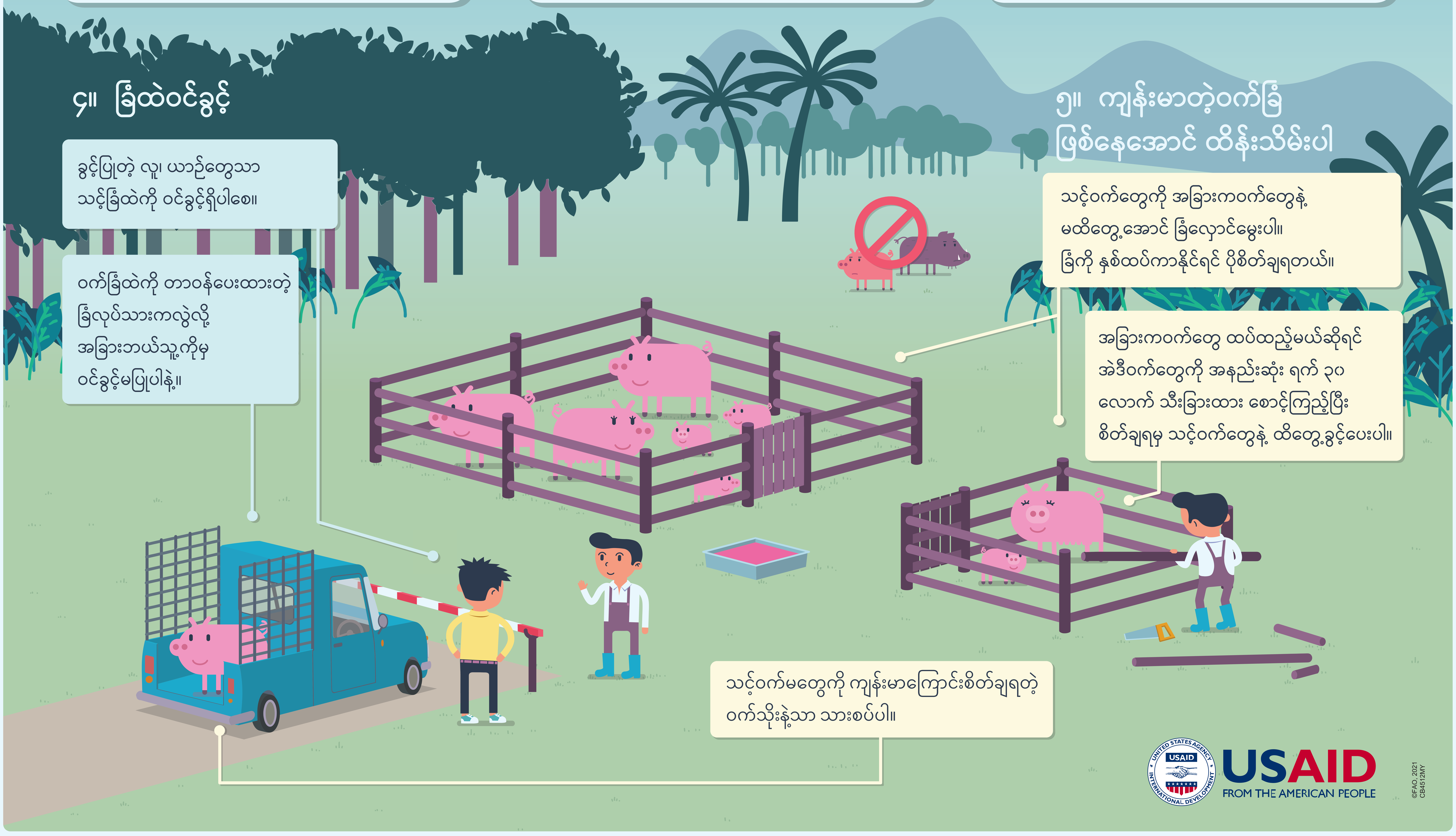
၃။ ဝက်စာကျွေးခြင်း

စားကြွင်းစားကျန်တွေကတစ်ဆင့် ရောဂါကူးစက်နိုင်တဲ့အတွက် သင့်ဝက်တွေကို မကျွေးပါနဲ့။

စားကြွင်းစားကျန် ကျွေးမယ်ဆိုရင် ပွက်ပွက်ဆူအောင် ချက်ပြုတ်ပြီးမှ ကျွေးပါ။



အသားဆေးကြောထားတဲ့အရည်တွေမှာ ရောဂါပိုးတွေ ပါလာနိုင်တဲ့အတွက် ပြန်မသုံးပါနဲ့။



၄။ ခြံထဲဝင်ခွင့်

ခွင့်ပြုတဲ့ လူ၊ ယာဉ်တွေသာ သင့်ခြံထဲကို ဝင်ခွင့်ရှိပါစေ။

ဝက်ခြံထဲကို တာဝန်ပေးထားတဲ့ ခြံလုပ်သားကလွဲလို့ အခြားဘယ်သူ့ကိုမှ ဝင်ခွင့်မပြုပါနဲ့။

၅။ ကျန်းမာတဲ့ဝက်ခြံ ဖြစ်နေအောင် ထိန်းသိမ်းပါ

သင့်ဝက်တွေကို အခြားကဝက်တွေနဲ့ မထိတွေ့အောင် ခြံလှောင်မွေးပါ။ ခြံကို နှစ်ထပ်ကာနိုင်ရင် ပိုစိတ်ချရတယ်။

အခြားကဝက်တွေ ထပ်ထည့်မယ်ဆိုရင် အဲဒီဝက်တွေကို အနည်းဆုံး ရက် ၃၀ လောက် သီးခြားထား စောင့်ကြည့်ပြီး စိတ်ချရမှ သင့်ဝက်တွေနဲ့ ထိတွေ့ခွင့်ပေးပါ။

သင့်ဝက်မတွေကို ကျန်းမာကြောင်းစိတ်ချရတဲ့ ဝက်သိုးနဲ့သာ သားစပ်ပါ။

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

©FAO, 2021
CB4512MY