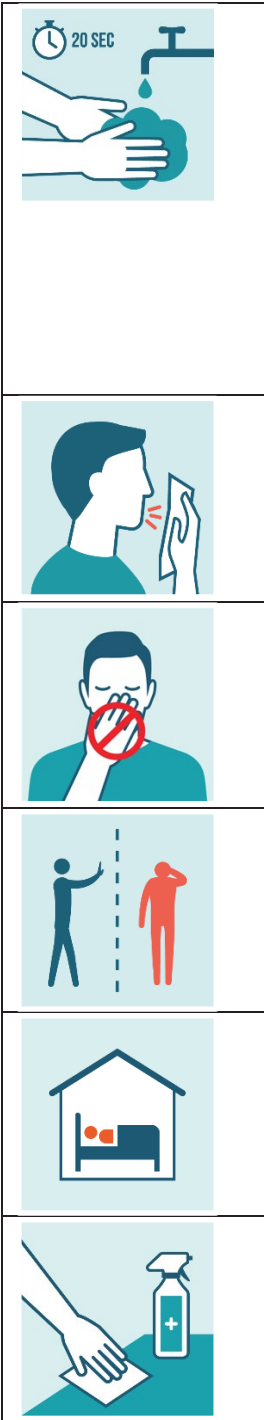


Burmese

# အဖျားပျံ့နှံ့မှု ရှောင်ကြဉ်ရန် ကူညီပါ

အအေးမိခြင်းနှင့် တုပ်ကွေးကဲ့သို့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများ ပျံ့နှံ့မှုကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်စေရန် နေ့စဉ် လုပ်ဆောင်ပါ-



အထူးသဖြင့် အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း သို့မဟုတ် နှာချေအပြီးနှင့် အစာမစားမီ - အနည်းဆုံး စက္ကန့် 20 ကြာအောင် ဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် မကြာခဏ လက်ဆေးပါ။

ဆပ်ပြာနှင့် ရေ မရရှိနိုင်ပါက၊ အရက်ပျံ အနည်းဆုံး 60% ပါဝင်သော လက်ဆေးရည်ဖြင့် လက်ဆေးပါ။

ချောင်းဆိုး သို့မဟုတ် နှာချေရာတွင် သင့်တံတောင် သို့မဟုတ် တစ်ရှူးဖြင့် ဖုံးအုပ်ပါ။

ဆေးကြောမထားသော လက်ဖြင့် သင့်မျက်စိ၊ နှာခေါင်း သို့မဟုတ် ပါးစပ် မကိုင်ရ။

ဖျားနာသူများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

သင်ဖျားနာချိန်တွင် အိမ်တွင်နေပါ။

ပစ္စည်းနှင့် မျက်နှာပြင်များကို ပုံမှန် ဆေးကြော၊ သန့်စင်ပါ။ ပိုးသတ်ပေးပါ။