လိုက်နာရမည့် အချက် ၃ ချက်

၁။ ကျန်းမာသောဘဝနေထိုင်မှုပုံစံကို ကျင့်သုံးပါ။

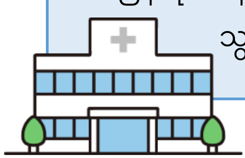
မျှတသော အစားအစာ၊ ကောင်းမွန်သော အိပ်စက်ခြင်းတို့ကို စားသောက်အိပ်စက်ပြီး ကျန်းမာသော ဘဝကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။

၂။ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု ခံယူပါ။

တစ်နှစ်လျှင် တစ်ကြိမ် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု ခံယူပါ။ အသေးစိတ်စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သည်ဟု ဆုံးဖြတ်ပါက ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ မဖြစ်မနေ သွားရောက်ပြသပါ။

၃။ ရောဂါလက္ခဏာများရှိပါက ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ သွားရောက်ပြသပါ။

ကျန်းမာရေးမကောင်းပါက တတ်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံး အနီးအနားရှိ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ သွားရောက်ပြသပါ။



အကယ်၍ အခက်အခဲတစ်စုံတစ်ရာပေါ်ပေါက်ပါက ကျေးဇူးပြု၍ ကျောင်းဆရာ/ဆရာမအား ဦးစွာ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။

တီဘီရောဂါနှင့်ပတ်သက်သော ဗီဒီယိုကို ကြည့်ရှုလိုပါက ဤနေရာမှတစ်ဆင့် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

"တိုကျိုမြို့ တီဘီရောဂါ တိုက်ဖျက်ရေး ဘာသာစကားမျိုးစုံ ဗီဒီယို (အကြာကြီးချောင်းဆိုးနေပါက တီဘီရောဂါဖြစ်နိုင်)"

တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရေးဌာန (အားလုံးအခမဲ့)

- **တီဘီရောဂါသုတေသနဌာန၊ နိုင်ငံခြားသားများ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရေးဌာန**

  TEL：03−3292−1219　သို့မဟုတ်　03−3292−1218

  (အပတ်စဉ် အင်္ဂါနေ့ နံနက် ၁၀:၀၀ မှ ၁၂:၀၀၊ နေ့လယ် ၁:၀၀ မှ ၃:၀၀)

  FAX：03−3292−1290
  (FAX ကို အချိန်မရွေး ပေးပို့နိုင်ပါသည်။)

- **ဖူကူအိုကာ နိုင်ငံတကာ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးရေးစင်တာ**

  တယ်လီဖုန်းဖြင့် ဘာသာပြန်ခြင်းနှင့် နိုင်ငံခြားဘာသာစကားဖြင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်သည့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းများကို လမ်းညွှန်ပေးခြင်းစသည်တို့ကို ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါသည်။

  TEL：092−286−9595（ တစ်နေ့ ၂၄ နာရီ၊ တစ်ပတ် ၇ ရက်）

- **ဖူကူအိုကာစီမြောက်ပိုင်းချိကူဂိုကျန်းမာရေးနှင့်လူမှုဖူလုံရေးပ**

  TEL: 0946−22−9886

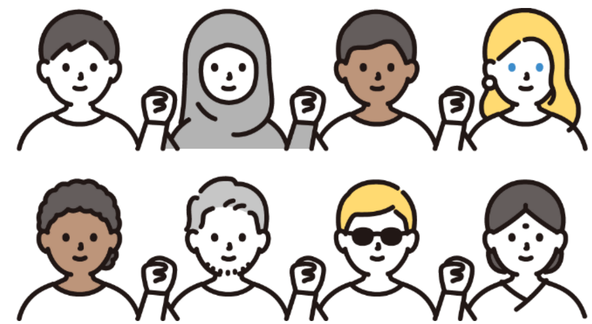
  (စနေ၊ တနင်္ဂနွေနှင့် အစိုးရရုံးပိတ်ရက်များမှအပ နံနက် ၈:၃၀ မှ ညနေ ၅:၁၅)

ミャンマー語版

ဂျပန်နိုင်ငံတွင် နေထိုင်ကြကုန်သော နိုင်ငံခြားသားများအားလုံး ခင်ဗျာ။

တီဘီရောဂါဆိုသည်မှာ မည်သို့သောရောဂါမျိုးလဲ။

～ကျန်းမာသောဘဝကို ပိုင်ဆိုင်ရန်အတွက် သိထားသင့်သောအချက်များ～



ထုတ်ဝေသူ-
ဖူကူအိုကာစီမြောက်ပိုင်းချိကူဂိုကျန်းမာရေးနှင့်လူမှုဖူလုံရေးပ တ်ဝန်းကျင်ရုံး၊ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာန၊ ကူးစက်ရောဂါဌာနခွဲ

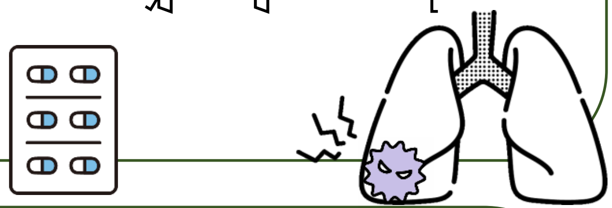
ထုတ်ဝေသည့်နှစ်- ၂၀၂၅ ခုနှစ်

မိမိတို့ မူရင်းနိုင်ငံတွင် တီဘီရောဂါ ကူးစက်ခံရပြီး ဂျပန်နိုင်ငံသို့ ရောက်ရှိပြီးနောက် ရောဂါဖြစ်ပွားသူများ တိုးလာနေပါသည်။

တီဘီရောဂါသည် ပျောက်ကင်းနိုင်သော ရောဂါဖြစ်သည်။

တီဘီရောဂါသည် တီဘီပိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားသော အဆုတ်ရောဂါဖြစ်သည်။

နေ့စဉ် ဆေးမှန်မှန်သောက်လျှင် ပျောက်ကင်းနိုင်သော ရောဂါဖြစ်သည်။



ရောဂါပြင်းထန်လာပါက အန္တရာယ်ရှိပါသည်။

■ ပတ်ဝန်းကျင်မှ လူများအား ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

■ ဆေးရုံတက်ရန် လိုအပ်လာမည်။

■ အလုပ်နားရမည်။

တီဘီရောဂါကို စောစီးစွာ တွေ့ရှိပါက ဆေးကုသမှု ခံယူရင်း အလုပ်ကို ဆက်လက်လုပ်ကိုင်နိုင်ပါသည်။

အောက်ပါလက္ခဏာများ ဆက်တိုက်ရှိနေပါက တီဘီရောဂါ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

- ✅ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ သလိပ်ထွက်ခြင်း
- ✅ ကိုယ်ပူခြင်း (အဖျားငွေ့ငွေ့ရှိခြင်း)
- ✅ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း
- ✅ အစာစားချင်စိတ်မရှိခြင်း
- ✅ ကိုယ်အလေးချိန်ကျခြင်း

လုံးဝရောဂါလက္ခဏာမပြခြင်းလည်း ရှိနိုင်ပါသည်။

၂ ပတ်ထက် ပိုကြာအောင် ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ဖျားခြင်းကဲ့သို့သော လက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်ပါက အမြန်ဆုံး ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ သွားရောက်ပြသပါ။