





# မတ်စ်ကို လုံခြုံစွာတပ်ပါ

- နှာခေါင်းနဲ့ ပါးစပ်ကို လုံခြုံစွာ ပိတ်ထားပါ



# လက်ကို မကြာခဏဆေး ကြောပါ

- ဂျယ်သို့မဟုတ် ဆပ်ပြာဖြင့် အထူးသဖြင့် အစာမစားမီနှင့် အိမ်သာတက်ပြီးနောက်



# အားလပ်ချိန်မှာ အုပ်စုလိုက်မနေပါနှင့်

- 1-2 မီတာ ခပ်ခွာခွာနေပါ ကူးစက်မှုကိုကာ ကွယ်ပါသည်



# ကိုယ့်ပန်းကန်နှင့် ကိုယ်ထမ်း စားကြပါ

- အတူတူစားမည်ဆိုပါက ကိုယ်ပိုင်ဟင်း ခပ်ဖွန်းသပ်သပ်ရှိရမည်



# ဟင်းများကို ကျက်နပ်အောင်ချက် ပြုတ်ရမည်

- အအေး သို့မဟုတ် အစိမ်းစာများ မစားပါနှင့် ပိုးမွှားကပ်ပါခြင်း အန္တရာယ်ရှိသည်



# အလုပ်ဆင်း ပြီးပါက

- အရက်သောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ ကူးစက်မှုကိုကာ ကွယ်ပါသည် ပိုက်ဆံချွေတာနိုင်သေး သည်

