အပူဒဏ်မှ

လွတ်မြောက်ခြင်း

အပူဒဏ်သည် သြစတြေးလျှနိုင်ငံသူနိုင်ငံသားများအား အခြား သဘာဝ ဘေးဒဏ် တစ်ခုခုထက် ပိုမိုရှိ အသက်သေဆုံး စေသည်။

ရေသောက်ပါ

သင် ရေမငတ်သည့်တိုင်အောင်ပင် ရေကိုသောက်ပါ။ သင်နှင့်အတူ ရေပုလင်းကို အမြဲယူဆောင်ပါ။

ပူပြင်းသည့်ကားများသည် အသက်ကိုသေစေသည်

ကလေးငယ်များ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ သို့မဟုတ် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကို ကားများအတွင်း မည်သည့်အခါမျှ မထားရစ်ပါနှင့်။ ရပ်နားဆိုက်ကပ်ထားသည့် ကားများ အတွင်းရှိ အပူချိန်သည် မိနစ်ပိုင်းအတွင်း နှစ်ဆ တိုးလာနိုင်သည်။

အေးအောင် နေပါ

လေအေးစက်ဖွင့်ထားသည့် အဆောက်အဦးများကို ရှာ၍ခိုပါ၊ ခန်းစီးကန့်လန့်ကာများကို ချထားပါ၊ ပန်ကာကိုသုံးပါ၊ ရေပန်းမှ ရေအေးဖြင့် ရေချိုးပါ၊ ၄င်းအပြင် သဘာဝ ချည်ထည်ဖြင့် လုပ်ထားသော အဝတ်အစား ပွပွကို ဝတ်ပါ။

ကြိုတင်ပြီး စီစဉ်ပါ

လူပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများကို နေ့တစ်နေ့၏ အအေးဆုံး အချိန်ပိုင်း၌ ချိန်ကိုက်လုပ်ပါ၊ ပူနေသောအချိန်၌ ကိုယ်လက် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အကယ်၍ သင် အပြင်သွားရမည်ဆိုပါက ဦးထုပ်တစ်လုံးကို ဆောင်းပြီး နေလောင်ခံခရင်(မ်)ကိုလိမ်းကာ သင်နှင့်အတူ ရေတစ်ပုလင်းကို ယူဆောင်သွားပါ။

အခြားသူများကို ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ပေးပါ

ပူနေသောအချိန်တွင် အန္တရာယ်အလားအလာ အများဆုံး ဖြစ်သူများကို ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ပေးပါ – တစ်ဦးတည်း နေသည့် သင့် အိမ်နီးချင်း၊ အိုမင်းသူများ၊ ရောဂါတစ်ခုရှိသော ငယ်ရွယ်သူများအပြင် သင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကိုလည်း မမေ့ပါနှင့်။

အပူဒဏ်မှ လွတ်မြောက်ခြင်း

betterhealth.vic.gov.au သို့သွားရောက်ကြည့်ရှုပါ။

ပိုမိုသော သတင်းအချက်အလက်များအတွက် Better Health Channel သို့သွားရောက်ကြည့်ရှုပါ။ NURSE-ON-CALL ကိုဖုန်းနံပါတ် 1300 60 60 24 ဖြင့်ခေါ်ပါ။ သို့မဟုတ် အကယ်၍ သင် နေမကောင်းလျှင် သင့် ဆရာဝန်နှင့်တွေ့ပါ။ အရေးပေါ် အခြေအနေတစ်ခုတွင် ဖုန်း 000 ကိုခေါ်ပါ။

VICTORIA State Government

အမှတ် 1 Treasury Place, Melbourne တွင်တည်ရှိသည့် ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်အစိုးရမှ ခွင့်ပြုပြီးထုတ်ဝေသည်။
© ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်၊ ဇန်နဝါရီလ 2016 ခုနှစ်။ (1511011)