COVID-19 អាម៉ូនីញ៉ា

ព័ត៌មានអាម៉ូនីញ៉ា ៦ខ្លួនហាន់ គឺជាការពិត។

ខ្ញុំនៃហាន់ជ្រើសអាម៉ូ ទទួលរងនូវ ជំងឺ ដែលមានផ្លូវ ជីវិតខ្លីជាងមនុស្ស ម្នាក់ផ្សេងទៀត ។

ការពិតអំពីការការពារ ទារកពីជំងឺ។

ការពិតអំពីការការពារ ម្តាយ ជំងឺ។

ខ្លួនឯង និង ក្នុងស្រុកជុំវិញ ការជ្រើសរើស ដូចជា ជ្រើសរើសឱសថ ទារកនិងម្តាយ ដូចជា **COVID-19** អាម៉ូនីញ៉ាជាដើម ក្នុងការលួង ហាត់ការជ្រើសរើស ខ្ញុំចង់ឲ្យ ខ្ញុំឃើញ អាម៉ូនីការការពារ ខ្ញុំត្រូវការ។

អាម៉ូនីញ៉ា ហាត់ឲ្យ ខ្ញុំ អាការៈនៅ ជុំវិញ អាម៉ូ ដែលមាន ២ ប្រភេទ គឺ COVID-19 ។ ខ្ញុំសូមណែនាំ ឲ្យអ្នកមានផ្ទៃពោះ ជ្រើសរើស ការការពារ ២ ដូចជា ការចាក់ថ្នាំ ២ ដូចជា ១ ដងជាដើម ។

ខ្ញុំនៃហាន់ COVID-19 អាម៉ូនីញ៉ា ២ ដូចជា ១ ដងជាដើម ។ ការចាក់ថ្នាំ COVID-19 ២ ដងនេះ ការពារ ការឆ្លងមេរោគ ២ ដងនេះ ការពារ ការឆ្លងមេរោគ ២ ដងនេះ ការពារ ការឆ្លងមេរោគ

ရေမြေမဟေရး ဗဟုခန္ဓာဓာတ်

ဤ နေရာ ကြီး ဘေဝကျရောက်မှု ဖြစ်သည်။ COVID-19 ရေမြေခရိုင်ဖွင့်ကိုး ပုံမမှန်, ခရီးဖွင့် ဟာတ ဟာတခွဲတိုးခြင်း, လူပေါ်မှီခိုခြင်း, ဘေဝလိုအပ်ချက်များ မပြည့်မီခြင်း ဖြစ်စေခဲ့ပြီး ခြိုးခြံမှုများ ရှိတတ်ကြောင်း ကျွန်တော်တို့ သိကြပါတယ်။ ဂျပန်ဗမာ အနေ နေထိုင်လာ ရေမြေခရိုင်ရေး ပြည်ပရောက်ရှိ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်ပုဂ္ဂိုလ်များ ပြုလုပ်ထားသော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ရေးသားချက်များ ကို ဖတ်ရှုပြီး ဤစာတမ်းကို ရေးသားပြုစုခဲ့ကြပါသည်။

ဟာတဘဝ ရေမြေခရိုင်

- ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်ပြီး ကြိုတင်ရှာဖွေ ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ရန် ကိုယ်ဘဝ ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်သော အကြောင်းအရာများ ကို ရှာဖွေလေ့လာခြင်း ပြုလုပ်ခြင်း
- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ပိုင်ကျန်းမာရေး ကိုယ်ပိုင်ကုသမှု ကိုယ်ပိုင်ကာကွယ်ရေး ကိုယ်ပိုင်ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်မှု ကိုယ်ပိုင်ကူညီပံ့ပိုးမှု ကိုယ်ပိုင်ကိုယ်ကျင့်ဝတ်

ကျန်းမာရေး ဗဟုခန္ဓာဓာတ်

- ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်ခြင်း ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာရေးကို ကုသခြင်း ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာရေးကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာရေးကို ကူညီပံ့ပိုးခြင်း ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာရေးကို ကိုယ်ပိုင်ကိုယ်ကျင့်ဝတ်ဖြင့် ကိုင်တွယ်ခြင်း
- ဆေးထိုးပြီးနောက် ၁၅-30 မိနစ်အထိ ဆေးရုံတွင် ကိုယ်ခန္ဓာ ရောဂါလက္ခဏာ ရှိမရှိ စောင့်ကြည့်ပါ။

ဆေးကုဆေးရုံ ဖွင့်ထားခြင်း ကျန်းမာရေး ဗဟုခန္ဓာဓာတ်ကို ကြိုတင်ရှာဖွေ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း

ဆေး ကျန်ခဲ့ခြင်း ခြေတံကျိုးခြင်း ကျောရိုးကျိုးခြင်း ဦးခေါင်းထိခိုက်ခြင်း ကိုယ်ပူခြင်း ရေနစ်ခြင်း ကိုယ်ပူပြင်းခြင်း ဓာတုပြင်းထန်ခြင်း ကြိုးကိုင်