

ကျီးပေါင်းရောဂါအား ကာကွယ်ခြင်း။

ကျီးပေါင်းရောဂါဖြစ်နိုင် စေသော အန္တရာယ်အချက်များ



ယခင်အဆစ်ဒဏ်ရာရှိဖူးခြင်း
(အသက်အရွယ်မရွေး)



ကိုယ်ခန္ဓာအလေးချိန်များခြင်း
/အဝလွန်ခြင်း



အသက်အရွယ်
(အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ
ကျီးပေါင်းဖြစ်နိုင်ခြေ တိုးလာ
ပါသည်)



အမျိုးသမီးဖြစ်ခြင်း



မိသားစု မျိုးရိုးလိုက်ခြင်း

ပြုပြင်နိုင်သောအရာများမှာ အဆစ်ဒဏ်ရာနှင့် အဝလွန်ခြင်း တို့ဖြစ်သည်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုရှိခြင်း၊ အရိုးအဆစ်တစ်ဝိုက်ရှိ ကြွက်သားများ
ကို သန်မာလာစေခြင်းနှင့် လိုအပ်ပါက ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ချခြင်း
တို့သည် ကျီးပေါင်းရောဂါကို စီမံကုသရန်အတွက် အရေးကြီးဆုံးအရာ
များဖြစ်ပါသည်။
အကြောအဆစ်ကုပညာရှင်က သင့်အတွက် အကောင်းဆုံးလေ့ကျင့်ခန်း
အစီအစဉ်ကို အကြံပေးနိုင်ပါလိမ့်မည်။



World
PT Day
2022
8 SEPTEMBER