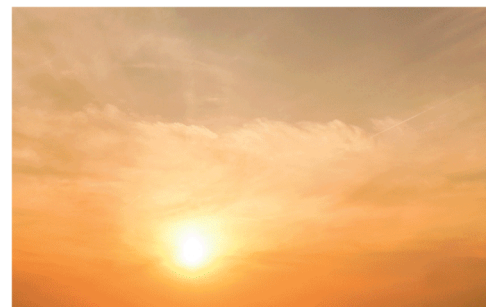


# ရာသီဥတုပူသည့်အခါ ကျန်းမာအောင်နေခြင်း

မြန်မာ / Burmese

- > မိုးလေဝသ ကြိုတင်ခန့်မှန်းချက်ကို စစ်ဆေးပါ ထိုအခါ သင် ရာသီဥတု မည်သည့်အချိန် ပူလာမည်ကို သိရှိမည်ဖြစ်သည်
- > ရေ များများသောက်ပါ
- > ပန်ကာ သို့မဟုတ် လေအေးစက် ( 'အေး' ကိုချိန်ထားပါ) ကိုသုံးပါ
- > ရေပန်းဖြင့်ရေချိုး၍ သို့မဟုတ် ရေလေးထဲရေစိမ်၍ အေးအောင်လုပ်ပါ
- > အလွန်ပူနေချိန်၌ အပြင်သွားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ
- > အကယ်၍ သင် အပြင်သွားလျှင် အဝတ်အစား ပွပွ၊ အရောင်ဖျော့ဖျော့ကို ဝတ်ဆင်ပါ။ ဦးထုပ်ဆောင်းပါ။ နေလောင်ကာလိမ်းဆေး (SPF30+) ကိုလိမ်းပါ။ လိမ်းဆေးကို 2 နာရီတိုင်း ထပ်လိမ်းပါ။
- > နေ့တာအချိန်၌ သင့်အိမ် အေးနေရန် ခန်းဆီးများ၊ လိုက်ကာများနှင့် ပြတင်းပေါက်များကို ပိတ်ထားပါ။
- > ညတာအချိန်၌ လေအေးဝင်လာရန် ပြတင်းပေါက်များကို (လုံခြုံလျှင်) ဖွင့်ထားပါ
- > မိသားစု၊ မိတ်ဆွေများနှင့် သက်ကြီးလူအိုများကို စစ်ဆေးပါ
- > ရာသီဥတုအလွန်ပူနေချိန်၌ နို့စို့ကလေးငယ်များ သို့မဟုတ် ငယ်ရွယ်သောကလေးများအား အပြင်ခေါ်သွားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ
- > ရပ်နားထားသော ကားအတွင်း၌ ကလေးများနှင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကို မည်သည့်အခါမျှ မထားပါနှင့်
- > ရာသီဥတု အလွန်ပူချိန်၌ နို့စို့ကလေးငယ် သယ်ပိုးသည့်ခြင်းများနှင့် ကလေးချီလည်သိုင်းများကို အသုံးပြုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ
- > အကယ်၍ သင် နေထိုင်မကောင်းလျှင် သင့် ဆေးဝါးဗေဒပညာရှင် သို့မဟုတ် ဆရာဝန်နှင့် စကားပြောဆိုပါ



အကယ်၍ သင် သို့မဟုတ် သင် သိသည့်တစ်ယောက်ယောက် အလွန်နေမကောင်း ဖြစ်နေလျှင် ဆေးရုံ သွားပါ သို့မဟုတ် ဖုန်း 000 ကို လူနာတင်ယာဉ်အတွက် ခေါ်ပါ



ပိုမိုသိရှိလိုသော အချက်အလက်များအတွက်-  
[www.sahealth.sa.gov.au/healthyintheheat](http://www.sahealth.sa.gov.au/healthyintheheat)