

အရေးကြီးသတိပြုလို့
ကံ့နာလုပ်ဆောင်ရန်

မှန်ကန်စွာလိုက်နာလုပ်ဆောင်ရင်၊ မြန်မြန်ပျောက်မယ်

1



နေ့တိုင်းသုံးကြိမ်၊

သင်ကိုယ်တိုင်ကျန်းမာရေးကို စစ်ဆေးပါ



2



သင့်တွင် **သွေးတိုးရောဂါ** သို့မဟုတ်

ဆီးချိုရောဂါ ရှိပါက

တစ်လအတွက်ဆေးအလုံအလောက်ထားပါ။

ဆေးပြန်လိုအပ်လာရင်

ကျေးဇူးပြုပြီးဆရာဝန်ကိုမေးပါ



3



သင်နေမကောင်းဖြစ်ရင်၊

ကျေးဇူးပြုပြီးဆရာဝန်ပြပါ။



ဆေးခန်းဖွင့်ချိန်: မနက် ၉နာရီ- မွန်းတည့် ၁၂နာရီ
နေ့လည် ၂နာရီ - ညနေ ၅နာရီ

