

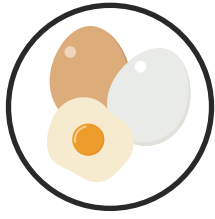
# ဓာတ်မတည့်မှု အသိပညာပေးခြင်း

## သင်၏ မိန်းကု သိပါ

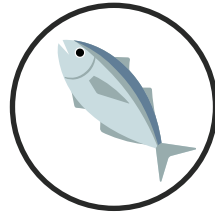
### ဓာတ်မတည့်သည့်ပစ္စည်း 9 မျိုး



နို့



ဥများ



ငါး

(ဥပမာ - ကကတစ်၊  
ငါးကြီးဆီထုတ်ယူရသော  
ပင်လယ်ငါးကြီး၊ ငါးခွေးလျှာ)



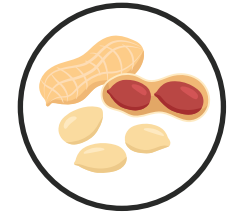
အခွံမာရေနေသတ္တဝါ

(ဥပမာ - ကဏန်း၊  
ကျောက်ပုစွန်၊ ပုစွန်ဆိတ်)



သစ်ပင်မှရသည့်  
အခွံမာသီးများ

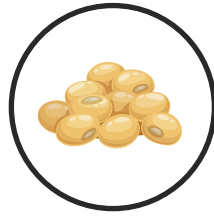
(ဥပမာ - ဗာဒံသီး၊ သစ်ကြားသီး၊  
ပန်းညိုရောင်အခွံရှိ သစ်စေ့သီး)



မြေပဲများ



ဂျုံ



ပဲပိစပ်



နှမ်း

### စားသုံးသူတစ်ဦးက သင့်အား အစားအစာဓာတ်မတည့်မှုအကြောင်း အသိပေးသောအခါ

- ✓ အစားအစာနှင့် ဓာတ်မတည့်မှုဆိုင်ရာ စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို တာဝန်ရှိသူထံ ရည်ညွှန်းပါ
- ✓ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အချင်းချင်းထိတွေ့မှု တစ်ခုခုသိရှိရန် အစားအစာ ပြင်ဆင်ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်များကို စစ်ဆေးရန် သတိရပါ။ ၎င်းတွင် ဓာတ်မတည့်သည့် ပစ္စည်းတစ်ခုခုသို့ အမျိုးအမည်များကို ဆီတစ်ခုတည်းတွင် ကြော်လှော်ခြင်း ပါဝင်နိုင်ပါသည်။
- ✓ ဓာတ်မတည့်မှုကြောင့် အစားအစာပစ္စည်းကို မီးဖိုချောင်သို့ ပြန်ပို့ပါက ဓာတ်မတည့်သည့်ပစ္စည်းကို ဖယ်ရှားပြီး အစားအစာကို ပြန်ပို့ရန် မ ကြိုးစားပါနှင့် ။ ဓာတ်မတည့်သည့်ပစ္စည်း စိုးစဉ်မျှကပင် ဓာတ်မတည့်သည့် တုံ့ ပြန်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

### ရောဂါလက္ခဏာများ

ညွှန်ပြသည့်တစ်ဦးတွင် ဓာတ်မတည့်မှုတစ်ခုရှိပါက 911 ကို ချက်ချင်းခေါ်ဆိုပါ



အနီကွက်ထခြင်း၊ အင်ပျဉ်ထွက်ခြင်း၊  
ယားယံခြင်း၊ စပ်ဖျဉ်းဖျဉ်းဖြစ်ခြင်း



ရောင်ရမ်းခြင်း



တရှိခိုမြည်၍ အသက်ရှူခြင်း၊  
အသက်ရှူရခက်ခြင်း



သတိလစ်ခြင်း၊  
မူးဝေခြင်း၊ မူးမေ့ခြင်း



ပြင်းထန်ဓာတ်မတည့်ခြင်း  
စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ ဗလုံးဗထွေးပြောခြင်း၊  
အရေပြား ဖြူဖျော့ခြင်း၊ သွေးပေါင်ကျခြင်း၊  
လည်ချောင်းတင်းကျပ်ခြင်း၊ မျိုချရန် ခက်ခဲခြင်း