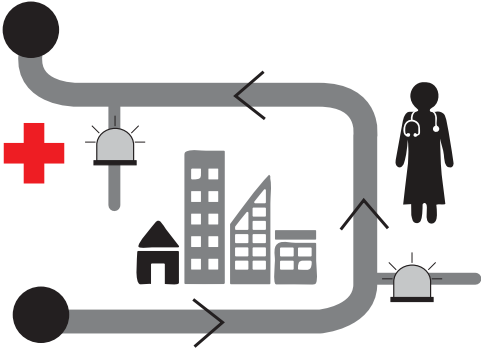


# ဆန္ဒပြပွဲများတွင် ပါဝင်နေသော အမျိုးသမီးများ နှင့် မိန်းကလေးများအတွက် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းစေရန် သိကောင်းစရာများ

## အတိုချုံး အကြံပေးချက်



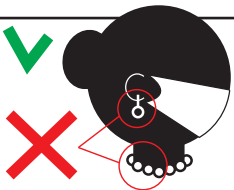
သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ယောက် နှင့် သို့မဟုတ် အုပ်စုငယ်တစ်ခုဖြင့် ဆန္ဒပြပါ။ မိမိအဖွဲ့နှင့်သာနေပါ။ အကယ်၍ သင်၏အုပ်စုနှင့်ကွဲကွာသွားလျှင် မည်သည့်နေရာတွင်တွေ့ဆုံမည်ကိုစီစဉ်ထားပါ။



သင်သွားမည့် နေရာများနှင့် လမ်းကြောင်းများကို အမြဲတမ်းအကျွမ်းတဝင်ရှိ နေပါစေ။ သင်သွားနေသည့် လမ်းကြောင်းပေါ်ရှိ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှု များ၏နေရာများကို မှတ်သားထားပါ။

သင်ဝင်ရောက် ခိုနားနေနိုင်သည့် လုံခြုံသောနေရာများ (တိုက်ခန်း၊ အိမ်များ) အပါအဝင် သင့်အတွက် ထွက်ပေါက်ကို ကြိုတင် စဉ်းစားထားပါ။

အလွယ်တကူမကျွတ်နိုင်သည့် ခိုင်ခံ့၍သက်သောင့်သက်သာရှိသော ဖိနပ်များကို ဝတ်ဆင်ပါ။



အလွယ်တကူ ဖမ်းဆွဲ၊ လုယူနိုင်သော အရာများကိုမဝတ်ဆင်ပါနှင့် (အထူးသဖြင့်လက်ဝတ်ရတနာများ၊ စီးချည်၍ ဝတ်ဆင်ရသောအဝတ်များ၊ ဆံပင်ရှည်ချထားခြင်း၊ လက်ကိုင်အိတ်)



ရေ၊ အဆာပြေစားစရာမုန့်၊ အိမ်သာသုံးစက္ကူ နှင့် အမျိုးသမီး လစဉ်သုံး ပစ္စည်းများကို ဆောင်ထားပါ။ မကြာခဏပြောင်းလဲလုပ်ရန် အဆင်ပြေနိုင်မည့် မဟုတ်သောကြောင့် tampons (မိန်းမကိုယ် အတွင်းထည့်သုံးရသည့် လစဉ်သုံးပစ္စည်း) ကိုမသုံးပါနှင့်။ အိမ်သာသွားရာတွင် လိုအပ်နိုင်သည်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားထားပါ။

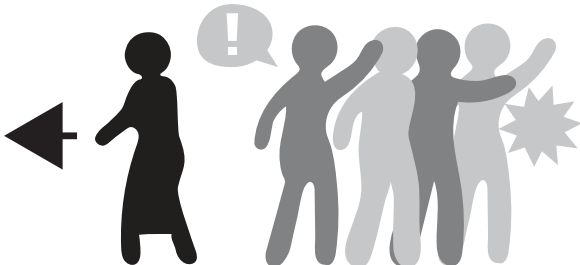
သင့်မိုဘိုင်းဖုန်းကိုအပြည့်အဝအားသွင်းထားပါ။ ပါဝါဘက်တစ်ခုနှင့် အားသွင်းကြိုးလည်းဆောင်လာပါ။  
သင်၏ဖုန်းကို စကားဝှက်ဖြင့် ကာကွယ်ထားပြီး အိမ်ထောင်စုဝင်များ လုံခြုံရေးအတွက် စဉ်းစားထားပါ။



သင့်ဖုန်းကိုအသုံးပြုလို့မရလျှင် ဘာလုပ်ရမည်ကိုကြိုတင် စီစဉ်ထားပါ။ အဆက်အသွယ်လုပ်လို့ရသည့် ဖုန်းနံပါတ်များကိုချရေးပြီး သင်၏ဖိနပ်ထဲတွင်သိမ်းထားပါ သို့မဟုတ် သင်၏ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တွင်ရေးပါ။

အမျိုးသမီးများအတွက် ဒေသတွင်း ဝန်ဆောင်မှုပေးနေသော အရေးပေါ်ကျန်းမာရေးနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် အကျွမ်းတဝင်ရှိထားပြီး ဆက်သွယ်ရမည့် နံပါတ်များကို ဆောင်ထားပါ။

## အကယ်၍ တင်းမာမှုများမြင့်တက်လာလျှင်

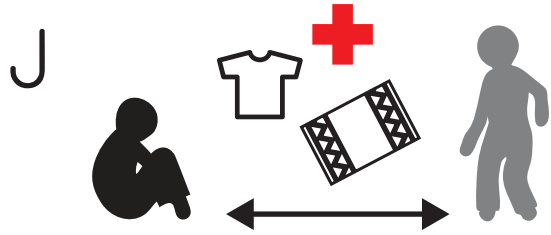


သင်၏ စိတ်မှခံစားရသည့်အတိုင်း လိုက်နာပါ။ အခြေအနေကလုံခြုံမှုမရှိတော့ဘူးဟု ခံစားနေရပါက ထွက်သွားတာအကောင်းဆုံးပါ။ သင့်အဖွဲ့ထဲ ဝင်လာသောသူများကို သက်မကင်းဖြစ်ပါက သတိရှိနေပါ။

# အမျိုးသမီးတစ်ဦး လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနှောင့်အယှက် သို့မဟုတ် ဖော်ကားခံခဲ့ရလျှင်



ထိုအမျိုးသမီးကို မြန်မြန်ဆန်ဆန် လူစုလူဝေးထဲမှဖယ်ရှားပါ။  
ဖြစ်နိုင်လျှင် ယုံကြည်ရသော အခြားအမျိုးသမီးတစ်ဦး၏  
အကူအညီယူပါ။ ဖယ်ရှားနေစဉ် ထိုအမျိုးသမီးမှ  
ကူညီလိမ့်မယ်လို့လဲ ပြောပေးပါ။



အမျိုးသမီးများရဲ့ ကိုယ်ပိုင်နေရာကို လေးစားပါ။  
မလိုအပ်ဘဲ သူမအနားကိုမကပ်ပါနှင့်။ မထိပါနှင့်။  
လိုအပ်လျှင် အကြမ်းဖက်ခံရသောအမျိုးသမီးအတွက်  
အပိုအဝတ်အစားများပံ့ပိုးပေးပါ။  
လိုအပ်လျှင်ရှေး ဦး သူနာပြုအထောက်အပံ့များရယူနိုင်ရန်  
နေရာသို့ပို့ဆောင်ပေးပါ။



အကယ်၍ အကြမ်းဖက်ခံရသောအမျိုးသမီးက အဆင်ပြေပါက သူမအတွက်  
လုံခြုံပြီးဘေးကင်းသော နေရာတစ်ခုသို့ခေါ်သွားပေးပါ။ သူမ ဆက်သွယ်စေချင်တဲ့သူကို  
ဆက်သွယ်လိုရအောင် ကူညီပေးပါ။

နားထောင်ပေးရန် အဆင်သင့်ရှိသော်လည်း အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်စဉ်ကို ဖော်ပြပြောဆိုရန်  
အမျိုးသမီးအားဖိအားမပေးပါနှင့်။ သင်ပြောနိုင်သည့် အရေးကြီးဆုံးအချက်တစ်ခုမှာ  
“ငါမင်းကိုယုံတယ်” ။



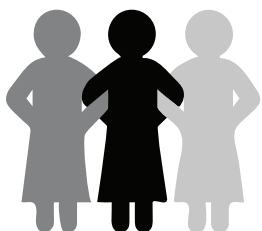
အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူများသည်အရေးပေါ်ဆေးကုသမှု သို့မဟုတ်  
စိတ်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများ လိုအပ်နိုင်သည်။ ဆက်သွယ်ရန်  
အချက်အလက်များကိုပေးပြီး သူနှင့်အတူလိုက်ပါကူညီပေးနိုင်ရန် တမ်းလှမ်းပါ။

အကြံဉာဏ်မပေးပါနဲ့ သူမ၏ဆုံးဖြတ်ချက်များကိုလေးစားပါ။

## ဆန္ဒပြုပြီးနောက်

ပြင်းထန်သော လူအုပ်စုထိန်းချုပ် ဖြိုခွဲခြင်း (တွန်းထိုးခြင်း၊ ရေအမြောက်များဖြင့် ပစ်ခြင်း၊ ရာဘာကျည်ဆံဖြင့်  
ပစ်ခတ်ခြင်း၊ သေစေနိုင်သော လက်နက်ဖြင့်ပစ်ခတ်ခြင်း) ဖြစ်စဉ်များသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးကို  
ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။ ကိုယ့်ကျန်းမာရေးကိုယ် ဂရုစိုက်ရန်မှာ အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

ဆန္ဒပြုပြီးနောက် ဖြစ်နိုင်သည့်အခြေအနေများအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ထားပါ။ ကိုယ်ဘယ်လိုခံစားနေရ သလဲဆိုတာကို  
အရံစိုက်သတိထားပြီး လူမှုရေးဆိုင်ရာအထောက်အပံ့များ ရယူပါ။ အကယ်၍ အလွန်အမင်း ကြောက်လန့်ခြင်း၊  
ညအိပ်မပျော်ခြင်း၊ အိပ်မက်ဆိုးများမက်ခြင်း၊ အမြဲစိုးရိမ်ပူပန်နေခြင်း (သို့) အခြား အနှုတ်လက္ခဏာဆောင်သော  
စိတ်ခံစားမှုများ တွေ့ကြုံခံစားနေရပါက စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူများနှင့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးပါ။



အကယ်၍ အမျိုးသမီးများအား စနစ်တကျပစ်မှတ်ထားခြင်းဖြစ်စဉ်များရှိပါက  
နိုင်ငံရေးလှုပ်ရှားသူများအနေဖြင့် ကာလဒေသနှင့် ကိုက်ညီသော ဘေးကင်းလုံခြုံရေး  
မဟာဗျူဟာများချမှတ်ဆောင်ရွက်ရန်၊ လုံလောက်သော အထောက်အပံ့နှင့်  
လွှဲပြောင်းညွှန်ပို့ခြင်းနေရာများ ရှိနေစေရန်နှင့် သိရှိထားရန် သေချာရမည်။