

# Protection transmission COVID-19

မျက်နှာဖုံးဝတ်ဆင်ခြင်းအားဖြင့် COVID-19 ကိုကာကွယ်ခြင်း



by  
wearing  
mask

A yellow circular graphic containing two blue surgical masks, one folded and one unfolded.



# STRATEGIES AGAINST COVID-19

COVID-19 ကို ဆန့်ကျင်မယ့် မဟာဗျူဟာများ

1. Preventing amplifying events.  
အဖြစ်အပျက်တွေ ပိုမဆိုးအောင် တားဆီးခြင်း
2. Protecting the vulnerable.  
ကူးဆက်ခံရနိုင်ခြေရှိသူများအား ကာကွယ်ပေးခြင်း ၊
3. Educating and empowering communities to protect themselves and others.  
ပြည်သူလူထုအား ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများကို ကာကွယ်ရန်ပညာပေးခြင်းနှင့် ပိုမိုယုံကြည်မှုရှိစေရန် ခွန်အားပေးခြင်း
4. Finding, isolating, testing and caring for cases, and tracing and quarantining their contacts.  
ကူးစက်ခံရသူများကို ရှာဖွေခြင်း သီးခြားထားရှိခြင်း၊ စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ပြုစုပေးခြင်း ၎င်းတို့နှင့် ထိတွေ့ထားသူများကို ခြေရာကောက်ခြင်းနှင့် သီးသန့်ထားရှိခြင်း



# “ล้างมืออย่างไรให้สะอาด”

## လက်တိုင်းကြယ်အောင်စဉ်ကဲ့ သေးကြော့ပုလဲ

ຕ້ၢ်လဲၢ်မိၢ်တဲၢ်သ့ၤန့ၢ်လဲၢ်ဆဲၤ ဂုၤပိၢ်တၢ်တၢ်  
ကံၤ 5 ကြိၢ် ဆဲၤပိၢ်ကိၢ် 2 ပိၢ်

လက်တိုၤဆဲၤပိၢ်တၢ်တၢ်သ့ၤန့ၢ်လဲၢ်ဆဲၤကံၤ(၅)ကြိၢ်ကၢၤပိၢ်  
န့ၢ်တဲၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်



**1** မံၤမိၢ်တူၤကိၢ်  
လက်တိုၤဘၢၤညာၤန့ၢ်ဘၢၤတဲၢ်တၢ်  
ပွၢ်တိုၤကိၢ်ပေးၤခြိၣ်း

**7** တူၤဝဲၤပိၢ်တူၤ  
လက်ကောၤကံၤဝဲၤဘၢၤညာၤ  
အပိၢ်န့ၢ်ဘၢၤတဲၢ်တၢ်  
ပွၢ်တိုၤကိၢ်ပေးၤခြိၣ်း

**2** မံၤမိၢ်တူၤလဲၢ်မိၢ်  
လဲၢ်နီၤတူၤဆဲၤကိၢ်  
လက်တိုၤခိၣ်းကိၢ် လက်တိုၤခြိၣ်းပွၢ်တိုၤ  
လက်ဆူၣ်း-ကၢၤမုၢ်လဲၢ် ပွၢ်တိုၤကိၢ်ပေးၤခြိၣ်း

**6** ပလၢၤနီၤတူၤဆဲၤမံၤမိၢ်  
လက်တိုၤဝဲၤန့ၢ်လက်တိုၤဝဲၤကိၢ်  
အပိၢ် ကုၢ်ခြိၣ်းကၢၤပွၢ်တိုၤ  
ပေးၤခြိၣ်း

**3** မံၤမိၢ်တူၤမံၤမိၢ်  
လက်တိုၤအဆူၣ်းန့ၢ် ပွၢ်တိုၤကိၢ်ပေးၤခြိၣ်း  
လက်ဆူၣ်း-ကၢၤမုၢ်လဲၢ် ပွၢ်တိုၤကိၢ်ပေးၤခြိၣ်း

**5** တူၤနီၤဆဲၤမိၢ်တူၤ  
လက်တိုၤလက်တိုၤခြိၣ်းပုၤလဲၢ်ပွၢ်တိုၤ  
ပေးၤခြိၣ်း

**4** လဲၢ်နီၤတူၤမံၤမိၢ်  
လက်ဆူၣ်း လက်တိုၤခြိၣ်း အုၢ် ခိၣ်း  
ပွၢ်တိုၤကိၢ်ပေးၤခြိၣ်း

### လဲၢ်မိၢ်ပံၤတူၤတူၤတူၤတူၤတူၤတူၤတူၤ

- လဲၢ်အိၣ် ခါၤမိၢ်တူၤမိၢ်တူၤ
- လဲၢ်အိၣ်ဆဲၤဆဲၤတူၤတူၤတူၤတူၤ
- ကိၢ်ဆဲၤလဲၢ်အိၣ်ဆဲၤဆဲၤတူၤတူၤ
- ကိၢ်ဆဲၤလဲၢ်အိၣ်ဆဲၤဆဲၤတူၤတူၤ
- လဲၢ်အိၣ်ဆဲၤဆဲၤတူၤတူၤ
- ကိၢ်ဆဲၤလဲၢ်အိၣ်ဆဲၤဆဲၤတူၤတူၤ

ပိၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်  
ပိၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်  
ပိၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်





# “ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ၂၀၁၉ ကပ်ရောဂါ”

စောင့်ကြည့်ရမည့်ဒေသတွင်နေထိုင်စဉ်ကျင့်သုံးခြင်းအချက်။

အကယ်၍သင်သည်အများရှိခြင်း၊ချောင်းဆိုးခြင်း၊လည်ချောင်းနာခြင်း၊နာရည်ယိုခြင်း၊အသက်ရှူမောကျပ်ခြင်း၊  
အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း၊လက္ခဏာများရှိလျှင်ဆရာဝန်ထံသို့ချက်ချင်းသွားရောက်ပြသပါ။

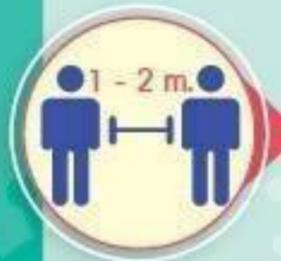
အသစ်ကပုံမှန်(New Normal) ဆိုသည့်ဘဝလမ်းစဉ်အသစ်အရ

## ကိုဗစ်-19 ကာကွယ်ကျင့်သုံးခြင်း။



အိမ်အပြင်ထွက်သည့်အခါတိုင်း  
နှာခေါင်းစည်းအဝတ်စည်းပါ။

လိုအပ်သလောက်သာ  
အိမ်အပြင်ထွက်ပါ။



လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ၁ - ၂ မီတာခြား၍နေပါ။

လူစည်ကားသောနေရာတွင်သွားခြင်းကို  
ရှောင်ကြဉ်ပါ။



ပူးနွေးသောအစားအစာကိုစားသုံးပါ။  
ကိုယ်ပိုင်ဇွန်းသုံးပါ။

လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့်  
မကြာခဏဆေးပါ။



မသန့်ရှင်းသောလက်ဖြင့်မျက်စိပွတ်ခြင်း၊ပါးစပ်ကိုင်ခြင်း၊  
နှာခေါင်းပွတ်ခြင်းများကိုမပြုလုပ်ရပါ။



လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပါ။အဟာရပြည့်ဝအောင်  
စားသုံးပါ။လုံလောက်စွာအနားယူပါ။



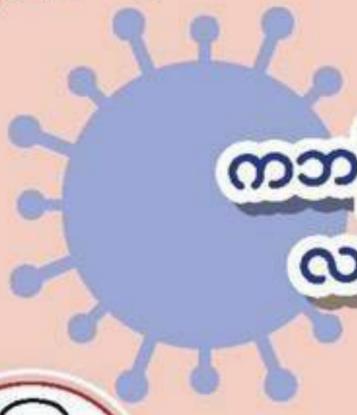
နားလည်သဘောပေါက်ပြီးဆိုလျှင်မထိတ်လန့်ပဲ  
သတိဖြုစောင့်ကြည့်ပြီးအတူတကွပူးပေါင်း၍  
၁၀၀% ကာကွယ်ကြပါစို့။



တၢ်မၤပိၤထွဲဒီးတၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါလံာ်

# ပတၢ်ဘၣ်ကတီၤသးတၢ်လီၤလာပုၤပတ်ပနီၣ်ခိၣ်ရီၤနးတၢ်ဆါယၢ် (Corona Virus 2019)

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်လီၤကီၢ်, ကူး, ကိၣ်ယုၢ်ဘိဆါ, နါအ့ၣ်ထံယုၤ, ကသါယံးလီၤဘျးညိဒီးကသါတန့ၢ်ဘၣ်န့ၣ်  
လဲၤထံၣ်လိာ်သးဒီးကသံၣ်သရၣ်တဘျီဃီတက့ၢ်



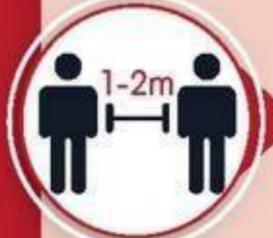
## ကဘၣ်လုၤပိၤထွဲသကိးဒီးဒီးသဒါ (COVID-19) လာပတၢ်အိၣ်မူအသီပုၤ (NEW Normal)

တၢ်ဂ့ၢ်အရူၣ်ဒိၣ်မ့ၢ်အိၣ်မးဟးထီၣ်လာဟံၣ်ချၢတက့ၢ်



မ့ၢ်ဟးထီၣ်လာတၢ်ချၢတဘျီလၢလၢကဘၣ်ကးဘၢနါဒုးဒီး (Mask)

ကဘၣ်ဟးဆွဲးတၢ်လီၤလာကမုၢ်အိၣ်အါအလီၢ်



ကဘၣ်အိၣ်စီၤစုၤလိာ်သးဒီးပုၤအဂၤ

ကဘၣ်သ့ကဆီၣ်စုထီၣ်ဘိလၢထံဒီးချါသိ (ဆးပုၣ်)



ကဘၣ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လာအကီၢ်, ကဘၣ်သူနီၣ်တၢ်လၢပကစၢ်ဒၣ်ပဝဲ

တဘၣ်ဒွံးဒွံးမဲာ်ချံမ့ၢ်တမ့ၢ်ဖိၣ်လီၤကိၢ်ပူၤ,  
နါဒုးဒီးစုလၢတမၤကဆဲးကဆီၣ်ဒီးဘၣ်



ကဘၣ်ဟူးဘၣ်ဂဲၤ, အိၣ်တၢ်အိၣ်လာ  
အန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါဒီးကဘၣ်မံဘၣ်ဆါကတီၢ်

ကအိၣ်ခိးကွၢ်သကိးမ့ၢ်တၢ်လာ  
အလီၤဘၣ်ယိာ်ဘၣ်ဆၣ်  
ပတၢ်ဘၣ်လိာ်ကိၢ်ဂီၤဘၣ်  
ပကမၤထွဲသကိး 100%



ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ရောဂါ ဆိုတာဘာလဲ ?

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် 2019 သို့ COVID-19 သည် ပိုးကူးစက်သော အဆုတ်ရောင်ရောဂါနှင့်ပြင်းထန်သောအဆုတ်ရောင်ရောဂါအပါအဝင် ကိုဖြစ်ပေါ်စေသည့်ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဖြစ်ပါသည်။ တိရိစ္ဆာန်များတွင်နှင့်လူ သားများတွင်ပါဖြစ်ပွားမှုကိုတွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် မျိုးစိတ်များစွာရှိသည့် ပြင်းထန်စွာဖြစ်ပွားမှုဖြစ်ခဲ့ဖူးသည့်မျိုးစိတ်က ဆာရ်စ် (SARS-CoV) ဗိုင်းရပ်စ်ဖြစ်ပါသည်။ 2002 ခုနှစ်တွင်ကမ္ဘာ့ အနှံ့ဖြစ်ပွားမှုဖြစ်ခဲ့ပြီး လူသေဆုံးမှုနှုန်းအယောက် 600 ကျော်ရှိခဲ့ပြီး 2012 ခုနှစ်တွင်မာရ်စ် (MERS-CoV) ဗိုင်းရပ်စ် ဖြစ်ပွားမှုတွင်လူသေဆုံး မှုနှုန်းအယောက် 600 ကျော်ရှိခဲ့ပါသည်။ ယခုလက်ရှိဖြစ်ပွားနေသည့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်က ပိုးမျိုးစိတ်အသစ်ဖြစ်ပါသည်။ သို့မဟုတ် ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ်မျိုးစိတ်အသစ် 2019 ဟုလည်းခေါ်နိုင်ပါသည်။ ခန့်မှန်းထား သည့်အရ အရင်ကမျိုးစိတ်လောက်ပြင်းထန်မှုမရှိပေမယ့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးက ပိုမိုဆိုးရွားသည့်အထိသူ့ကိုသွေဖည်လှောင်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် အနီးကပ် စောင့်ကြည့်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ကူးစက်ခြင်း?

ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် လူနာ၏ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊ အသက်ရှူ ခြင်းမှထွက်ပေါ်လာသောနှာရည်၊ တံတွေးမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ နို့တိုက်သတ္တဝါများ အသားများ ဥပမာ ဝက်သား၊ အမဲသား၊ တောတိရစ္ဆာန်များမှလည်းတစ်ဆင့်ကူးစက်နိုင်ပါသည်။



# လက်ကွယ် 5 ချက်။



1 37.5 ဒီဂရီစေးစိအပ် အထက်အဖျားရှိခြင်း။



2 ချောင်းဆိုးခြင်း။



3 လည်ချောင်းနာခြင်း။



4 နှာရည်ယိုခြင်း။



5 မောကျပ်ခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း။

# ရောဂါကာကွယ်ရန်ညွှန်ကြားချက်။

1 ကြက်သောအစားအစာကိုစားခြင်း အသားစိမ်း ငါးစိမ်းနှင့်တောတိရစ္ဆာန်အသားကိုရှောင်ကြဉ်ခြင်း။



2 လက်မကြာခဏဆေးခြင်း သို့မဟုတ်အရက်ပျံဖြင့်သုတ်ခြင်း။



3 ချောင်းဆိုး၊ နှာချေသည့်လူနာနှင့်အနီး ကပ်မနေခြင်း။



4 လူစည်ကားသည့်နေရာနှင့်လေထုညစ် ညမ်းမှုရှိသောနေရာတွင်နေထိုင်ခြင်း ကိုရှောင်ကြဉ်ခြင်း အများပြည်သူရှိ သောနေရာထွက်သွားမည့်အခါတိုင်း သို့မဟုတ် ရောဂါလက္ခဏာရှိသူနှင့် ဆက်သွယ်မည့်အခါတိုင်း နှာခေါင်း စည်းအဝတ်စည်းခြင်း။



# ကိုဗစ်ရောဂါကာကွယ်ပို့

ကုန်တင်ကားသမားများလိုက်နာရမည့်  
နည်းလမ်းများ



၃။ ကားအတွင်းထဲတွင်ခရီးမသွားခင်နှင့်သွားပြီးတိုင်းပိုးသတ်ဆေးရည်ဖြင့်သန့်ရှင်းစွာဆေးကြောရမည်။



၁။ ပစ္စည်းပို့ဆောင်တိုင်း အမြဲတမ်းနှာခေါင်းပိတ် (Mask) တပ်ပေးရမည်။



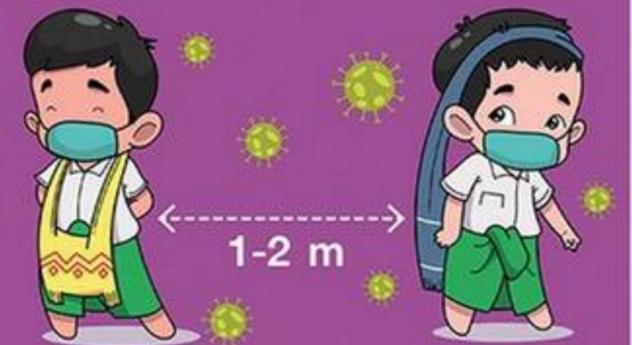
၄။ ကိုယ်ပူချိန် (37.3°) မြင့်တက်ခြင်း(သို့)ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အရာသာမသိရှိခြင်း၊ အနံ့မရခြင်း၊ လည်ပင်းနာခြင်း၊ အသက်ရှူမောပန်းခြင်း ဖြစ်ပါကဆရာဝန်နှင့်သွားတွေ့ရမည်။ (သို့မဟုတ်) 1422 ကိုဆက်သွယ်ပါ။



၂။ ပစ္စည်းများကိုကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း လက်ကိုဆပ်ပြာ(သို့) အရက်ပြန်ဂျယ်ဖြင့်အမြဲတမ်းဆေးကြောရမည်။



၅။ ပစ္စည်းပို့တိုင်းတစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ၁ မီတာ - ၂ မီတာ အကာဝေးတွင်နေရမည်။



จัดทำโดย กลุ่มงานสุขศึกษา โรงพยาบาลแม่สอด สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดตาก  
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 2 จังหวัดพิษณุโลก

# โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 กึ่งฤดูร้อน ๒๐๒๑ คุกคามคนไทย! (COVID - 19)



โคโรนาคือเชื้อไวรัสที่มีรูปร่างคล้ายมงกุฏ เป็นไวรัสตระกูลใหญ่ตระกูลหนึ่ง ซึ่งเป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยตั้งแต่โรคไข้หวัดธรรมดาไปจนถึงโรคที่รุนแรงมาก เช่น โรคระบบทางเดินหายใจตะวันออกกลาง (MERS) และโรคระบบทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรง (SARS)

### การติดต่อ

เชื้อไวรัส ติดต่อผ่านทาง การไอ จาม ละอองฝอย และสัมผัสสารคัดหลั่ง เช่น น้ำมูก น้ำลาย จากผู้ป่วย

กึ่งฤดูร้อน ๒๐๒๑ คุกคามคนไทย! ๒๐๒๑ คุกคามคนไทย!

### การป้องกัน

ป้องกันตัวเองได้โดย หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด หลีกเลี่ยงสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ที่มีอาการป่วย หลีกเลี่ยงสัมผัสพื้นผิวที่อาจมีเชื้อโรค หลีกเลี่ยงการสัมผัสสัตว์เลี้ยงที่มีอาการป่วย หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับสัตว์ที่ป่วย

## อาการ / လကတူတာ

มีประวัติเดินทางไปยังประเทศกลุ่มเสี่ยง  
อยู่ร่วมบ้านเดียวกัน สัมผัสใกล้ชิดกับนักท่องเที่ยวยุโรปและแอฟริกาตะวันออก  
นอกจากนี้ยังอาจมีอาการอื่น ๆ เช่น ไข้ ไอ เจ็บคอ หายใจเหนื่อยหอบ ไข้หวัดธรรมดา  
นอกจากนี้ยังอาจมีอาการอื่น ๆ เช่น ไข้ ไอ เจ็บคอ หายใจเหนื่อยหอบ ไข้หวัดธรรมดา





**1** ပိတ် အဖျားရှိခြင်း။



**3** မိခင်ကစားစားပေးထားသော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများရှိခြင်း၊ ဥပမာ နှာရည်ယိုခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ သလိပ်ထွက်ခြင်း။



**2** ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း။



**4** ကျားဝမ်းနာခြင်း၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများရှိခြင်း။

## ការတူແစာတေ / မိမိကိုယ်ကိုကုစီမံခြင်း



**ဂရုစိုက်ရန်** ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများရှိခြင်း၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများရှိခြင်း၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများရှိခြင်း။



**ကပ်ဆေးဆေးခြင်း** ကပ်ဆေးဆေးခြင်း၊ ကပ်ဆေးဆေးခြင်း၊ ကပ်ဆေးဆေးခြင်း။



**မိမိကိုယ်ကိုကုစီမံခြင်း** မိမိကိုယ်ကိုကုစီမံခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုကုစီမံခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုကုစီမံခြင်း။



**မျက်နှာဖုံးဆင်ခြင်ခြင်း** မျက်နှာဖုံးဆင်ခြင်ခြင်း၊ မျက်နှာဖုံးဆင်ခြင်ခြင်း၊ မျက်နှာဖုံးဆင်ခြင်ခြင်း။



**အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများရှိခြင်း** အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများရှိခြင်း၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများရှိခြင်း။



**အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများရှိခြင်း** အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများရှိခြင်း၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများရှိခြင်း။

# အသိပေးချက်

အသိပေးချက်၊ အသိပေးချက်၊ အသိပေးချက်။



အသိပေးချက်၊ အသိပေးချက်၊ အသိပေးချက်။



**1** ပိတ်  
အဖျားရှိခြင်း။



**3** မိခင်ကစားစားကစားစား  
အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါလက္ခဏာရှိခြင်း  
ဥပမာ နှာရည်ယိုခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း သလိပ်ထွက်ခြင်း။



**2** ချောင်း  
လည်ချောင်းနာခြင်း။



**4** ကျော  
အသက်ရှူနှုန်းမြန်ခြင်း။

## ការတူແစာမစား / မိမိကိုယ်ကိုကုသခြင်း



**ကပ်ရောင်၊ ချောင်းဆိုး**  
ပူစွေးသောအစားအစာကိုသောက်သုံးပြီး ဟင်းခတ်စားသုံးပြီးသောက်ခြင်း



**ကပ်ရောင်ဆေး**  
လက်ကိုဆေးပြီး သုံးမဟုတ် အရက်ပျံ့ကျယ်ခြင်းဆေးခြင်း။



**မိမိကိုယ်ကိုကုသခြင်း**  
ချောင်းဆိုး၊ နှာရည်ယိုလျှင် နှာနှင့်နှိုး  
ကပ်ရောင်ဆေးခြင်း။



**မျက်နှာဖုံး**  
နှာခေါင်းစည်းအဝတ်စည်းခြင်း။



**အသက်ရှူစနစ်**  
ကပ်ရောင်ဆေးခြင်း၊ လက္ခဏာများရှိလျှင် ဆရာဝန်  
ထံသို့ချက်ချင်းပြသခြင်း။



**အိမ်ထောင်ရေး**  
လူစည်ကားရန်နေရာတွင်နေထိုင်မှုကိုရှောင်ကြဉ်ခြင်း။

# အိမ်ထောင်ရေး၊ အိမ်ထောင်ရေး၊ အိမ်ထောင်ရေး

လျင်မြန်စွာသိပြီး မိမိကိုယ်မိမိကာကွယ်မှုလျှင် ရောဂါပိုးပြန့်ပွားမှုကိုလျော့ချစေနိုင်သည်။



Ministry of Health  
Myanmar

အိမ်ထောင်ရေး၊ အိမ်ထောင်ရေး၊ အိမ်ထောင်ရေး  
အိမ်ထောင်ရေး၊ အိမ်ထောင်ရေး၊ အိမ်ထောင်ရေး