

ခဲ

ဟင်းခတ် အမွှေးအကြိုင်များနှင့် အခြားရိုးရာ ယဉ်ကျေးမှုနှင့်ဆိုင်သော အရာများတွင် ပါဝင်သော

အထူးသဖြင့် အနွိယနိုင်ငံ၊ အာရှတိုက်၊ မက္ကစီကိုနိုင်ငံနှင့် အရှေ့အလယ်ပိုင်း တို့မှ တင်သွင်းသော အမျိုး၊ ဟင်းခတ် အမွှေးအကြိုင်များ၊ သဘာဝဆေးမှီးတို့ များ၊ ဘုရားပွဲတွင် အသုံးပြု သော အမှန်၊ မျိုးစုံနှင့် အလှကုန် ပစ္စည်းများ ထဲတွင် ခဲပါရှိကောင်း ပါရှိနိုင်ပါသည်။

ခဲအဆိပ်သင့်ခြင်းအားဖြင့် ကလေးများတွင် အိုင်ခရို အာရုံစူးစိုက်မှုပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့တဲ့ခြင်းများ၊ နားမကြားဖြစ်ခြင်း၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါနှင့် ကြီးထွားမှု နှောင့်နှေးစေခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။



ငရုပ်သီးတောင်များ



ပြာမှန် (ဗီးဘဟိုသီ)



ကုမ်ကုမ်



ကာဂျားလ်

ဟင်းခတ်အမွှေး အကြိုင်များ။

- အေးနစ်စေ့
- အစာဖိုတီဒါ
- ငရုပ်သီးမှန်./တောင်များ
- သစ်ကြားပိုး
- လေညှင်းပွင့်
- နံနံစေ့
- ဇွဲ
- ဟင်းမှန်.
- ဒါဂါဖိုး(ကျောက်ပန်း)
- ဂါရပ် မဆလာ
- ဂျင်း
- ဟန်ဂေရီယန်
- ငရုပ်သီးမှန်.
- ကပ်ဘာမှန်.မျိုးစုံ
- ခုနစ်မျိုးစပ်ဟင်းမှန်.
- နန္ဒမ်းမှန်.

ဆေးဘက်ဝင် လက္ခဏာနှင့် ကုထုံးများ။

- ပြာမှန်.
- အဇာကွန်
- ဘာလ်ကူသီ
- ကေစရီယာ
- ဘာလီ ဂါလီ
- ဂါဟစပ်ဒ်
- ဂရေတာ
- ကန်ဒူ
- မိုချ်ဟတ်ပွဲဖျော်ရည်
- ပေလိုအာ

ရိုးရာပွဲဆိုင်ရာ အမှန်.များ။

- ပြာမှန်. (ဗီးဘဟိုသီ)
- ကုမ်ကုမ်
- အမွှေးတိုင်
- ပူဂျားအမှန်.
- ရန်ဂေါလီ

အလှကုန်ပစ္စည်းများ။

- ခေါလ်
- ဂျာလ်
- နံ.သားဖြူ
- စိုရ်မာ

ကာကွယ်ပါ

အဆိပ်သင့်ခြင်း

မိမိကလေးသည် ခဲအဆိပ်သင့်ခြင်း ရှိမရှိကို ဒေသန်သာရဆေးခန်း သို့ ဆရာဝန်ထံစစ်ဆေးပါ။

ပြည်ပမှတင်ပို့သော ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များထက်၊ ပြည်တွင်းထွက်ကို ဦးစားပေးဝယ်ယူပါ။

ပြည်တွင်းထွက် ပစ္စည်းများသည် သံသယများ ပါဝင်ခြင်းရှိမရှိကို စစ်ဆေးမှုရှိပြီး အန္တရာယ်ကင်းရန် ပိုမိုတင်းကြပ်သော စံချိန်များထားရှိပါသည်။

နိုင်ငံခြားရှိ ဆွေမျိုးများ သို့မဟုတ် အသိမိတ်ဆွေများထံမှ ပေးပို့သော ကုန်ပစ္စည်းများကို အသုံးမပြုပါနှင့်။

ခဲပါဝင်နိုင်သော ပွဲအသုံးဆောင်အမှန်.များနှင့် အလှကုန်ပစ္စည်းများကို ကလေးများ လက်လှမ်းမမီနိုင်သော နေရာတွင်ထားပါ။

ကုန်ပစ္စည်းများတွင် နိုင်ငံတော်နှင့် ပြည်နယ်အေဂျင်စီများမှ ချမှတ်ထားသော အန္တရာယ်ကင်း အမှတ်တံဆိပ်များကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပါ။

www.FDA.gov and www.CPSC.gov ဝင်ဆိုဒ်တို့မှ ကုန်ပစ္စည်းများ ပြန်လည်ရုပ်သိမ်းမှု ရှိမရှိကို လေ့လာကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

အခြားထောက်ကူပြု
အမြဲအငြိမ်းများလည်း
အွန်လိုင်းတွင်
ရရှိနိုင်ပါသည်။ ။

NORTH CAROLINA HEALTHY HOMES

<https://nchealthyhomes.com/>

NC DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Division of Public Health

<https://ehs.ncpublichealth.com/hhcehb/cehu/lead/resources.htm>