ބަލި ނުރައްކާވުމުގެ އަލާމާތްތައް

1. ކުޑަ ކުއްޖެއްނަމަ

- އަވަސް އަވަހަށް ނޭވާލުން ނުވަތަ ނޭވާލާން އުނދަގޫވުން.
- ހަމުގެ ކުލަ ނޫވާން ފެނުން.
- އެކަށީގެންވާ ވަރަށް ދިޔާ އެއްޗެހި ނުބޮއިން.
- މާ ގިނައިން ނުވަތަ ހުއްޓުމެއް ނެތި ހޮޑުލުން.
- ހަރަކާތްކޮށް ނުހުރެވުމާއި އެއްވެސް ކަމަކާ އަޅާނުލައި އޮތުން.
- މަޑުން ނޯވެ ހެލިފޮޑި އަބަދު ރޮއި ހެދުން.
- އަރިދަފުސް ރޯގާ ބަނގުވާރުން ޕިލިދޮއި އަހުން ހުން އަދިސް ކުއްސަން ފެނުން.

2. ބޮޑު މީހެއް ނަމަ

- ނޭވާލާން އުނދަގޫވާ ނޭވާ ކުރުވުން.
- ފުއަދު ތަދުވާ މާ ބާރުވާ ޕިޔާ ކަރުގެ ދިހުސާސްކުރުވުން.
- ކުއްލިއަކަށް އަނބުރައިގެން ނުވަތަ ހުއަދު ގޮތްވުން.
- އަރިދަފުސް ރޯގާ ބަނގުވާރުން ޕިލިދޮއި އަހުން ގަދައަށް ހުންއައިސް ކުއްސަން ފެނުން.

ރައްކާތެރިވުމުގެ ގޮތުން ކުރެވިދާނެ ކަންތައްތަކީ

- ފުޅަކުރުން ދާ ބައްޔާ ބެހޭ ގޮތުން ޕިރައިވަސް ދިނަމައްޓާދެން ބަސްދެވޭ މަޢުލޫމާތު ހުރިއިރު ކަންތައްތައް ކުރާނެ ބަސްދެވޭ ގޮތް ދަސްކުރާށެވެ.
- ކިނބިހިއާއިރު ނުވަތަ ކެއްސާއިރު ޓިޝޫއަކުން ނުވަތަ ކުރާފަކުން އަނގަ އާއި ނޭފަތް ނިވާކޮށްލާށެވެ. ޓިޝޫ ކުނިވަޅަކަށް އެއްލައިލުމަށް ހަނދާންކުރާށެވެ.
- ކިނބިރި އެކުން ނުވަތަ ކެއްސުމަށް ފަހު ސައިބޯނި ބޭނުންކޮށް ފެނުން އަތް ސާފުކުރާށެވެ. ނުވަތަ އަތް ސާފުކުރުމަށް ތައްޔާރުކުރާ ސެނިޓައިޒަރު ބޭނުންކުރުމަކީ ރަނގަޅު ގޮތެވެ.
- އަނގަ، ނޭފަތް، ލޮލަށް، ދިނަމައިން އަތްލައި ނުހަދާށެވެ.
- އަރިދަފުސް ރޯގާގެ ބައިގަނޑު ބޭނުންކުރާ ހަދާށެވެ.
- އަރިދަފުސް އަހައި ބަލިވެއްޖެ ނަމަ ގޭގައި ހުރެ ކަސްރުކުރާށެވެ. އަދި ގޭގައި އެކުގައި ހުރި މީހުން ކައިރިއަށް ނުދާށެވެ. ބަލިގެ އަލާމާތްތައް ފިލައިގެން ދިޔައީ 24 ގަޑިއިރު ފަހުން ނޫނީ އޮފީސްތަކަށް ނުދާށެވެ.
- ސްކޫލަށް ދިއުމާއި ވަޒީފާ އަދި އެހެން ބައިވެރިވާ އެއްވުންތަކަށް ދިއުމަށް ބަލިވާ ހުރެގެން ނުދިއުމަށް ހަމަ މަސައްކަތްކުރާށެވެ.