



ဒီနှစ်ကတ္တော့စိတ်ကျန်းမာရေးနေ့၏ဆိုလိုရေး နဲ့အညီအောက်ပါ
အချက် ၅ ချက်ကိုလိုက်နာပြီးသင့်ကိုယ်သင်စိတ်ကျန်းမာ
အောင်မည်သို့ ဂရုစိုက်ရမည်ဟုအကြံပေးပါတယ်

သင့်စိတ်ကျန်းမာအောင်နေစဉ် ၅ မိနစ်လောက်ဘဲ အချိန်ယူ
ဂရုစိုက်ရင် အိုကေပါတယ်

ဒီလိုလုပ်နိုင်ပါတယ်



MINISTRY OF
MANPOWER

1



သင့်မိသားစုသို့မဟုတ်မိတ်ဆွေများကို
ဖုန်းနှင့်ဆက်သွယ်ပါ



MINISTRY OF
MANPOWER

၂



သင့်ခံစားချက်များကိုမြို့သိပ်မထားပါနှင့် - ဒေါ်မက်ထရီ ရှိသင့်မိတ်ဆွေသို့မဟုတ် FACE စေတနာ့ဝန်ထမ်းတစ်ဦး နှံ့စကားပြောကြည့်ပါ



MINISTRY OF
MANPOWER

3

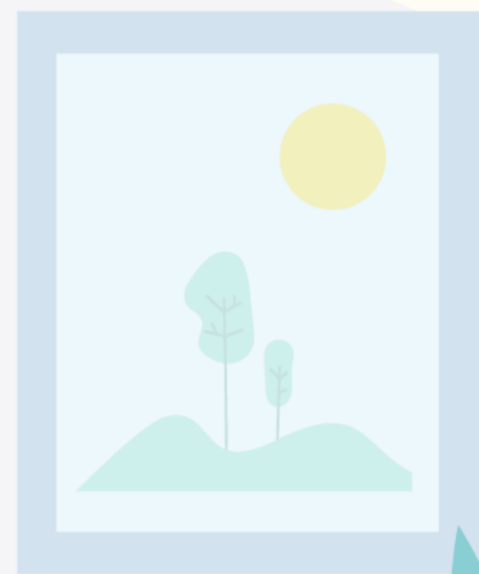


သင့်စိတ်မှာမမြို့သိပ်နိုင်လောက်အောင်တင်းကြပ်လာရင်
အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းနည်းနည်းလုပ်ကြည့်ပါ။



MINISTRY OF
MANPOWER

4



သင့်ဘဝမှာသင့်ကိုအကျိုးပြုတဲ့အရာများ၊သို့မဟုတ်သင်
လိုလားတဲ့သူများအကြောင်း၍ မိနစ်လောက်စဉ်းစားပါ။



MINISTRY OF
MANPOWER

5



လွယ်ကူတဲ့လေ့ကျင့်ခန်း၊ သို့မဟုတ် အတွေးတွေကိုရှင်းပစ်ရန်
၅ မိနစ်ခန့်အကြာဆန်ခြင်းလုပ်ကြည့်ပါ။



MINISTRY OF
MANPOWER



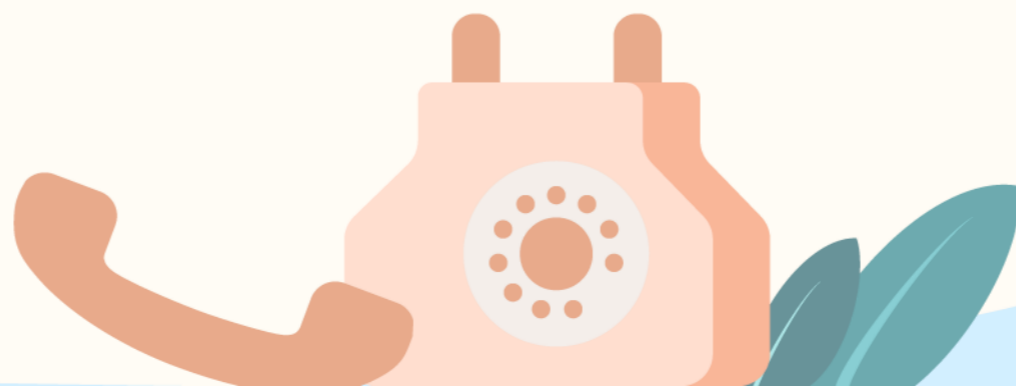
ဒီလိုခက်ခဲနေတဲ့အချိန်မှာ သင်ဟာတယောက်တည်း မဟုတ်ဖူးဆိုတာမှတ်ထားပါ

- သင်အကူအညီလိုတဲ့အခါသင့်အခင်ဆုံးသူငယ်ချင်း၊ သင့်အလုပ်မှကူညီထောက်ပံ့ရေးခေါင်းဆောင်၊ FACE စေတနာ့ဝန်ထမ်းများသို့မဟုတ် FASTအရာရှိများနှင့် စကားပြောကြည့်ပါ။
- အောက်ပါအခွဲတယ်လီဖုန်းနှင့်အကြံပေးရေးဖုန်း လိုင်းများကိုခေါ်ကြည့်ပါ။



HealthServe's ၂၄ နာရီကူညီရေး
@ 3129 5000

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများစင်တာ
၂၄ နာရီကူညီရေး @ 6536 2692



MINISTRY OF
MANPOWER