

පීනස් අමාරුව බොහෝවිට සෘදුන්තේ ආරෝගියන් රෝගයක් මෙනි.  
බෙහෙත් වලින් සිදුවන්නේ පාලනය වීම පමණි.  
එමනිසා ඔබගේ පවේසම් වීම ඉතා වැදගත්ය. පහත උපදෙස් පිළිපදින්න.

1. උදය-සවස උණුවතර වාෂ්ප මුහුණට අල්ලන්න.
2. දවල් 12ට පසු නෂමෙන් වලකින්න. සවස් කාලයේ ඇත සේදීම වරදක් නැත.
3. කිරි සහ කිරිමිශ්‍ර ආහාර ගැනීමෙන් වලකින්න.  
(බටර්, බිත්තර, ඇඹුල් කෙසෙල්, යෝගට්, අයිස් ක්‍රීම්)
4. ගෙදරදොර සුද්ද පවිත්‍ර කිරීමේදී සහ දැවිලි ගැවසෙන ස්ථානයක වැඩ කරන්නේ නම් මුහුණට මුකවාඩමක් (MASK) පලඳින්න.
5. සුරතල් සතුන් (බල්ලන්, බළලුන් වැනි) සුරතල් කිරීමෙන් අසාත්මිකභාවය (Allergy) නිසා නාසයෙන් දියර ගැලීම වැඩිවිය හැක. කුකුල් පාලනයද පීනස් අමාරුවට හේතුවකි.
6. සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව වැළඳුන විට නිතරම නාසය සුරා පිරිසිදු කර ගැනීමට දරුවාට උගන්වන්න. පාසලට ලේන්සු කිපයක් යවන්න. සෙම උඩට ඇදීම අගුණයි.
7. වෛද්‍ය උපදෙස් වලින් තොරව නාසයට දිගටම බෙහෙත් දැමීම අගුණයි. තෙල් වර්ග නස්න කිරීම ඉතාම අගුණයි.
8. රාත්‍රියට සහ පාන්දරට එලීමහනට යනවිට හිස ආවරණය කරගන්න.
9. ඇත වෙහෙසා දහඩිය දමනසේ ව්‍යායාම කිරීම ගුණයි.