Panasonic®

အသုံးပြုမှုလမ်းညွှန်ချက်များ

(အိမ်သုံးရန်အတွက်သာ) မိုက်ကရို–အမြှုပ်ထသန့်ရှင်းရေးနှင့် နှိပ်နယ်စက်

မော်ဒယ်နံပါတ်. **EH-SC65**



ဤစက်ပစ္စည်းအား အသုံးမပြုမီ ယခုရေးသားထားသော လမ်းညွှန်ချက်များကို ကျေးဇူးပြု၍ ပြည့်စုံစွာဖတ်ပြီး၊ နောင်တွင် အသုံးပြုနိုင်ရန် အတွက် သိမ်းဆည်းထားပါ။

မာတိကာ

ဘေးကင်းလုံခြုံမှုအတွက်ကြိုတင်သတိပေးချက် ၃

အစိတ်အပိုင်းများအားခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း ၁၅

လျှပ်စစ်အားသွင်းခြင်း ၁၆

အသုံးမပြုမီ ၁၉

အမေးနှင့်အဖြေ ၁၉

ထောက်ခံချက်ပေးထားသောလုပ်ဆောင်ပုံနည်းစနစ် ၂၉

သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း ၃၂

ပြဿနာရှာဖွေရှင်းလင်းခြင်း ၃၄

ဘက်ထရီသက်တမ်း ၃၅

စက်ပစ္စည်းအားမစွန့်ပစ်မီ စက်နှင့်အတူပါလာသောပြန်လည်အားသွင်းနိုင်သည့်ဘက်ထရီအားဖယ်ရှားခြင်း ၃၅

လဲလှယ်အသုံးပြုလို့ရသောတွဲဖက်ပစ္စည်းများ ၃၈

အသေးစိတ်ဖော်ပြချက် ၃၉

ဤပန်နာဆိုးနစ်ထုတ်ကုန်ကိုဝယ်ယူအားပေးသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

ဘေးကင်းလုံခြုံမှုအတွက် ကြိုတင်သတိပေးချက်

ထိခိုက်နစ်နာမှုအန္တရာယ်၊ အသက်အန္တရာယ်၊ လျှပ်စစ်အန္တရာယ်၊ မီးအန္တရာယ်နှင့် ပိုင်ဆိုင်မှုပစ္စည်းများပျက်စီးခြင်းတို့အား လျော့ချပေးနိုင်ပါရန် အောက်ပါ လုံခြုံရေးကြိုတင်ကာကွယ်မှုဆိုင်ရာ အချက်များကို အမြဲတမ်းလေ့လာထားပါ။

သင်္ကေတအမှတ်အသားများအား ရှင်းလင်းခြင်း

အောက်ပါသင်္ကေတအမှတ်အသားများကို ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော ဘေးအန္တရာယ်အခြေအနေ၊ ထိခိုက်နစ်နာမှုအခြေအနေ နှင့် ပိုင်ဆိုင်မှုပစ္စည်းများပျက်စီးနိုင်သည့်အခြေအနေတို့အား ခွဲခြားဖော်ပြနိုင်ရန် ရည်ညွှန်းအသုံးပြုထားသည်။ ဖော်ပြပါအခြေအနေများသည် ရည်ညွှန်းဖော်ပြချက်တို့အား ဥပေက္ခာပြုအလေးမထားသည့်အခါနှင့် မလျော်ကန်စွာ အသုံးပြုသောအခါတွင် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။

ဘေးအန္တရာယ် သတိပေးချက်	ပြင်းထန်သည့် အနာတရ (သို့) သေဆုံးမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သော အလားအလာရှိသည့် ဘေးအန္တရာယ်ကို ရည်ညွှန်းဖော်ပြသည်။
အရေးကြီးသတိပေးချက်	ပြင်းထန်သည့် အနာတရ (သို့) သေဆုံးမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သော အလားအလာရှိသည့် ဘေးအန္တရာယ်ကို ရည်ညွှန်းဖော်ပြသည်။
သတိပေးချက်	အသေးစားထိခိုက်ခြင်း (သို့) ပိုင်ဆိုင်မှုပစ္စည်းများပျက်စီးနိုင်ခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သော ဘေးအန္တရာယ်ကို ရည်ညွှန်းဖော်ပြသည်။

အောက်ပါသင်္ကေတ အမှတ်အသားများကို ရည်ညွှန်းချက်လမ်းစဉ်များ လိုက်နာရန်နှင့် ခွဲခြားဖော်ပြနိုင်ရန် ရည်ညွှန်းအသုံးပြုထားပါသည်။

	ဤသင်္ကေတအား အသေးစိတ်သည့် သက်ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို မလုပ်ဆောင်ရန်နှင့် အသုံးပြုသူများကို သတိပေးရန် ရည်ညွှန်းအသုံးပြုထားပါသည်။
	ဤသင်္ကေတအား အသေးစိတ်သည့် သက်ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို လုပ်ဆောင်သည့်အခါ စက်ပစ္စည်းအား လုံခြုံစွာ အသုံးချနိုင်ရေးအတွက် အသုံးပြုသူများကို သတိပေးရန် ရည်ညွှန်းအသုံးပြုထားပါသည်။

ယခု အသုံးပြုလက်စွဲစာအုပ်တွင် ပါဝင်သည့် ရည်ညွှန်းပုံများသည် ပြင်ပမှ ပစ္စည်းအစစ်အမှန်နှင့် ခြားနားကောင်း ခြားနားနိုင်ပါသည်။

အရေးကြီးသတိပေးချက်

▶ **အရေးပြားနှင့်ဟန်းမာရေးပြဿနာများကိုကာကွယ်ရန်**

ဓမ္မတာလာနေသောအမျိုးသမီးများနှင့်ကိုယ်ဝန်ရှိနေသည့်အမျိုးသမီးများ(သို့)အလေးမွေးပြီးတစ်လတာသာကြာသေးသည့်အမျိုးသမီးများ။

– ဤစက်ပစ္စည်းအား အသုံးပြုခြင်းကြောင့် ဟောမုန်းဓါတ်မညီမမျှဖြစ်ကာ အရေးပြားဆိုင်ရာ ပြဿနာများဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

အောက်ပါလူပုဂ္ဂိုလ်များသည်ဤစက်ပစ္စည်းအားအသုံးပြုရန်မသင့်တော်ပါ။

- **မျက်နှာအရုံကြောဆိုင်ရာဂရုဏိရှိသောလူပုဂ္ဂိုလ်များ။**
- **မျက်နှာအရိုးခွဲစိတ်မှုအတွက်(သို့)ပလတ်စတစ်ခွဲစိတ်ပြုပြင်မှုများအတွက်မျက်နှာအတွင်းသို့သတ္တုစီလီကွန်၊ပလတ်စတစ်များထည့်သွင်းကုသထားသောလူပုဂ္ဂိုလ်များ။**
- **အပူရိန်ကိုခံစားသိရှိမှုမရနိုင်သောလူပုဂ္ဂိုလ်များ။**
- **ခေါင်းနှင့်မျက်လုံးတို့တွင်ယာဉ်မတော်တဆမှုများနှင့်အခြားမတော်တဆမှုတို့ကြောင့်နောက်ဆက်တွဲဂရုဏိများ(သို့)ဒဏ်ရာအနာတရများရရှိထားဖူးသောလူပုဂ္ဂိုလ်များ။**

  – အထက်ပါလူပုဂ္ဂိုလ်များသည်ဤစက်ပစ္စည်းကိုအသုံးပြုပါက မတော်တဆမှုများ(သို့)ပြဿနာများဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

- **ဓါတ်မတည့်သည့်ယားယံမှုခံစားချက်ရှိသောလူပုဂ္ဂိုလ်များ။**
- **အထိအခိုက်မခံနိုင်သည့်အရေပြားပိုင်ဆိုင်ထားသောလူပုဂ္ဂိုလ်များ။**
- **အရေပြားရောဂါ(သို့)အရေပြားရောင်ရမ်းတက်သည့်ရောဂါရှိသောလူပုဂ္ဂိုလ်များ။**

  – အထက်ပါလူပုဂ္ဂိုလ်များသည်ဤစက်ပစ္စည်းအားအသုံးပြုပါက အရေပြား(သို့)ခန္ဓာကိုယ်တွင်ပြဿနာများဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

အရေးကြီးသတိပေးချက်

ဤစက်ပစ္စည်းအား အောက်ပါခန္ဓာကိုယ်နေရာများ (သို့) အောက်ပါအခြင်းအရာကိစ္စများတွင် အသုံးမပြုပါနှင့်။

- **နေမထောင်းဖြစ်နေသောအချိန်။**
- **အရက်သောက်ပြီးသောအချိန် (သို့) ဆေးသောက်ပြီးသောအချိန် (သို့) အလွန်အမင်းပင်ပန်းနွမ်းနယ်သောအချိန်။**
- **အရေပြားပျက်စီးနေသောနေရာများ၊ နှင်းဆူနာရှိနေသောနေရာများ (သို့) ဖူးရောင်နေသောနေရာများ။**
- **အရေပြားရောင်ကိုင်းနေသောနေရာများ၊ ပြင်းထန်သည့် နေဒဏ်ခံထားရသောနေရာများ (သို့) အခြားသောအရေပြားဆိုင်ရာမူမမှန်မှုများရှိနေသည့်နေရာများ။**
- **တစ်နေ့တည်း၌ပင် အမွှေးနှုတ်ယူထားသော ခန္ဓာကိုယ်နေရာများ။**
- **အမြင်လှုပ်စေရန် ခွဲစိတ်ပြုပြင်ထားသောနေရာများ။**

– အထက်ပါနေရာများတွင် ဤစက်ပစ္စည်းအား အသုံးပြုပါက အရေပြား (သို့) ခန္ဓာကိုယ်တွင် ပြဿနာများဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

နှိပ်နယ်ပေးသောတလိမ့်တုံး၊ အပျော့စားစုတ်တံနှင့် မျက်နှာသွေးပေါက်အတွက် အထူးပြုသုံးရသောစုတ်တံများကို မျက်လုံးများအနီးတိုက်ရိုက်အရေပြားတို့တွင် အသုံးမပြုနိုင်ပါ။

– ထိုကဲ့သို့ အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် မျက်လုံးအားထိခိုက်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

အရေပြားပေါ်တွင် (သို့) ခန္ဓာကိုယ်၏ အခြားသော အစိတ်အပိုင်းတို့တွင် နာကျင်မှုကို ခံစားလာရပါက ဤစက်ပစ္စည်းအား အသုံးပြုနေခြင်းမှ ချက်ချင်းရပ်တန့်လိုက်ပါ။

– မရပ်တန့်ဘဲ ဆက်လက်အသုံးပြုနေပါက အရေပြား (သို့) ခန္ဓာကိုယ်တွင် ပြဿနာများဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

အရေးကြီးသတိပေးချက်

ဆေးကုသမှုခံယူနေရသော လူပုဂ္ဂိုလ်များ(သို့) အောက်ပါလူပုဂ္ဂိုလ်များသည် ဤစက်ပစ္စည်းအား အသုံးမပြုမီ ဆရာဝန်နှင့် အရင်ဆုံး ဆွေးနွေးတိုင်ပင်မှုများ လုပ်ဆောင်ပါ။

- ကင်ဆာရောဂါ(သို့) ကင်ဆာအနာရှိသော လူပုဂ္ဂိုလ်များ။
- ခွဲစိတ်မှုကြောင့် ခွဲစိတ်ဒဏ်ရာ ရရှိထားသူများ(သို့) ခွဲစိတ်မှု ကျန်ရှိနေသေးသော လူပုဂ္ဂိုလ်များ။
- သွေးလည်ပတ်ပြန်ပြုပြင်မှုတွင် ပြင်းထန်သည့် ရောဂါရှိနေသော လူပုဂ္ဂိုလ်များ။
- သွေးချိုဆီးချိုရောဂါကြောင့် ခြေလက်အင်္ဂါသွေးလည်ပတ်မှု အားနည်းပြီး အာရုံခံစားမှုချို့တဲ့နေသော လူပုဂ္ဂိုလ်များ။
- အရိုးပွရောဂါ၊ ကျောရိုးဆိုင်ရာ အရိုးပွရောဂါ၊ အဆစ်လွဲရောဂါ၊ ကြွက်သားဒဏ်ဖြစ်နေသူများ၊ လတ်တစ်လောအနာရှိနေသော လူပုဂ္ဂိုလ်များ။

– အထက်ပါလူပုဂ္ဂိုလ်များသည် ဤစက်ပစ္စည်းအား အသုံးပြုပါက ခန္ဓာကိုယ်တွင် မသက်မသာ ဖြစ်မှုများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ဤစက်ပစ္စည်းအား ကလေးများ အပါအဝင် ထိတွေ့မှုအာရုံနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းလျော့နည်းနေသူများ မည်သို့မည်ပုံ ဆောင်ရွက်ရန် အသုံးပြုပုံကို မည္သန်ကြားထားသောကြောင့် အတွေ့အကြုံနှင့် ဗဟုသုတ မရှိသောသူများသည် ဤစက်ပစ္စည်းအား လုံခြုံစွာ အသုံးမပြုနိုင်မည်စိုးသောကြောင့် အသုံးပြုရန် မသင့်တော်ပေ။

အထူးသဖြင့် ကလေးများကို ဤစက်ပစ္စည်းဖြင့် ဆော့ကစားခြင်း မပြုလုပ်ရန် အထူးသတိပေးထားသင့်သည်။

– ထိုကဲ့သို့သတိပေးခြင်းမျိုး မပြုလုပ်နိုင်ပါက မတော်တဆဖြစ်မှု(သို့) ထိခိုက်မှုများ ဖြစ်ငေ့နိုင်ပါသည်။

အရေးကြီးသတိပေးချက်

▶ **ပါဝါအဒက်တာအုပ်**

အေစီကြားဆက်ကိရိယာအား ရေထဲတွင် နှစ်ခြင်း။ ရေငြိုင်ဆေးခြင်းများ မပြုလုပ်ရပါ။ အေစီ ကြားဆက်ကိရိယာအား ရေငြိုသွားထားသော လက်ဆေးစင်၊ ရေချိုးကန်၊ အနီးအနားတစ်ဝိုက်တွင် ပထားရှိရပါ။

အေစီကြားဆက်ကိရိယာ ပျက်စီးနေခြင်း (သို့) အိမ်ရှိ ပလပ်ပေါက်ထဲသို့ ပလပ်တပ်ရာတွင် ပလပ်မမိခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်နေပါက ပစ္စည်းကို လုံးဝအသုံးမပြုပါနှင့်။

ပါဝါကြိုးအား မပျက်စီးပါစေနှင့်။

– ပျက်စီးမှုရှိလျှက်နှင့် အသုံးပြုခဲ့မိပါက တိုတောင်းသော လျှပ်စီးပတ်လမ်းကြောင့် လျှပ်စစ်အန္တရာယ် (သို့) မီးလောင်မှုအထိ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

စိုစွတ်သောလက်ဖြင့် ကြားဆက်ကိရိယာကို တပ်ခြင်း၊ ဖြုတ်ခြင်းများ မပြုလုပ်ရပါ။

– စိုစွတ်သောလက်ဖြင့် ကိုင်တွယ်မိပါက လျှပ်စစ်အန္တရာယ် (သို့) ထိခိုက်မှုများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ပါဝါကြိုးအား ပျက်စီးစေခြင်း (သို့) ကြောင်းလဲတပ်ဆင်ခြင်း (သို့) အားဖြင့်ကွေးခြင်း (သို့) ဆွဲခြင်း (သို့) လိမ်ခြင်းများ မပြုလုပ်ရပါ။ ထို့အတူ ပါဝါကြိုးအောက်သို့ လေးလံသောပစ္စည်းများတင်ခြင်း (သို့) ဖိညှပ်ခြင်းများ မဖြစ်စေရပါ။

– ထိုကဲ့သို့ဖြစ်ခဲ့ပါက တိုတောင်းသော လျှပ်စီးပတ်လမ်းကြောင့် လျှပ်စစ်အန္တရာယ် (သို့) မီးလောင်မှုအထိ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

အိမ်ရှိပလပ်ပေါက်၏ အဆင့်သက်မှတ်ချက် (သို့) ပါယာကြိုးဆက်သွယ်မှုများ၏ အဆင့်သက်မှတ်ချက်များထက် ကျော်လွန်၍ အသုံးမပြုရပါ။

– အိမ်ရှိပလပ်ပေါက် တစ်ခုတည်းအား ပလပ်ပေါင်းများစွာ ဆက်သွယ်၍ အဆင့်သက်မှတ်ချက်ထက် ကျော်လွန်စွာ အသုံးပြုခြင်းသည် အပူလွန်ကဲခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေကာ ထိုအပူလွန်ကဲခြင်းကြောင့် မီးလောင်ကျွမ်းမှုကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

အရေးကြီးသတိပေးချက်

ပေးထားသော အစီအစဉ်များစက်ကိရိယာ (စာမျက်နှာ ၆၀ တွင် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်) မှ လွဲ၍ အခြားကိရိယာများကို မည်သည့် အကြောင်းကြောင်းကြောင့်ဖြစ်စေ အသုံးမပြုပါနှင့်။ ထို့အပြင် ဆက်သွယ်ထားသော ကြားဆက်ကိရိယာအား တစ်ခြားထုတ်ကုန် ပစ္စည်းများကို အားသွင်းရန် အသုံးမပြုပါနှင့်။

– ထိုကဲ့သို့ အားသွင်းရန် အသုံးပြုပါက တိုတောင်းသော လျှပ်စီးပတ်လမ်းကြောင့် အပူလောင်ခြင်း (သို့) မီးလောင်ခြင်းများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်သောအခါတိုင်း ကြားဆက်ကိရိယာကို အိပ်ရှိပလပ်ပေါက်မှ အမြဲပလပ်ပြုတ်ထားပေးပါ။

– ထိုကဲ့သို့ ပလပ်မဖြုတ်မိပါက လျှပ်စစ်အန္တရာယ် (သို့) ထိခိုက်မှု အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ပါဝါကြိုးဆက်ကိရိယာ၏ ဝို့အားသည် လည်ပတ်မည့် အရာနှင့် သက်ဆိုင်ရာ ဝို့အားနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်နေပါစေ။

ကြားဆက်ကိရိယာ (သို့) ပါဝါပလပ်အား ပလပ်ပေါက်ထဲသို့ သေချာစွာ ထည့်သွင်းသုံးစွဲပါ။

– ထိုကဲ့သို့ မသုံးစွဲပါက လျှပ်စစ်အန္တရာယ် (သို့) မီးအန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ပါဝါပလပ်နှင့် စက်ပစ္စည်း၏ ပလပ်အား ဝုန်းမုန့်များ စုလာခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ရန် သန့်ရှင်းရေးကို ပုံမှန်ပြုလုပ်ပေးပါ။

– ထိုကဲ့သို့ မပြုလုပ်ပေးပါက စိုထိုင်းမှုကြောင့် အာကာအကွယ် ပြဿနာတက်ကာ မီးလောင်မှုများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

→ ကြားဆက်ကိရိယာအား ပလပ်ပေါက်မှ ဖြုတ်ကာ ခြောက်သွေ့သော အဝတ်ဖြင့် ပွတ်သုတ်ပေးပါ။

ပါဝါကြိုးအား လဲလှယ်ကာ အသုံးပြုရမရပါ။ အကယ်၍ ပါဝါကြိုးပျက်စီးသွားခဲ့ပါက အစီအစဉ်ကြားဆက်ကိရိယာအား ဆက်လက် အသုံးမပြုသင့်တော့ပါ။

– ဆက်လက်အသုံးပြုမည် ဆိုပါက မတော်တဆမှု (သို့) ထိခိုက်အနာတရမှုများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

အရေးကြီးသတိပေးချက်

▶ ဤထုတ်ကုန်ပစ္စည်းနှင့်ပတ်သက်၍

ဤစက်ပစ္စည်းတွင်ပူးတွဲပါဝင်လာသောအားပြန်သွင်းနိုင်သည့်ဘက်ထရီပါဝင်သည်။

မီးတောက်(သို့)အပူထဲသို့ပစ်ထည့်ခြင်းမျိုးမပြုလုပ်ပါနှင့်။

အရမ်းပူလွန်းသောအပူချိန်တွင်အားသွင်းခြင်း၊အသုံးပြုခြင်း(သို့)ထားရှိခြင်းများမပြုလုပ်ပါနှင့်။

– ထိုကဲ့သို့မဟုတ်ဘဲပြုလုပ်မိပါက အပူလောင်ခြင်း၊မီးလောင်ခြင်း(သို့)ပေါက်ကွဲခြင်းများဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ကလေးငယ်များနှင့်နို့စို့ကလေးငယ်များလက်လှမ်းမီသောနေရာများတွင်သိမ်းဆည်းခြင်းမပြုလုပ်ပါနှင့်။ကလေးငယ်များကိုလည်း ဤပစ္စည်းအားအသုံးမပြုမိပါစေနှင့်။

– ကလေးငယ်များအသုံးပြုမိပါက မတော်တဆမှု(သို့)ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ပစ္စည်းအစိတ်အပိုင်းတို့ကိုပစ္စည်းအားစွန့်ပစ်သည့်အချိန်မှလွဲ၍တစ်ခြားအချိန်တွင်ဖြုတ်ထားခြင်းမျိုးမပြုလုပ်ရပါ။

– ထိုကဲ့သို့ပြုလုပ်ပါက မီးလောင်ခြင်း၊ဓါတ်လိုက်ခြင်း(သို့)ထိခိုက်အနာတရ ရခြင်းများဖြစ်နိုင်စေပါသည်။

ပြင်ဆင်ခြင်း(သို့)ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်းများမပြုလုပ်ပါနှင့်။

– ထိုကဲ့သို့ပြုလုပ်ပါက မီးလောင်ခြင်း၊ဓါတ်လိုက်ခြင်း(သို့)ထိခိုက်အနာတရ ရခြင်းများဖြစ်နိုင်ပါသည်။

→ ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်းများအတွက် တရားဝင်ခွင့်ပြုထားသော ဝန်ဆောင်မှုဌာနသို့ဆက်သွယ်အကြောင်းကြားပါ။
(ဘက်ထရီလဲခြင်းများအစရှိသည့်)။

အသုံးပြုပြီးသည့်အဝါစက်ကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးသင့်ပါသည်။ထိုမှသာအဆီနှင့်အခြားသောအညစ်အကြေးများကပ်ငြိခြင်းမှ ကင်းဝေးနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

– သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးရန် ပျက်ကွက်ပါက အရောင်ပြားနှင့်ခန္ဓာကိုယ်တွင်အဆင်မပြေမှုများဖြစ်နိုင်ပါသည်။

အရေးကြီးသတိပေးချက်

▶ **မူမမှန်မှု(သို့)ချွတ်ယွင်းမှုများပေါ်ပေါက်လာခဲ့ပါက**

အကယ်၍မူမမှန်မှု(သို့)ချွတ်ယွင်းမှုများပေါ်ပေါက်လာခဲ့ပါကကြားဆက်ကိရိယာအားအသုံးပြုခြင်းမှချက်ခြင်းရပ်တန့်၍ ပလပ်ပေါက်မှဖြုတ်လိုက်ပါ။

– ထိုကဲ့သို့အခြေအနေမျိုးတွင်အသုံးပြုခြင်းသည်မီးလောင်ခြင်း၊ဓါတ်လိုက်ခြင်း(သို့)ထိခိုက်အနာတရရခြင်းမျိုးဖြစ်နိုင်ပါသည်။

(မူမမှန်မှု(သို့)ချွတ်ယွင်းမှုကိစ္စများ)

- **အိတ်ဇက်ပစ္စည်း၊ကြားစက်ကိရိယာ(သို့)ပါဝါကြိုးများသည်ပုံစံမမှန်ဖြစ်နေခြင်း(သို့)မူမမှန်စွာပူနေခြင်း။**
- **အိတ်ဇက်ပစ္စည်း၊ကြားစက်ကိရိယာ(သို့)ပါဝါကြိုးများတွင်မီးလောင်နံ့ရရှိနေခြင်း။**
- **အိတ်ဇက်ပစ္စည်း၊ကြားစက်ကိရိယာ(သို့)ပါဝါကြိုးများကိုအသုံးပြုစဉ်တွင်မူမမှန်သောအသံမျိုးကြားနေရခြင်း။**

  ထိုကဲ့သို့ဖြစ်ပေါ်ပါက တရားဝင်ပြင်ဆင်ခွင့် ခွင့်ပြုထားသောဝန်ဆောင်မှုဌာနတွင်ကြည့်ရှုစစ်ဆေးခြင်း(သို့)လဲလှယ်တပ်ဆင်ခြင်းများချက်ခြင်းပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပါ။

သတိပေးချက်

▶ **ပါဝါအင်ထောက်အပံ့**

ပါဝါပလပ်(သို့)စက်ပစ္စည်း၏ပလပ်တို့တွင်ပင်များ(သို့)အမှိုက်များကပ်ငြိနေခြင်းမဖြစ်သင့်ပါ။

– ထိုကဲ့သို့ဖြစ်နေပါက တိုတောင်းသောလျှပ်စီးပတ်လမ်းကြောင့် ဓါတ်လိုက်ခြင်း(သို့)မီးလောင်ခြင်းများကိုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

သိမ်းဆည်းသည့်အချိန်တွင်ကြားဆက်ကိရိယာအားပါဝါကြိုးဖြင့်ပတ်၍သိမ်းဆည်းခြင်းမျိုးမပြုရပါ။

– ထိုကဲ့သို့သိမ်းဆည်းပါကပါဝါကြိုးထဲမှဝါယာအား ဒဏ်ရာဖြစ်စေပြီးကျိုးပြတ်ခြင်းမျိုးဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ထို့အပြင်တိုတောင်းသောလျှပ်စီးပတ်လမ်းဖြစ်ပေါ်မှုကြောင့်မီးလောင်မှုကိုဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

သတိပေးချက်

ကြားဆက်ကိရိယာ(သို့)စက်ပစ္စည်းဆီပလပ်ကိုမြှုတ်သည့်အခါပါဝါကြိုးမှကိုင်မမြှုတ်ဘဲ ကြားဆက်ကိရိယာ(သို့)စက်ပစ္စည်းဆီပလပ်ကို သာကိုင်၍မြှုတ်ပေးပါ။

– ပါဝါကြိုးအားကိုင်၍မြှုတ်ခြင်းသည် လျှပ်စစ်ဓါတ်လိုက်မှု(သို့)ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုကိုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

အားမသွင်းထားသည့်အခါကြားဆက်ကိရိယာကို အိမ်ရှိပလပ်ပေါက်မှမြှုတ်၍ထားပါ။

– ထိုကဲ့သို့မြှုတ်မထားပါက အကာအကွယ်ယိုယွင်းမှုကြောင့် လျှပ်စစ်စီးခြင်းဖြစ်ပေါ်လာပါက ထိုမှတစ်ဆင့် ဓါတ်လိုက်မှု(သို့)မီးအန္တရာယ်များဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

▶ **အောက်ပါကြိုတင်ကာကွယ်မှုများကို သတိပြုပါ။**

စက်ပစ္စည်းအားလွတ်ကျခြင်း(သို့)ဒဏ်ဖြစ်စေခြင်းများမဖြစ်ပေါ်စေနှင့်။

– ထိုကဲ့သို့ဖြစ်ပါက ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

မျက်နှာသစ်ဆပ်ပြာဖြင့်တိုက်ချွတ်ဆေးကြောခြင်း(သို့)မိတ်ကပ်မျက်ဆေးနှင့်တွဲဖက်သုံးစွဲခြင်းများမပြုလုပ်ပါနှင့်။

– ထိုကဲ့သို့ပြုလုပ်ပါက အရေပြားပျက်စီးခြင်း၊အရောင်စွန်းခြင်း(သို့)တစ်ခြားသော အရေပြားပြဿနာများဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

သတိပေးချက်

စက်ပစ္စည်းအား အောက်ပါနည်းလမ်းများဖြင့် အသုံးမပြုပါနှင့်။

- **အရေပြားပေါ်သို့အားဖြင့် ဖိသုံးခြင်း။**
- **နေရာတစ်နေရာတည်းတွင် အချိန်ကြာမြင့်စွာ ဆက်တိုက်သုံးစွဲခြင်း။**
- **မိသားစု (သို့) အခြားသော သူများနှင့် ဝေမျှသုံးစွဲခြင်း။**

– ထိုကဲ့သို့အသုံးပြုပါက သွေးခုန်နှုန်းနည်းခြင်း၊ သွေးဖိအားကျခြင်းတို့ကြောင့် အရေပြားထိခိုက်ခြင်း၊ ပိုးဝင်ခြင်း၊ ရောင်ကိုင်ခြင်း၊ သွေးထွက်ခြင်း၊ အရေပြားတွင် အရောင်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင် မသက်မသာဖြစ်ခြင်း (သို့) ယိုယွင်းလက္ခဏာဖြစ်ပေါ်ခြင်း များဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။

စုတ်တံခေါင်း၊ ပူးတွဲပါပစ္စည်းနှင့် အနွေးဓာတ်ငေးဖိတ်ကပ်ဖယ်ရှားရေးပလိပ်ပြားတို့အား အက်ကွဲခြင်း၊ အစွန်းအထစ်ထွက်ခြင်း၊ ပုံပန်းသဏ္ဌာန် မကျခြင်းတို့ရှိမရှိ မသုံးစွဲမီ စစ်ဆေးပါ။

– ထိုကဲ့သို့မစစ်ဆေးပါက အရေပြားအား ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

မျက်နှာ၊ ရင်ဘက်၊ လည်အတိုက်နေရာ (လည်မျိုမပါဝင်) တို့မှာသာ သုံးစွဲပေးပါ။ စတင်အသုံးမပြုမီ ဓာတ်တည့်မတည့် စစ်ဆေးမှုပြု လုပ်ရန် လက်မောင်းတွင် စမ်းသပ်ရသည့် အခြေအနေအား ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် မလိုအပ်ပါ။)

– ထိုကဲ့သို့မသုံးစွဲပါက အရေပြားထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှု (သို့) ရောင်ကိုင်မှုများဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ဘေးအန္တရာယ်သတိပေးချက်

▶ ပြန်လည်အားသွင်းလို့ရသည့် ဘက်ထရီအားဖယ်ရှားခြင်း

ပြန်လည်အားသွင်းလို့ရသည့် ဘက်ထရီသည် ဤစက်ပစ္စည်းတစ်ခုတည်းအတွက်သာ သုံးစွဲရန်ဖြစ်သည်။ ထိုဘက်ထရီအားအခြားသော ထုတ်ကုန်များနှင့် တွဲဖက်သုံးစွဲခြင်းမပြုလုပ်ရ။

ဘက်ထရီအားစက်ပစ္စည်းမှ ဖယ်ထုတ်ပြီးသောအခါ ထိုဘက်ထရီအားအားသွင်းခြင်းမပြုလုပ်ပါနှင့်။

- မီး(သို့) အပူထဲသို့ ဘက်ထရီအားပစ်ထည့်ခြင်းမပြုလုပ်ပါနှင့်။
- ထုရိုက်ခြင်း၊ ခွဲထုတ်ခြင်း၊ ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်း(သို့) အုတ်ရိုက်သံဖြင့် စိုက်ခြင်းများမပြုလုပ်ပါနှင့်။
- ဘက်ထရီ၏ အပိုစွန်းနှင့် အပစွန်းများကို သတ္တုပစ္စည်းများသုံး၍ ထိကပ်စေခြင်းမပြုစေပါစေနှင့်။
- ဘက်ထရီအား သတ္တုရတနာများဖြစ်သည့် လည်စွဲနှင့် သံထိုးများနှင့် အတူသယ်ဆောင်ခြင်း(သို့) သိမ်းဆည်းခြင်းမပြုလုပ်ပါနှင့်။
- ဘက်ထရီအား အပူချိန်မြင့်သည့် အခြေအနေများဖြစ်သော နေရောင်အောက်တွင် တိုက်ရိုက်ထားရှိခြင်း(သို့) အပူစွမ်းအင်ထုတ်လွှတ်သော နေရာများတွင် သုံးစွဲခြင်း(သို့) ထားရှိခြင်းများမပြုလုပ်ပါနှင့်။



- ဘက်ထရီ၏ အဆုံအားမဖျောထုပ်ပါနှင့်။

– ထိုကဲ့သို့ပြုလုပ်ပါက အပူလွန်ကဲခြင်း၊ မီးငေါင်မြိုက်ခြင်း၊ ပေါက်ကွဲခြင်းများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

အရေးကြီးသတိပေးချက်

ပြန်လည်အားသွင်းလို့ရသည့် ဘက်ထရီအားဖယ်ထုတ်ပြီးသောအခါ ဘက်ထရီအားကစလေးငယ်များနှင့် နို့စို့ကလေးများလက်ထဲ ရောက်ရှိခြင်းမရှိစေရန် ထိန်းသိမ်းထားပါ။

– ဘက်ထရီအားမတော်တဆမြိုချမိပါက ခန္ဓာကိုယ်အား အန္တရာယ်ပေးနိုင်ပါသည်။

→ထိုကဲ့သို့ဖြစ်လာပါက ဆရာဝန်နှင့် ချက်ချင်းပြသစစ်ဆေးမှုခံယူပါ။

ဘက်ထရီထဲမှ အရည်ယိုစိမ့်ထွက်လာပါက အေးဂက်ပါနည်းလမ်းစဉ်များကို လိုက်နာပါ။ ဘက်ထရီအားလက်အိတ်မပါသောလက်ဖြင့် ကိုင်တွယ်ခြင်းမပြုလုပ်ပါနှင့်။

– ဘက်ထရီထဲမှ အရည်သည် မျက်လုံးနှင့် ထိတွေ့မိပါက မျက်စိကွယ်သွားနိုင်ပါသည်။

→မျက်လုံးများကို လက်ဖြင့် ပွတ်ခြင်းမပြုလုပ်ပါနှင့်။ သန့်ရှင်းသောရေဖြင့် မျက်လုံးအား ချက်ချင်း ဆေးကြောပြီး ဆရာဝန် နှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။

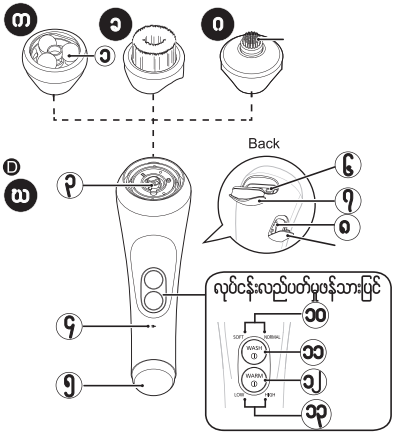
– ဘက်ထရီထဲမှ အရည်သည် အရေပြား (သို့) အဝတ်အစားများဖြင့် ထိတွေ့မိပါက ရောင်ကိုင်ခြင်း (သို့) ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

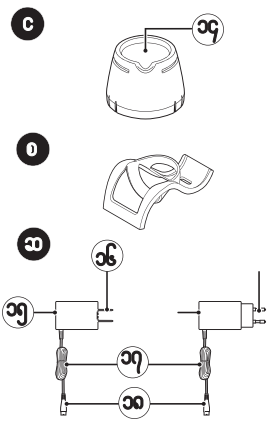
→သန့်ရှင်းသောရေဖြင့် အရေပြားနှင့် အဝတ်အစားများအား သေသေချာချာ ဆေးကြော၍ ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။

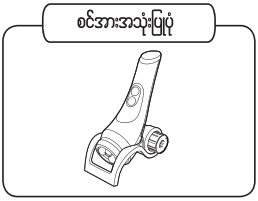
- ဤသင်္ကေတသည် အဓိကပါပါပေးမှုကို ဆက်သွယ်ထားသည့် လျှပ်စစ်ပစ္စည်းအတွက် လိုအပ်သည့် အသေးစိတ်ဖြတ်တပ်လို့ရသော ပါဝါပေးမှု ပစ္စည်းအား ရည်ညွှန်းပါသည်။ ထိုကဲ့သို့သော ပါဝါပေးမှုပစ္စည်း၏ ရည်ညွှန်းမှုသည် ဤသင်္ကေတ၏ အနီးအနားတွင် တွေ့နိုင်ပါသည်။



အစိတ်အပိုင်းများအား ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း









ဃ **နိပ်နယ်သောအပိုင်းနှင့်ဆက်စပ်သည့် တလိမ့်တုံး**

(၁) ဘောလုံး

၁ **အပျော့စားစုတ်တံ**

၀ **ချွေးပေါက်အထူးပြုစုတ်တံ**

(၂) ဆီလီကွန်အစိတ်အပိုင်း

ဃ **အဓိကကိုယ်ထည်**

(၃) အမြှုပ်ထုတ်ပေးစက်

(၄) အားသွင်းမှုပြသချက် / အချက်ပြမီး

(၅) အနွေးဓာတ်ပေးမီတာကပ်ဖယ်ရှားရေးပလိပ်ပြား

(၆) မျက်နှာသန့်စင်ရေးအိမ်

(၇) မျက်နှာသန့်စင်ရေးအကန့်အကာ

(၈) ပလပ်ပေါက်

(၉) ပလပ်ပေါက်အကာ

(၁၀) မျက်နှာသန့်စင်ရေးပုံစံပြသမှု

(၁၁) မျက်နှာသန့်စင်ရေးခလုတ် (ဆေးကြောခြင်း)

(၁၂) မိတ်ကပ်ဖယ်ရှားရေးခလုတ် (အနွေးဓာတ်ပေးခြင်း)

(၁၃) အနွေးဓာတ်ပေးမီတာကပ်ဖယ်ရှားရေးပုံစံအချက်ပြမီး

c **စုတ်တံခေါင်းအကာ**

(၁၄) တိုင်းတာရေးအပုံး

စ **စင်**

ဆ **အစိတ်ကြားစက်ဂီရိယာ (အာအီး ၇–၈၇)**
(အစိတ်ကြားစက်ဂီရိယာ၏ပုံစံသည် နေရာဒေသပေါ်မူတည်၍
ကွဲပြားနိုင်သည်။)

(၁၅) ကြားဆက်ဂီရိယာ

(၁၆) ပါဝါပလပ်

(၁၇) ပါဝါကြိုး

(၁၈) စက်ပစ္စည်း၏ပလပ်

မှတ်ချက်

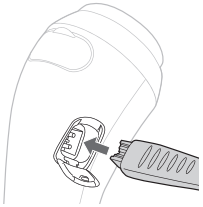
- သင့်အနေနှင့် ဆက်စက်ပစ္စည်းနှစ်ခု (သို့) စုတ်တံခေါင်းများကို စင်ပေါ်တွင် ထားနိုင်ပါသည်။
- စက်ပစ္စည်းများအား ကြာမြင့်စွာ အသုံးမပြုပဲ ထားသည့်အခါ (သို့) သင့်နှင့် ယူထားသော အခါစုတ်တံခေါင်း အာကာကို ကြိုတင်၍ တပ်ထားပေးပါ။

လျှပ်စစ်အားသွင်းခြင်း

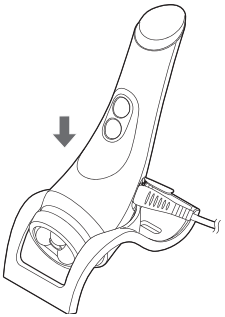
မြန်မာ

၁. ပလပ်ပေါက်အကာအားဖွင့်၍ စက်ပစ္စည်း၏ ပလပ်အား ပလပ်ပေါက်ထဲသို့ စိုက်ထည့်ပါ။

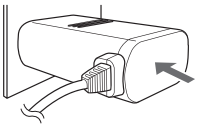
- ပလပ်ပေါက်ထဲရှိ ရေအနည်းငယ်ကို သုတ်လိုက်ပါ။



၂. အဓိကကိုယ်ထည်ကို စင်ပေါ်တွင် တင်လိုက်ပါ။

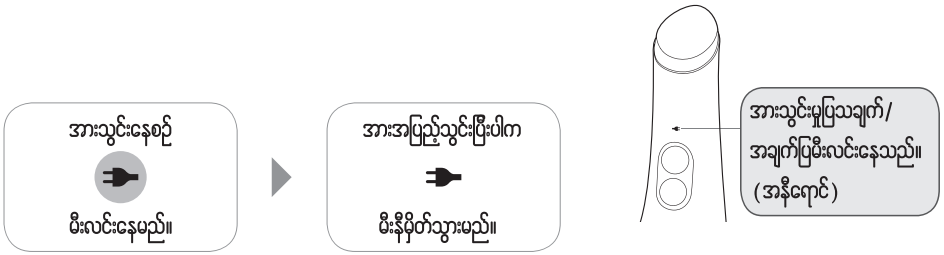


၃. ကြားစက်ကိရိယာကို အိမ်ရှိ ပလပ်ပေါက်ထဲသို့ စိုက်ထည့်ပါ။



လျှပ်စစ်အားသွင်းခြင်း

၄. အားသွင်းမှုပြသချက် / အချက်ပြမီးလင်း၊မလင်းကိုစစ်ဆေးပါ။



လျှပ်စစ်အားသွင်းခြင်းသည် နှစ်နာရီခန့် အကြာတွင်ပြီးမြောက်သည်။

- လျှပ်စစ်အားသွင်းခြင်းကြာချိန်သည် လျှပ်စစ်အားသွင်းနိုင်မှုပမာဏပေါ်မူတည်၍ကွဲပြားနိုင်သည်။

လျှပ်စစ်အားသွင်းခြင်းပြည့်၊မပြည့်စစ်ဆေးနိုင်ရန်

လျှပ်စစ်အားအပြည့်သွင်းထားသောအချိန်တွင်ကြားဆက်ကိရိယာကို ချိတ်ဆက်လိုပါက အားသွင်းမှုပြသချက် / အချက်ပြမီးနီသည်လင်းလာပြီး ငါးစက္ကန့်ကြာပြီးသော အခါပြန်၍မှိတ်သွားပါမည်။

၅. လျှပ်စစ်အားအပြည့်သွင်းပြီးသွားပါက ကြားဆက်ကိရိယာအား အိမ်ရှိဝလင်ပါက်မှဖြုတ်ပါ။ ထို့နောက် စက်ပစ္စည်းဆီပလပ်အား အဓိကကိုယ်ထည်မှ ဖြုတ်ထားပါ။

(လုံခြုံစိတ်ချရေးနှင့် စွမ်းအင်ခွဲတာရေးတို့အတွက်)

- လျှပ်စစ်အားသွင်းခြင်းကြာချိန်သည် နှစ်နာရီ(သို့) နှစ်နာရီထက်ပိုခဲ့ပါက အဓိကကိုယ်ထည်အား ပျက်စီးစေမှုမဖြစ်စေနိုင်ပါ။

လျှပ်စစ်အားသွင်းခြင်း

လျှပ်စစ်အားသွင်းခြင်းအကြောင်း

ဘက်ထရီသည် နှစ်ဝက် (သို့) နှစ်ဝက်ထည့်ပို၍ အသုံးမပြုဘဲထား သောကြောင့် ပထမဦးဆုံး အကြိမ်အသုံးပြုချိန်တွင် လျှပ်စစ်အားသွင်းကြာချိန် သည်ကွဲပြားနေနိုင်ပါသည်။ စက်ပစ္စည်းအား ပထမဦးဆုံး အကြိမ်အားသွင်းချိန်တွင် အားသွင်းမှုပြသချက် / အချက်ပြမီးသည် ပထမ မိနစ်အနည်း ငယ် ၏အတွင်း လင်းမလာခြင်းမျိုးဖြစ်တက်ပါသည်။ ကျေးဇူးပြု၍ စက်ပစ္စည်းအား လျှပ်စစ်ဓါတ်အား ဆက်လက်သွင်းထားပေးပါ။ လျှပ်စစ်အားသွင်း အချက်ပြမီးသည်သိပ်မကြာသည့်အချိန်တွင် မီးလင်းလာပါလိမ့်မည်။

- အားတစ်ခါသွင်းပြီးသည်နှင့် ယခုပစ္စည်းအား တစ်ပတ်ကြာသည့်အထိ သုံးစွဲနိုင်သည်။ (အနွေးဓာတ်ပေးမိတ်ကပ်ဖျက်ခြင်း ဂ ကြိမ်၊ အမြှုပ်ဖြင့် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်း (သို့) စုတ်တံဖြင့်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်း ဂ ကြိမ်) ။ ယခုညွှန်ကြားချက်သည် အသုံးပြုပုံပေါ်မူတည်၍ ကွဲပြားခြားနားနိုင်သည်။
- လျှပ်စစ်အားသွင်းခြင်းအတွက် ထောက်ခံမှုပေးထားသော ပတ်ဝန်းကျင် အပူချိန်သည် ၁၅ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် ~ ၃၅ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်ဖြစ်သည်။ ထောက်ခံချက်ပေးထားသောအပူချိန်အတွင်းမဟုတ်ပါက လျှပ်စစ်အားဝင်ရန် မဖြစ်နိုင်ပါ။
- လျှပ်စစ်အားသွင်းနေစဉ် ရေဒီယိုများ (သို့) အခြားပစ္စည်းများမှ တဖျစ်ဖျစ် တတောက်တောက်မည်သော အသံမျိုးရှိနေပါက စက်ပစ္စည်းအား သီးသန့်ပလပ်ပေါက်ဖြင့် လျှပ်စစ်အားသွင်းပါ။

အားသွင်းမှုပြသချက် / အချက်ပြမီးလင်းနေသည်။

အားသွင်းမှုအချက်ပြချက်



တစ်စက္ကန့်လျှင်တစ်ကြိမ်

- ဘက်ထရီအဆင့်သည် နိမ့်ကျနေသည်။ စက်ပစ္စည်းအား လျှပ်စစ်အားသွင်းပေးပါ။

မှုမမှန်သောလျှပ်စစ်အားသွင်းမှု



တစ်စက္ကန့်လျှင်နှစ်ကြိမ်

- စက်ပစ္စည်းအားထောက်ခံချက်ပေးထားသည့် အပူချိန်အပိုင်းအခြား ၁၅ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် ~ ၃၅ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်အတွင်း လျှပ်စစ်အားသွင်း ပေးပါ။ အကယ်၍ ဤကဲ့သို့ အကြိမ်ကြိမ်ဖြစ်နေပါက စက်ပစ္စည်းအား ဝယ်ယူထားသောဆိုင်တွင် ကျေးဇူးပြု၍ သွားရောက်ဆွေးနွေးပါ။

အကြံပေးချက်များ

ယခုထုတ်ကုန်ပစ္စည်းတွင် လီသီယံ ဘက်ထရီသည် တစ်ခါတည်းပါဝင်လာပါသည်။

- ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းအား တစ်ခါအသုံးမပြုခင် အားသွင်းပါကလည်း ဘက်ထရီသက်တမ်းအား ထိခိုက်နိုင်ခြင်းမရှိပါ။
- ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းအား စွန့်ပစ်သည့်အခါ လီသီယံ ဘက်ထရီအား ပြန်လည်အသုံးပြုပါ။

အသုံးမပြုမီ

- အကောင်းဆုံးအရေပြားထိန်းသိမ်းမှုအတွက် အကြံပေးထားသော အသုံးပြုရမည့် အကြိမ်အရေအတွက်

အနွေးဓါတ်ပေးမိတ်ကပ်ဖယ်ရှားခြင်း	တစ်နေ့လျှင်တစ်ကြိမ်၊ ၃ မိနစ်ထက်နည်း၍
နှိပ်နယ်၍သန့်စင်ခြင်း	တစ်နေ့လျှင်တစ်ကြိမ်၊ ၃ မိနစ်ထက်နည်း၍
စုတ်တံဖြင့်သန့်စင်ခြင်း	တစ်နေ့လျှင်တစ်ကြိမ်၊ ၁ မိနစ်ထက်နည်း၍
ချွေးပေါက်အထူးပြုစုတ်တံ	တစ်ပတ်လျှင်နှစ်ကြိမ်၊ ၁ မိနစ်ထက်နည်း၍
ဂျူးချွတ်စုတ်တံ (သီးသန့်ရောင်းချသည်)	တစ်ပတ်လျှင်တစ်ကြိမ်၊ ၁ မိနစ်ထက်နည်း၍

လွန်ကျွံစွာ အသုံးပြုခြင်းသည် အရေပြားတွင်ဆိုးကျိုးများဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ အစပိုင်းတွင် နှိပ်နယ်သော တလိမ့်တုံး အစိတ်အပိုင်းနှင့် အပျော့စား စုတ်တံအား တစ်ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ်သာ အသုံးပြုပါ။ နောက်ပိုင်းတွင် အရေပြားအခြေအနေ ပေါ်မူတည်၍ သင့်လျော်သလို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့အား တစ်နေ့တစ်ကြိမ်ထက်ပို၍ အသုံးမပြုနိုင်ပါ။ အရေပြား အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ အသုံးပြုသည့် အကြိမ်အရေအတွက်နှင့်ကြာချိန်ကို သင့်လျော်သလို ပြောင်းလဲ အသုံးပြုပါ။

- ကျေးဇူးပြု၍ အသုံးအဆောင် လက်ဝတ်ရတနာများ (လည်ဆွဲ၊ နားစွဲများ၊ အစရှိသည့်) များကို အသုံးမပြုမီ ချွတ်ထားပေးပါ။ အသုံးပြုနေစဉ်ညှပ်မိနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

- ဆံပင်အား ချည်ထားပေးပါ သို့မဟုတ်ပါက ဆံပင်စည်းကြိုး (သို့) အလားတူပစ္စည်းမျိုးကို သုံး၍ ဆံပင်အား လုံခြုံစွာ သိမ်းဆည်းထားပါ။ သို့မှသာ ဆံပင်သည် အသုံးပြုနေစဉ်ညှပ်မိခြင်း မရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

အမေးနှင့်အဖြေ

အမေး

ဤပစ္စည်းနှင့် တွဲဖက်၍မည်သည့် မျက်နှာသစ်သန့်စင်ဆေးရည်များကို အသုံးပြုနိုင်သနည်း။

အဖြေ

ကြိုက်သည့် အမြှုပ်ထသော ခရင်မ်၊ ဂျယ်လ်နှင့် အရည်မျက်နှာသစ်သန့်စင်ဆေးရည်တို့ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ (လက်ဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော မျက်နှာသစ်သန့်စင်ဆေးများ၊ ဂျူးချွတ်ဆေးကြောရန် (သို့) ပွတ်တိုက်ဆေးကြောရန်အတွက် အထူးပြုလုပ်ထားသော ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းများ ပါဝင်သည့် မျက်နှာသန့်စင်ဆေးများကို အသုံးမပြုပါနှင့်။

အမေး		အဖြေ
ဤပစ္စည်းနှင့်တွဲဖက်၍မည်သည့်မိတ်ကပ်ဖျက်ဆေးများကိုသုံးပြုနိုင်သနည်း။	▶	သင့်အရေပြားနှင့်သင့်တော်မည့်အဆီအခြေခံ၊ဂျယ်လ်အခြေခံ၊ခရင်မ်အခြေခံမိတ်ကပ်ဖျက်ဆေးများကိုအသုံးပြုနိုင်သည်။ ဝေးခြောက်ဆေးကြောရန် (သို့) ပွတ်တိုက်ဆေးကြောရန်အတွက် အထူးပြုလုပ်ထားသောကုန်ကြမ်းများပါဝင်သည့်မိတ်ကပ်ဖျက်ဆေးများကိုအသုံးမပြုပါနှင့်။
အပျော့စားစုတ်တံကိုဘယ်နှစ်ကြိမ်တစ်ခါလဲလှဲပေးရမည်နည်း။	▶	ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းအား တစ်နေ့တစ်ခါအသုံးပြုပါက စုတ်တံအားသုံးလတစ်ကြိမ်လဲလှယ်ပေးပါ။ ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းအား တစ်ပတ်တစ်ခါအသုံးပြုပါက စုတ်တံအား တစ်နှစ်လျှင် တစ်ကြိမ်လဲလှယ်ပေးပါ။ (စာမျက်နှာ ၃၈ တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။)
ခွေးပေါက်အထူးပြုစုတ်တံကိုဘယ်နှစ်ကြိမ်တစ်ခါလဲလှယ်ပေးရမည်နည်း။	▶	စက်ပစ္စည်းအား တစ်ပက်လျှင် နှစ်ကြိမ်တစ်မိနစ်အထိ အသုံးပြုပါက စုတ်တံအား အကြာဆုံး ၆ လ တစ်ကြိမ်လဲလှယ်ပါ။ (စာမျက်နှာ ၃၈ တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။)
ပလပ်ပေါက်အကာအတွင်းစိုစွတ်မှုဖြစ်ပေါ်ပါက အဆင်ပြေနိုင်ပါသလား။	▶	ပုံမှန်အသုံးပြုမှုအတွက် ပလပ်ပေါက်သည် ရေလုံပါသည်။ မည်သို့ပင်ဆိုစဏာမူ လျှပ်စစ်အားမသွင်းမီ ပလပ်ပေါက်ထဲရှိ ရေအနည်းငယ်အား ခြောက်သွေ့အောင်သုတ်ပေးပါ။
ဤပစ္စည်းအား ရင်ဘက်ပေါ်တွင် အသုံးပြု၍ ရနိုင်သလား	▶	နှိပ်နယ်ပေးနိုင်သော တလိမ့်တုံးအစိတ်အပိုင်းနှင့် အပျော့စားစုတ်တံတို့အား တစ်နေ့လျှင် တစ်ကြိမ် တစ်ခါသုံးပါက ၁ မိနစ်ခန့် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

မြန်မာ

အမေး	အဖြေ
နှိပ်နယ်ပေးနိုင်သောတလိမ့်တုံးအစိတ်အပိုင်းအားနှိပ်နယ်ရာတွင်အသုံးပြုသောအဆီ(သို့)ခရင်မ်တို့ဖြင့်တွဲဖက်အသုံးပြုနိုင်သလား။	ဟုတ်ကဲ့ စက်ပစ္စည်းအားအသုံးမပြုမီမိတ်ကပ်မပါသော(မိတ်ကပ်ဖျက်ထားသော)သန့်စင်သည့်မျက်နှာပေါ်တွင်နှိပ်နယ်ရာတွင်နှိပ်နယ်ရာတွင်အသုံးပြုသောအဆီ(သို့)ခရင်တို့ကိုသုတ်လိမ်းနိုင်ပါသည်။ (※ အဆီ(သို့)ခရင်မ်တို့ကိုစက်ပစ္စည်း၏အကန့်ထဲသို့ထည့်ခြင်းမျိုးမပြုလုပ်ပါနှင့်သို့ရာတွင်အရေပြားပေါ်သို့အဆီ(သို့)ခရင်မ်တို့အားတိုက်ရိုက်သုတ်လိမ်းနိုင်ပါသည်။) မျက်နှာ၊ရင်ဘက်၊လည်ဟိုက်နေရာတို့တွင်သာသုံးစွဲပါ။လည်မျိုးနေရာတွင်မသုံးစွဲပါနှင့်။ နေရာတစ်နေရာကိုဒဏ်စမ့်၂မိနစ်အထိ၊တစ်ပတ်သုံးကြိမ်နှိပ်နယ်အသုံးပြုပေးပါ။

အသုံးပြုပုံ

► မှတ်ချက်

- အသုံးမပြုမီအနွေးဓါတ်ပေးမိတ်ကပ်ဖျက်ပလိပ်ပြားနှင့်နှိပ်နယ်ပေးနိုင်သောတလိမ့်တုံးအစိတ်အပိုင်း၏ဘေးလုံးတို့တွင်အက်ရာကွဲရာများရှိမရှိစစ်ဆေးပါ။
- အေစီကြားဆက်ကိရိယာအားချိတ်ဆက်ထားသည့်အချိန်တွင်ဤကိရိယာသည်အလုပ်လုပ်မည်မဟုတ်ပါ။
- ဤစက်ပစ္စည်းအားအသုံးပြုရန်အေစီကြားဆက်ကိရိယာအားဖြုတ်ထားပေးပါ။

အနွေးဓာတ်ပေးမိတ်ကပ်ဖယ်ရှားခြင်း

၁. အနွေးဓာတ်ပေးမိတ်ကပ်ဖယ်ရှားရေးလုတ် (WARM ⏻) ကို နှိပ်၍ကြိုက်နှစ်သက်သော အပူချိန်ကို ရွေးချယ်ပါ။

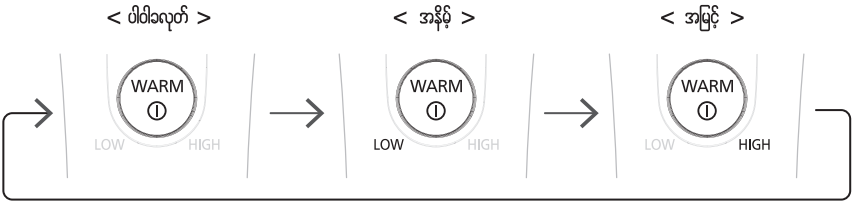
အနွေးဓာတ်ပေးမိတ်ကပ်ဖယ်ရှားရေးပလိပ်ပြားအပူချိန်

အနိမ့် : ခန့်မှန်းခြေ ၄၃ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်

အမြင့် : ခန့်မှန်းခြေ ၄၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်

- မိတ်ကပ်ဖယ်ရှားခလုတ်ကို နှိပ်၍ ပါဝါရွေးချယ်မှုကိုပြုလုပ်ရာတွင် အောက်ပါအစီအစဉ်အတိုင်းလုပ်ဆောင်ပါ။ "အနိမ့်" → "အမြင့်" → "ပါဝါခလုတ်" ပါဝါဖွင့်လိုက်သည့်အချိန်တိုင်းတွင် အပူချိန်သည် "အနိမ့်" တွင် အမြဲတမ်းရှိနေပါလိမ့်မည်။

မြန်မာ



- စက်ပစ္စည်းအား ပထမဆုံးအကြိမ်အသုံးပြုချိန်တွင် အပူချိန်အား " အနိမ့် " တွင် အသုံးပြုရန် ထောက်ခံချက်ပေးထားသည်။

မှတ်ချက်

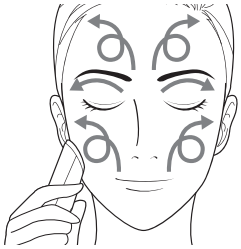
- အပူပေးနေချိန်တွင် အနွေးဓာတ်ပေးမိတ်ကပ်ဖယ်ရှားရေးပုံစံအချက်ပြမီးသည် မီးလင်းလာမည်။
- စက်ပစ္စည်းအား အသုံးပြုနိုင်သည့် အပူချိန်ကို ရောက်ရှိရန် စက္ကန့် ၃၀ ခန့် အချိန်ယူရပါသည်။ (အခန်းအပူချိန်သည် ၂၅ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်တွင် ရှိနေသည်ဟု ယူဆထားသည်။)
- အနွေးဓာတ်ပေးမိတ်ကပ်ဖယ်ရှားရေးအချက်ပြမီးလင်းလာပြီး ၃ မိနစ်ခန့် အကြာတွင် ပါဝါပေးမှုသည့် အလိုအလျောက်ပြတ်တောက်သွားလိမ့်မည်။
- အနွေးဓာတ်ပေးမိတ်ကပ်ဖယ်ရှားရေးပလိပ်ပြား၏ မျက်နှာပြင် အပူချိန်သည် ပတ်ဝန်းကျင် အပူချိန်ကို ကိုက်၍ ပြောင်းလဲမှု ရှိနိုင်သည်။
- လုပ်ငန်းဆောင်တာလည်ပတ်ရန် အတွက် ထောက်ခံချက်ပေးထားသော ပတ်ဝန်းကျင်အပူချိန်သည် ၁၅ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် အောက် မလျော့နည်းရပါ။

အနွေးဓာတ်ပေးမိတ်ကပ်ဖယ်ရှားခြင်း

၂. မိတ်ကပ်ဖျက်ဆေးအား နူး၊ပေးစေ့နှင့် ပါးနှစ်ဖက်တို့တွင် သုတ်လိမ်းပါ။

- စက်ပစ္စည်း၏ အနွေးဓာတ်ပေးမိတ်ကပ်ဖယ်ရှားရေးပလိပ်ပြားအား မိတ်ကပ်ဖျက်ဆေးအပေါ်တွင် တိုက်ရိုက်အသုံးပြုနိုင်သည်။

၃. အနွေးဓာတ်ပေးမိတ်ကပ်ဖယ်ရှားပေရာအချက်ပြမီးစတင်လင်းလာသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက်  အနွေးဓာတ်ပေးမိတ်ကပ်ဖယ်ရှားရေးပလိပ်ပြားအားအရေပြား ပေါ်တွင် တင်ကာ စတင်အသုံးပြုနိုင်သည်။



အနွေးဓာတ်ပေးမိတ်ကပ်ဖယ်ရှားရေးပလိပ်ပြားအား အရေပြားပေါ်တွင် ဖြေးညှင်းစွာတင်ပါ။ ပြီးနောက် မျက်နှာပေါ်တွင် စက်ပိုင်းပုံသဏ္ဌာန် အတွင်းမှ အပြင်သို့ ဖွေ့လျှားပါ။

မိတ်ကပ်ထူထဲရှိသော နေရာများကို နောက်ဆုံးမှ ချန်၍ အသုံးပြုသင့်သည်။ သို့မှသာ မိတ်ကပ်နေရာ အနှံ့သို့ ပျံ့နှံ့ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

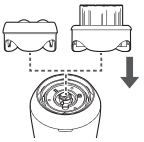
စက်ပစ္စည်းအား မျက်ခွံများပေါ်တွင် အသုံးပြုသည့်အခါ အထူးသဖြင့် ညှင်သာမှုရှိပါစေ။

လက်ဖြင့်သာ ရောက်နိုင်သော နေရာများသို့ အနွေးဓာတ်ပေးမိတ်ကပ်ဖယ်ရှားရေးပလိပ်ပြားကို အားဖြင့် သုံးစွဲခြင်းမပြုလုပ်ပါနှင့်။ ထိုနေရာများသို့ မိတ်ကပ်ဖျက်ဆေးအား လက်ဖြင့်သာ အသုံးပြုပေးပါ။

၄. မိတ်ကပ်ဖျက်ဆေးဖြင့် မိတ်ကပ်အား ဖျက်အောင်ဖျက်ပြီးသွားသောအခါ စက်ပစ္စည်းအား ပါဝါမိတ်ရန် မိတ်ကပ်ဖယ်ရှားရေး (WARM) ခလုတ်အား နှိပ်ပါ။

- အသုံးပြုပြီးသည့်အခါတိုင်း စက်ပစ္စည်းအား သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရန် တစ်ရူး (သို့) ရေဖြင့်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ စာမျက်နှာ ၃၃ တွင် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

နှိပ်နယ်၍သန့်စင်ခြင်း / စုတ်တံဖြင့် သန့်စင်ခြင်း

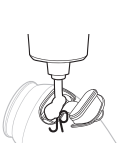


၁. နှိပ်နယ်ပေးနိုင်သော တလိမ့်တုံးအစိတ်အပိုင်း (Massage cleansing) (သို့) အငယ်စားစုတ်တံ (Brush) အား တပ်ဆင်ရာတွင် ၎င်းတို့အား "ကလစ်" ဟုအသံမည်သည့်အထိ ဖိနှိပ်၍ တပ်ဆင်ပါ။



၂. မျက်နှာသစ်သန့်စင်ဆေးထည့်သောအကန့်အား ဖွင့်၍ မျက်နှာသစ်သန့်စင်ဆေးကို ထည့်ပါ။

ကျေးဇူးပြု၍ ထောက်ခံချက်ပေးထားသော မျက်နှာသစ်သန့်စင်ဆေးပမာဏကိုသာ စက်ထဲသို့ ထည့်ပေးပါ။ (သင်သုံးစွဲနေကျပမာဏ)



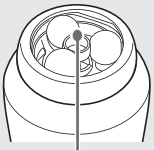
အနွေးဓာတ်ပေးမိတ်ကပ်ဖယ်ရှားခြင်း

မှတ်ချက်

- အသုံးပြုသောမျက်နှာသန့်စင်ဆေးအမျိုးအစား (ဓေးကပ်သောမျက်နှာသန့်စင်ဆေးအစရှိသည့်) (သို့) အသုံးပြုသောပမာအပေါ်မူတည်၍ မျက်နှာသန့်စင်ဆေးသည် ကောင်းမွန်စွာမရောစပ်နိုင်ဘဲ စက်ပစ္စည်းအား ပိတ်ဆို့စေနိုင်ပါသည်။ ဖြစ်တောင့်ဖြစ်ခဲအခြင်းအရာကိစ္စများတွင် စက်ပစ္စည်းအား ပါဝါပေးမှုဖြတ်တောက်သွားနိုင်ပါသည်။ (စာမျက်နှာ ၃၄ တွင် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။)
- အသုံးပြုသော မျက်နှာသန့်စင်ဆေးအမျိုးအစားပေါ်မူတည်၍ အမြှုပ်ထနိုင်မှုရလဒ်သည် ကွဲပြားခြားနားနိုင်ပါသည်။
- ဤစက်ပစ္စည်းထဲသို့ မျက်နှာသစ်သန့်စင်ဆေးမှ လွဲ၍ အခြားသော အရာများထည့်သွင်းခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။ (ထိုကဲ့သို့ပြုလုပ်ပါက စက်ပစ္စည်းချွတ်ယွင်းသွားနိုင်ပါသည်။)

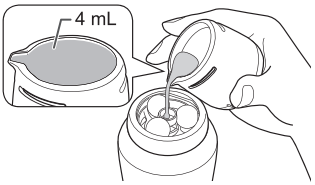
မြန်မာ

- အရည် (သို့) အမှုန့်သန့်စင်ဆေးအား ဆပ်စပ်ပစ္စည်း (စုတ်တံခေါင်း) ၏အလည်တည့်တည့်မှ ထည့်သွင်းပါ။ (ထိုသန့်စင်ဆေးအား အကန့်ထဲမှ ထည့်သွင်းပါက အဓိကကိုယ်ထည်၏ အရှေ့အပေါက်မှစီးထွက်သွားနိုင်ပါသည်။



ပူးတွဲပစ္စည်း၏အလယ်

၃. စုတ်တံခေါင်းအကာထဲသို့ ဇရပြည့်ပါ။ (၁၆မှ၂၀ခြေ ၄ မီလီလီတာ)။ ထို့နောက် ထိုဇရအား ဆက်ပစ္စည်း၏အလယ်တည့်တည့်သို့ လောင်းထည့်ပါ။



အနွေးဓာတ်ပေးမီတာကပ်ဖယ်ရှားခြင်း

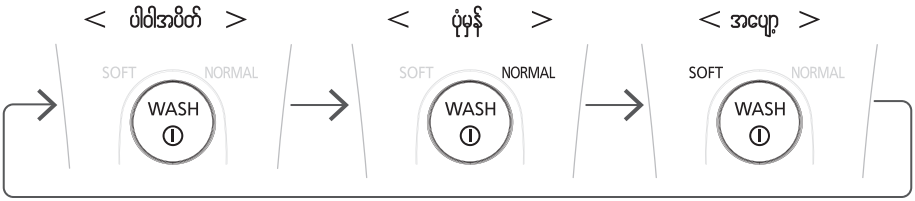
၄. မျက်နှာသစ်သန့်စင်ရေး (WASH ①) ခလုတ်ကိုနှိပ်၍အသုံးပြုမည့်ပုံစံကိုရွေးချယ်ပါ။

စက်ပစ္စည်းအားဖွင့်ပြီးသည်နှင့်ခန့်မှန်းခြေ ၅ စက္ကန့်ကြာပြီးသည့်အခါအမြှုပ်စထွက်လာပါမည်။

- မျက်နှာသန့်စင်ရေးခလုတ်ကိုနှိပ်၍ပါဝါရွေးချယ်မှုကိုပြုလုပ်ရာတွင်အောက်ပါအစီအစဉ်အတိုင်းလုပ်ဆောင်ပါ။

  "ပုံမှန်" → "အပျော့" → "ပါဝါအပိတ်"

- ပါဝါဖွင့်လိုက်သည့်အချိန်တိုင်းတွင်ပုံစံသည် "ပုံမှန်" တွင်ပင်အမြဲတမ်းရှိနေလိမ့်မည်။



- သင့်လက်များတွင်ပိုနေသည့်မျက်နှာသန့်စင်ဆေးကိုဆေးကြောပါ။

မှတ်ချက်

- လုပ်ငန်းဆောင်တာလည်ပတ်ရန်အတွက်ထောက်ခံချက်ပေးထားသောပတ်ဝန်းကျင်အပူချိန်သည် ၅ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်အောက်မလျော့နည်းရပါ။ ထောက်ခံချက်ပေးထားသောအပူချိန်အတွင်းရှိမနေပါက စက်ပစ္စည်းသည်ကောင်းမွန်စွာအသုံးပြုနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။
- ပါဝါခလုတ်ဖွင့်ပြီး ၁ မိနစ်ခန့်အကြာတွင်ပါဝါပေးမှုသည်အလိုအလျောက်ပြတ်တောက်သွားလိမ့်မည်။

အချိန်တိုင်းသတိပေးလုပ်ဆောင်ရန်

စက္ကန့် ၂၀ တစ်ခါရပ်ပြီးပြန်စလုပ်ရန်ထောက်ခံချက်ပေးထားသောဆေးကြောရမည့်အချိန်ကိုသင့်အားသတိပေးခြင်း။

အနွေးဓာတ်ပေးမီတာကပ်ဖယ်ရှားခြင်း

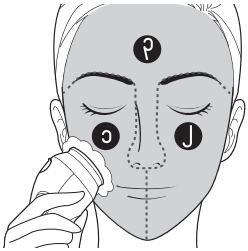
၅. သင်၏မျက်နှာအားဆေးကြောပါ

- စက်ပစ္စည်းအား နေရာတစ်နေရာတည်းတွင် အချိန်ကြာမြင့်စွာသုံးစွဲခြင်း မပြုပါနှင့်။
- သင်၏မျက်နှာအား အောက်ရှိဖော်ပြပါပုံတွင်ပြထားသကဲ့သို့ အပိုင်း ၃ ပိုင်းခွဲ၍ ဆေးကြောပါ။ အပိုင်းတစ်ပိုင်းလျှင် ခန့်မှန်းခြေစက္ကန့် ၂၀ စာ ဆေးကြောသန့်စင်ပါ။ (အချိန်တိုင်းသတိပေးလုပ်ဆောင်ချက်အတွက် စာမျက်နှာ ၂၅ ကိုကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။)
- ဤစက်ပစ္စည်းအား မျက်လုံးနှင့် အနားရှိအရေပြားတစ်ပိုက်တွင် အသုံးမပြုပါနှင့်။
- ဤစက်ပစ္စည်းအား သင်၏လည်ပင်းနေရာနှင့် အပေါ်ပိုင်း ရင်ဘက်တို့တွင် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် လည်မျိုပေါ်သို့ အသုံးပြုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

မြန်မာ

နှိပ်နယ်၍သန့်စင်ဆေးကြောခြင်းအတွက်

နှိပ်နယ်သောအပိုင်းနှင့် ဆက်စက်သည့် တလိမ့်တုံးသည် အမြှုပ်ဖြင့် ပြည့်လာပါက မျက်နှာအရေပြားပေါ်တွင် ပါးလွှာသည့် အမြှုပ်လွှာပေါ်လာစေရန်အတွက် ထို အစိတ်အပိုင်းအား အရေပြားပေါ်တွင် ဖြည်းညှင်းစွာ ရွေ့လျားပေးပါ။
နှိပ်နယ်ရေးအစိတ်အပိုင်းရောက်ရှိရန် ခဲယဉ်းသည့် မျက်နှာအစိတ်အပိုင်းများတွင် အားဖြင့် အတင်းသုံးစွဲခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။ ထိုအစား ၎င်းမျက်နှာ နေရာများသို့ လက်ချောင်းဖြင့် သာရှင်းလင်းရေးပြုလုပ်ပေးပါ။

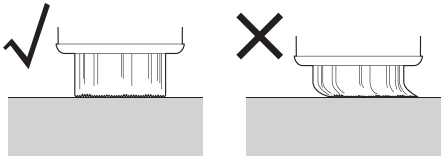


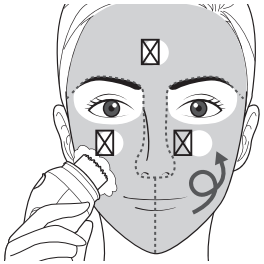
- အရေပြားအား ကာကွယ်နိုင်ရန် ဤပစ္စည်းအား နဖူးအရေပြား၊ မေးရိုးအရေပြား (သို့) ပါးရိုးနားရှိ အရေပြားများတွင် အသုံးပြုသည့်အခါ အားစိုက်ထုတ်မှုကို လျော့ချသုံးစွဲပေးပါ။

အနွေးဓာတ်ပေးမီတာကပ်ဖယ်ရှားခြင်း

စုတ်တံဖြင့် သန့်ရှင်းဆေးကြောခြင်းအတွက်

အပျော့စားစုတ်တံအား အတင်းပိ၍သုံးစွဲခြင်းမပြုပါနှင့်။
အပျော့စားစုတ်တံအား မျက်နှာအရေပြားကို ညှင်သာစွာထိ၍
စက်ဝိုင်းပုံသဏ္ဌာန်ရွေ့လျားသုံးစွဲပါ။





အရေးပြားထဲသို့စုတ်တံအားပိ၍မသုံးစွဲသည့်တိုင်အောင် သင့်အနေနှင့် စပ်ဖျဉ်းဖျဉ်း
ဖြစ်လာသည်ကို ခံစားရပါက စုတ်တံအား အသုံးပြုခြင်းကို ရပ်ဆိုင်းလိုက်ပါ။ စုတ်တံသည်
သင်၏ အရေပြား အမျိုးအစား (သို့) အခြေအနေနှင့် မကိုက်ညီသောကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

၅. သင်၏မျက်နှာအား ဆေးကြောခြင်းပြီးဆီးသွားပါက ပါဝါပိတ်ရန် မျက်နှာပြင်သန့်စင်ရေး (WASH ①) ခလုတ်အား ဖိနှိပ်ပေးပါ။

- အသုံးပြုပြီးသည့်အခါစုတ်တံအား သန့်ရှင်းသွားစေရန် သေချာစွာဆေးကြောပေးပါ။ (စာမျက်နှာ ၃၃ တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။)

(ပုံမှန်စုတ်တံ) နှင့် (ဂျေးချွတ်စုတ်တံ) တို့အား ပြောင်းလဲအသုံးပြုသည့်အခါတွင်လည်း တူညီသောလုပ်ငန်းလည်ပတ်မှုလုပ်ထုံးလုပ်နည်းအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။ (စာမျက်နှာ ၃၈ တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။)

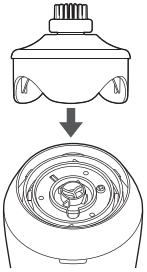
ချွေးပေါက်အထူးပြုစုတ်တံဖြင့် သန့်စင်ဆေးကြောခြင်း

သင့်တွင်ရှိနေနိုင်သည့် နှာခေါင်းနှင့် မေးစေ့တဝိုက်ရှိကြွက်သားများ (သို့) ပိတ်နေသော ချွေးပေါက်များတွင် ခန့်မှန်းခြေတစ်ပတ်လျှင် ၂ ကြိမ်ခန့် အသုံးပြုပေးပါ။

နှိပ်နယ်၍ သန့်စင်ဆေးကြောခြင်း (သို့) စုတ်တံဖြင့် သန့်စင်ဆေးကြောခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်များပြီးဆုံးသွားပါက ယခု သန့်စင်ဆေးကြောခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်အား အရေပြားပေါ်တွင် အမြဲပါရှိနေစဉ်အတွင်း ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

- ချွေးပေါက်အထူးပြုစုတ်တံအား အသုံးမပြုမီ အဓိကကိုယ်ထည်၏ အတွင်းပိုင်းအား ရေဖြင့် ညှစ်သာစွာ ဆေးကြောပါ။
  (အကယ်၍ အဓိကကိုယ်ထည်ထဲတွင် သိသာထင်ရှားသော မျက်နှာသစ်ဆေးပမာဏကျန်ရှိနေသေးပါက အဓိကကိုယ်ထည်ကို အကာအကွယ်ပေးရန် စက်ပစ္စည်းသည် အလိုအလျောက် အလုပ်လုပ်ခြင်းရပ်ဆိုင်းသွားပါလိမ့်မည်။)

၁. ချွေးပေါက်အထူးပြုစုတ်တံအား တပ်ဆင်ပါ။

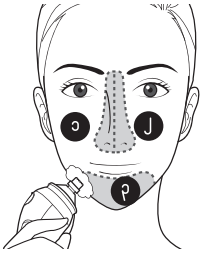


၂. မျက်နှာသန့်စင်ရေး (WASH ①) **ခလုတ်အား ဖိနှိပ်၍ အသုံးပြုမည့် ပုံစံတစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ။**

- သင့်လက်တွင်ရှိနေသည့် ပိုနေသော မျက်နှာသစ်သန့်စင်ဆေးအား ဆေးကြောလိုက်ပါ။
- ပါဝါပွင့်လာပြီး ခန့်မှန်းခြေ ၁ မိနစ်ခန့် အကြာတွင် ပါဝါသည် အလိုအလျောက် ပြန်ပိတ်သွားပါလိမ့်မည်။

၃. သင်၏မျက်နှာအား ဆေးကြောပါ

- သင်၏နှာခေါင်းနှင့် မေးစေ့(❷) မှ (❸) တို့တွင် ခန့်မှန်းခြေစက္ကန့် ၂၀ ခန့်စီ အသုံးပြုပါ။
- စုတ်တံအား မျက်လုံးများအနီးတဝိုက် အသုံးမပြုပါနှင့်။
- စုတ်တံအား နေရာတစ်နေရာထဲတွင် အချိန်ကြာမြင့်စွာ အသုံးမပြုပါနှင့်။



၄. မျက်နှာအား သန့်ရှင်းဆေးကြောပြီးသောအခါ (WASH ①) **ခလုတ်ကို နှိပ်၍ ပါဝါပေးမှုအား ဖြတ်တောက်လိုက်ပါ။**

- အသုံးပြုပြီးသောအခါ စက်ပစ္စည်းကို သေချာစွာ ဆေးကြောပေးပါ။ (စာမျက်နှာ ၂၁ တွက် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။)

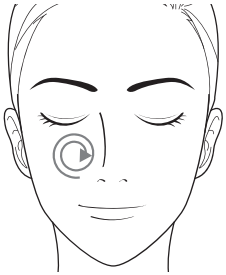
ထောက်ခံချက်ပေးထားသော လုပ်ဆောင်ပုံနည်းစနစ်

နှိပ်နယ်၍ သန့်စင်ပေးခြင်း

- အရေပြားအား ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် နဖူး၊ မေးရိုးနှင့် ပါးရိုးများရှိ အရေပြားနေရာတို့ကို ညင်သာစွာ ထိတွေ့ပေးပါ။

၁. ပါးပြင်အလယ်ပိုင်းနေရာအား သန့်စင်ခြင်း

နှိပ်နယ်ပေးနိုင်သော တလိမ့်တုံးအစိတ်အပိုင်းအား အရေပြားနှင့် ကပ်ထားပေးပါ။ ထို့နောက် မရွေ့ဘဲ ထားထားပါ။ ထိုအခါသင်၏ အရေပြားအား တုန်ခါမှုနှိပ်နယ်ခြင်းဖြင့် သန့်စင်စေနိုင်ပါသည်။



၂. ပါးပြင်နေရာအနှံ့အား သန့်စင်ခြင်း

ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းအား အောက်ခြေမှ အပေါ်သို့ မတင်သည့် နည်းဖြင့် ပုံပါနံပါတ်စဉ်အတိုင်း ❷ မှ ❹ သို့ဖြေးညှင်း စွာ ရွေ့လျားပေးပါ။

- ❶ မျက်နှာပြင်ကောက်ကြောင်းလိုင်း
- ❷ မေးစေ့မှ နားအောက်ပိုင်းနေရာသို့
- ❸ ပါးစပ်ထောင့်နားမှ နေရာသို့
- ❹ နာခေါင်းဘေးနားမှ နားထင်ထောင့်သို့



စက္ကန့် ၂၀ ခန့်

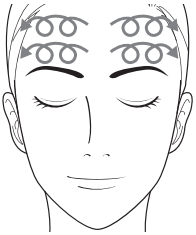
နှိပ်နယ်၍သန့်စင်ပေးခြင်း

၃. အဆင့် ၁ နှင့် ၂ တို့အားမျက်နှာ၏တစ်ဖက်ခြမ်းတွင် လည်ပြီးပြည့်စုံစွာပြုလုပ်ပေးပါ။

စက္ကန့် ၂၀ ခန့်

၄. နဖူးအားသန့်စင်ခြင်း

ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းအား နဖူးပြင်အလယ်မှ ဘေးနှစ်ဖက်သို့ မြွေလိပ်မြွေကောက်သဏ္ဌာန် ရွေ့လျားပေးပါ။

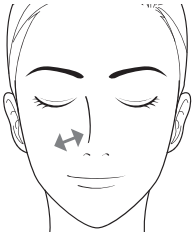


မြန်မာ

၅. နာခေါင်းအားသန့်စင်ခြင်း

ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းအား နာခေါင်းဘေးဖက်၌ဘယ်တစ်ပြန် ညာတစ်ပြန် ရွေ့လျားပေးပါ။ အခြားနာခေါင်းဘေးတစ်ဖက်တွင်လည်း တူညီသော လုပ်ငန်းစဉ်များကိုပြုလုပ်ပါ။

- နာခေါင်းဘေးဖက်၏အရိုးနေရာကို ထိတွေ့ခြင်းမပြုလုပ်ပါနှင့်။

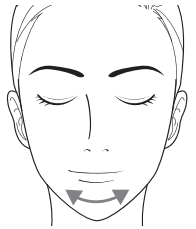


စက္ကန့် ၂၀ ခန့်

၆. ပေးစေ့အားသန့်စင်ခြင်း

ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းအားဘယ်တစ်ပြန် ညာတစ်ပြန် ရွေ့လျားပေးပါ။

- သင်၏လျှာအားအသုံးပြု၍အောက်နှုတ်ခမ်းအား ဝုံးလာစေရန် ပြုလုပ်ပါ။ ထိုအခါပေးစေ့ရှိခွက်ဝင်နေသော နေရာတွင် အဆင်ပြေပြေနှင့် စေ့စေ့စပ်စပ် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးနိုင်ပါလိမ့်မည်။



နှိပ်နယ်၍သန့်စင်ပေးခြင်း

ရင်ဘတ်နှင့်လည်ပင်း

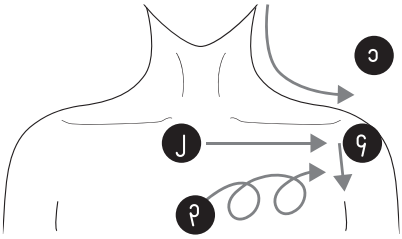
ပုံပါနံပါတ် ၁ မှ ၄ အတိုင်း ဖြေးဖြေးနှင့် ညှင်သာစွာ ရွေ့လျားပေးပါ။

၁ နားအောက်ပိုင်းမှ ပုခုံးအကွေးဆီသို့

၂ ညှပ်ရိုး၏ အောက်ဖက်အလယ်တည့်တည့်မှ ဘေးနှစ်ဖက်ဆီသို့

၃ ရင်ဘက်အလယ်နေရာမှ ဘေးနှစ်ဖက်ဆီသို့ ကြီးမားသော စက်ဝိုင်းပုံသဏ္ဌာန်များဖြင့် ရွေ့လျားပါ။

၄ ညှပ်ရိုးမှ ပုခုံးအဆစ်ဆီသို့



၁မိနစ်ခန့်

- တူညီသောလုပ်ဆောင်ချက်များကို တစ်ခြားတစ်ဖက် တွင်လည်း ပြီးပြည့်စုံအောင်ပြုလုပ်ပေးပါ။
- လည်မျိုနေရာ၌ ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းအား အသုံးမပြုပါနှင့်။

မှတ်ချက်

- ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းကို မျက်နှာ၊ ရင်ဘက်နှင့် လည်ပင်းကို အသုံးပြုသည့်အခါ၊ ရင်ဘတ်နှင့် လည်ပင်းကို ရေးဦးစွာ အသုံးပြုပါ။

သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း

၁. **မျက်နှာပြင်တွင် တင်ရှိနေသော အမြှုပ်အနည်းငယ်အား ရေဖြင့် သန့်စင်ဆေးကြောပါ။ ပြီးနောက် အစိတ်အပိုင်း (သို့) စုတ်တံအား ဒေါင်လိုက်ခြောက်ပါ။**

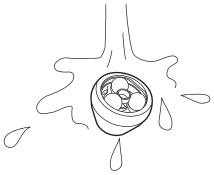
၂. **မျက်နှာသန့်စင်ဆေးထည့်သည့် အကန့်၏ အတွင်းအား ဖွင့်လိုက်ပါ။ အမြှုပ်ထုတ်ပေးစက်ထဲသို့ ရေလောင်းထည့်ပြီး ဆေးကြောရန် မျက်နှာသန့်စင်ရေး (WASH ①) ခလုတ်အား ဝိုနှိပ်ပါ။**



- သိသာထင်ရှားသော မျက်နှာသစ် သန့်စင်ဆေးပမာဏ ကျန်ရှိနေပါက မျက်နှာသန့်စင်ရေးခလုတ်နှိပ်ပြီး စက္ကန့် အနည်းငယ်ကြာသည့် အခါ ပါဝါပိတ်သွားနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ်ပါကလည်း စက်ပစ္စည်းသည် ချောမွတ်စွာ လည်ပတ်မည် မဟုတ်ပါ။ ထိုကဲ့သို့ဖြစ်သော အခါမျိုးတွင် ရေနွေးအား အသုံးပြု၍ ဆေးကြောပါ။ ပြီးနောက် ပိုလျှံနေသော သန့်စင် ဆေးများကို လည်း ဖယ်ထုတ်ပါ။

၃. **မျက်နှာသန့်စင်ရေး (WASH ①) ခလုတ်အား ဝိုနှိပ်၍ ပါဝါအား ပိတ်ပေးပါ။**

၄. **မိတ်ကပ်ဖျက်ဆေး (သို့) သန့်စင်ဆေး၏ အကြောင်းအကျန်များကို နှံ့စပ်စွာ ဖယ်ရှားရှင်းလင်းခြင်း**

အဓိကကိုယ်ထည်	ထည့်သွင်းရာအပေါက်၏ အနီးအနား	အနှေးဓာတ်ပေးမိတ်ကပ် ဖယ်ရှားရေးပလပ်ပြား
		
နှိပ်နယ်ပေးနိုင်သော တလိပ်တုံးအစိတ်အပိုင်း	**အပျော့စားစုတ်တံ**	
		

သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း

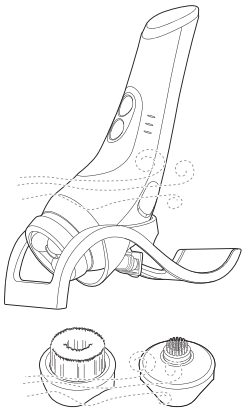
- မျက်နှာသစ်သန့်စင်ဆေးထည့်သော အကန့်အား သေချာနှုံ့စပ်စွာ ဆေးကြောသန့်စင်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မျက်နှာသစ်သန့်စင်ဆေးသည်ထိုနေရာတွင် စုနေနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။
- ဒွျေးပေါက်အထူးပြုစုတ်တံ၏ ဆီလီကွန်အစိတ်အပိုင်းကို အားဖြင့် ဆွဲခြင်း မပြုလုပ်ရ။
  ထိုစုတ်တံအောက်သို့ ကျသွားပါက ဆီလီကွန် အစိတ်အပိုင်းအား ပြန်လည်တပ်ဆင်ပါ။
- အဆီဆန်သော (သို့) ခရင်မ်ဆန်သော သန့်စင်ဆေးအား အသုံးပြုပါက ရေနွေးကို သာ အသုံးပြု၍ ဆေးကြောသန့်စင်ပါ။

၅. ပိုလျှံနေသောရေများကိုဇယ်ရှားရန် အဓိကကိုယ်ထည်အား လှုပ်ခါပေးပါ။

- ထိုကဲ့သို့လှုပ်ခါသည့်အခါလက်ဆေးကန် (သို့) အခြားသော ဝတ္ထုများဖြင့် ထိခိုက်ခြင်း မရှိပါစေနှင့်။ သို့မဟုတ်ပါက ထိုကဲ့သို့ ထိခိုက်မိခြင်းသည် စက်ချို့ယွင်းခြင်းအား ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

၆. စက်ပစ္စည်းအား တစ်ဘက်စ (သို့) အလားတူအဝတ်စဖြင့် အသာအယာပွတ်သုတ်ပေးပါ။

ပြီးနောက် စက်ပစ္စည်းတင်သောစင်ပေါ်တွင် တင်၍ခြောက်သွေ့အောင်ထားပါ။



- မျက်နှာသစ်သန့်စင်ဆေးထည့်သည့် အကန့်အား ခြောက်သွေ့စေရန် ၎င်း၏အကာအား ဖွင့်ထားပေးပါ။
- စင်ပေါ်တွင်ဆက်စပ်ပစ္စည်း ၂ ခုအထိထားရှိနိုင်သည်။ စုတ်တံများအား ခြောက်သွေ့စေရန် ၎င်းတို့၏မျက်နှာပြင်အား အပေါ်သို့လှန်ထားပေးပါ။
- သန့်စင်ဆေးကြောပြီးသည့်အခါစိုထိုင်းစနည်းသော နေရာတွင် သိမ်းဆည်းထားပါ။
  (စက်ပစ္စည်းအား အလုံပိတ်ထားသော ရေချိုးခန်းထဲတွင် သိမ်းဆည်းထားခြင်းသည် အဓိကကိုယ်ထည်ထဲတွင် ငွေ့ရည်ဖွဲ့ခြင်းနှင့် သံချေးတက်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ ထိုသို့ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းသည် စက်ပစ္စည်းအား ချို့ယွင်းစေနိုင်ပါသည်။

ပြဿနာရှာဖွေရှင်းလင်းခြင်း

ပြဿနာ	ဖြစ်နိုင်သည့်အကြောင်းအရာ	လုပ်ဆောင်ချက်
ပါဝါပွင့်မလာခြင်း	စက်ပစ္စည်းသည် အားမသွင်းရသေးခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။	စက်ပစ္စည်းအား လျှပ်စစ်အားသွင်းပါ။ (စာမျက်နှာ ၁၆ တွင် ကြည့်နိုင်ပါသည်။
	အေစီကြားဆက်ကိရိယာချိတ်ဆက်နေခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။	အသုံးမပြုမီ အေစီကြားဆက်ကိရိယာအား ဖြုတ်ထားပေးပါ။
အသုံးပြုနေစဉ် ပါဝါပိတ်သွားခြင်း	ဘက်ထရီထဲတွင် ပါဝါကျန်ရှိမှုမရှိခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။	စက်ပစ္စည်းအား လျှပ်စစ်အားသွင်းပါ။ (စာမျက်နှာ ၁၆ တွင် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။)
	စက်ပစ္စည်းသည် မျက်နှာသန့်စင်ဆေးနှင့် ပိတ်နေခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။	ရေနွေးငွေ့အား အသုံးပြု၍ သန့်စင်ပါ။ ပြီးနောက် သန့်စင်ဆေးအား ဖယ်ရှားပါ။
	များပြားလွန်းသော မျက်နှာသစ်သန့်စင်ဆေး (သို့) စေးကပ်လွန်းသော မျက်နှာသန့်စင်ဆေး (သို့) မဆီလျော်သော မျက်နှာသစ်သန့်စင်ဆေးအား အသုံးပြုခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။	သန့်စင်ဆေးအား ဆေးကြောဖယ်ရှားပါ။ ပြီးနောက် မျက်နှာသစ်သန့်စင်ဆေး ပမာဏအား လျော့ချသုံးစွဲကြည့်ပေးပါ။ (စာမျက်နှာ ၃၂ တွင် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။)
	• ပုံစံတစ်ခုပြီးဆုံးသွားသည့်အခါ အလိုအလျောက် ရပ်တန့်သွားခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ အနွေးဓာတ်ပေးမိတ်ကပ်ဖယ်ရှားခြင်း ၃ မိနစ် ခန့် နှိပ်နယ်ပေးသော တလိမ့်တုံးအစိတ်အပိုင်း နှင့် အပျော့စားစုတ်တံ ၁ မိနစ်ခန့် ချွေးပေါက် အထူးပြုစုတ်တံ ၁ မိနစ်ခန့် • သန့်စင်ဆေးကြောခြင်းလုပ်နေစဉ် ထုတ်ကုန် ပစ္စည်းသည် စက္ကန့် ၂၀ တစ်ခါ ရပ်တန့်သွား နိုင်ပါသည်။ (စာမျက်နှာ ၂၅ တွင် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။) ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်ခြင်းသည် စက်ပစ္စည်းချို့ယွင်းနေသည် ဟု ရည်ညွှန်းခြင်း မဟုတ်ပါ။	

မြန်မာ

ပြဿနာရှာဖွေရှင်းလင်းခြင်း

ပြဿနာ		ဖြစ်နိုင်သည့်အကြောင်းအရာ		လုပ်ဆောင်ချက်
အားသွင်းမှုပြဿနာ / အချက်ပြမီးမှိတ်သွားခြင်း	▶	အားသွင်းခြင်းပြီးမြောက်သွားသောအခါ အချက်ပြမီးသည်မှိတ်သွားသည်။ (စာမျက်နှာ ၁၇ တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။		
အားသွင်းမှုပြဿနာ / အချက်ပြမီးမလင်းလာခြင်း	▶	ကြားဆက်ကိရိယာအား အိမ်ရှိပလပ်ပေါက်တွင် မှန်ကန်စွာမထိုးစိုက်ထားခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။	▶	ကြားဆက်ကိရိယာအား အိမ်ရှိပလပ်ပေါက်ထဲသို့ မှန်ကန်စွာထိုးစိုက်ပါ။
	▶	စက်ပစ္စည်း၏ပလပ်အား ပလပ်ပေါက်ထဲသို့သေချာစွာမထိုးစိုက်ထားခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။	▶	စက်ပစ္စည်း၏ပလပ်အား ပလပ်ပေါက်ထဲသို့သေချာစွာထိုးစိုက်ပါ။
အားသွင်းပြီးသောအခါ စက်ပစ္စည်းအား မိနစ်အနည်းငယ်သာအသုံးပြုနိုင်ခြင်း	▶	ဘက်ထရီသည်သူ၏သက်တမ်းကုန်ဆုံးချိန်သို့ရောက်ရှိနေခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ (ခန့်မှန်းခြေ ၃ နှစ်)။ (စာမျက်နှာ ၃၇ တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။)	▶	စက်ပစ္စည်းအား ဝယ်ယူခဲ့သောဆိုင်ကိုကျေးဇူးပြု၍ဆက်သွယ်ပေးပါ။ (သုံးစွဲသူများအနေဖြင့် ဘက်ထရီအားမလဲလှယ်နိုင်ပါ။ ထိုကဲ့သို့ပြုလုပ်ပါက စက်ချို့ယွင်းခြင်းဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။
အမြှုပ်၏အရည်အသွေး (သို့) အရည်အတွက်ပမာဏနည်းပါးစွာထွက်ရှိခြင်း	▶	ဂရုအရမ်းနည်းနေခြင်း (သို့) အရမ်းများနေခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။	▶	မှန်ကန်သောဂရုပမာဏအားဖြည့်သွင်းနိုင်ရန် စုတ်တံခေါင်းအဏာအဖုံးအား အသုံးပြုပေးပါ။
	▶	မျက်နှာသန့်စင်ဆေးအရမ်းနည်းနေခြင်း (သို့) အရမ်းများနေခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။	▶	မျက်နှာသန့်စင်ဆေး၏ပမာဏကို ချိန်ညှိပေးပါ။
	▶	ထောက်ခံချက်ပေးထားသောပမာဏကို သုံးစွဲနေသည့်တိုင်အောင် အမြှုပ်ကောင်းကောင်းမထွက်နိုင်သည့် မျက်နှာသစ်သန့်စင်ဆေးအား အသုံးပြုနေခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။	▶	အသုံးပြုနေသောမျက်နှာသန့်စင်ဆေးအမျိုးအစားကို စစ်ဆေးပေးပါ။ (စာမျက်နှာ ၂၀ တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

ပြဿနာရှာဖွေရှင်းလင်းခြင်း

ပြဿနာ	ဖြစ်နိုင်သည့်အကြောင်းအရာ	လုပ်ဆောင်ချက်
အနွေးဓာတ်ပေးမိတ်ကပ် ဖယ်ရှားရေးပလိပ်ပြား မနွေးလာခြင်း	စက်ပစ္စည်းအား ထောက်ခံချက်ပေးထားသောအပူချိန် ပြင်ပတွင် အသုံးပြုနေခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။	၁၅ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်အောက်မနည်းသော ပတ်ဝန်းကျင် အပူချိန်တွင် စက်ပစ္စည်းအား အသုံးပြုရန် ထောက်ခံချက်ပေးသည်။ (စာမျက်နှာ ၂၃ တွင် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။
စုတ်တံဖြင့်သန့်စင်ခြင်းပြုလုပ်ပြီးသောအခါ ခွေးပေါက်အထူးပြုစုတ်တံအား အသုံးပြုချိန်တွင်လည်း ပတ်မူနေနေခြင်း	အဓိကကိုယ်ထည်ထဲရှိ အမြှုပ်သည် အရှိန်ထူလွန်းနေခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။	အဓိကကိုယ်ထည်၏အတွင်းပိုင်းအား ညှင်သာစွာ ဆေးကြောပါ။
ရေ(သို့) အမြှုပ်များသည် မျက်နှာသန့်စင်ဆေးထည့်သောအကန့်၊ အဓိကကိုယ်ထည်၏အပေါက်များမှ ထွက်ပေါ်လာခြင်း	• ရေအရှိန်များနေခြင်း • မျက်နှာသန့်စင်ဆေးအရှိန်းနည်းနေခြင်း • ရေဖြင့်ဆေးကြော်ပြီးသောအခါ အဓိကကိုယ်ထည်အား ခြောက်သွေ့အောင်မထားရှိခြင်း။	အရောအနှောအား ကျေးဇူးပြု၍ ချိန်ညှိပေးပါ။ သုံးစွဲသော ရေပမာဏကို နည်းခြင်းအားဖြင့် (သို့) မျက်နှာသန့်စင်ဆေးပမာဏကို များခြင်းအားဖြင့် ချိန်ညှိပေးပါ။ (စာမျက်နှာ ၂၂ တွင် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် အဓိကကိုယ်ထည်အား ရေးဖြင့်ဆေးပြီးသောခါနှံ့စပ်စွာ ခြောက်သွေ့အောင်ထားရှိပေးပါ။ (စာမျက်နှာ ၃၃ တွင် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။
	လေပူဖောင်းများ ပေါ်ပေါက်လာစေရန် အဓိကကိုယ်ထည်တွင် လေဝင်နိုင်သည့် ကွက်လပ်များ ပါရှိသည်။ ဆိုလိုရင်းမှာ ရေနှင့် လေပူဖောင်းများ ထွက်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။ ရေစိုခံနိုင်သောကြောင့် ထိုအကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်၍ပြဿနာမရှိပါ။	

ပြဿနာများကို ရှင်းလင်းနိုင်ခြင်းမရှိပါက စက်ပစ္စည်းအား ပြင်ဆင်ရန် အတွက်ဝင်းအား ဝယ်ယူခဲ့သောဆိုင် (သို့) ပန်နာဆိုးနစ်မှ တရားဝင်ခွင့်ပြုထားသော ဝန်ဆောင်မှုဌာနအား ဆက်သွယ်အကြောင်းကြားပေးပါ။

ဘက်ထရီသက်တမ်း

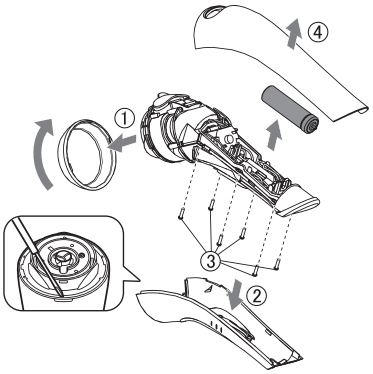
ဘက်ထရီသက်တမ်းသည် ၃ နှစ်ခန့် ရှိပါသည်။ စက်ပစ္စည်းထဲရှိ ဘက်ထရီသည် အသုံးပြုသူများမှ လဲလှယ်ရန် ရည်ရွယ်ထားရှိခြင်း မဟုတ်ပါ။ ဘက်ထရီ အား လဲလှယ်ရန် တရားဝင် ခွင့်ပြုထားသော ဝန်ဆောင်မှုဌာနကို ဆက်သွယ် အကြောင်းကြား ပေးပါ။

စက်ပစ္စည်းအား မစွန့်ပစ်မီ စက်နှင့် အတူပါလာသော ပြန်လည် အားသွင်းနိုင်သည့် ဘက်ထရီအား ဖယ်ရှားခြင်း

ဘက်ထရီအား လုံခြုံစွာ စွန့်ပစ်ရမည်။ ဘက်ထရီအား စွန့်ပစ်ရန် တရားဝင် သက်မှတ်ထားသော နေရာရှိပါက ထိုနေရာတွင် သာ ကျေးဇူးပြု၍ စွန့်ပစ်ပေးပါ။

ယခုပြထားသော ပုံအား စက်ပစ္စည်းကို စွန့်ပစ်ရန် လုပ်ဆောင်သည့်အခါတွင် သာ အသုံးပြုရမည်။ စက်ပစ္စည်းအား ပြုပြင်ရန် လုပ်ဆောင်သည့်အခါ မျိုးတွင် အသုံးမပြုရပါ။ အကယ်၍ စက်ပစ္စည်းအား သင်ကိုယ်တိုင် တစ်စစီဖြစ်အောင် ဖြုတ်ခဲ့ပါက စက်သည် ဂရေလုံနိုင်မည် မဟုတ်တော့ဘဲ ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်ခဲ့ပါက စက် ချို့ယွင်းပျက်စီးခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

- စက်ပစ္စည်းအား အေစီကြားစက်ကိရိယာမှ ဖြုတ်ပါ။
- အကယ်၍ လျှပ်စစ်ဓာတ်အား ကျန်ရှိနေသေးပါက ထိုလျှပ်စစ်ဓာတ်အား အကုန်ကုန်သွားစေရန် ဘက်ထရီအား အသုံးပြုပါ။
- အဆင့် ① မှ ④ အထိ ဆောင်ရွက်ကာ ဘက်ထရီအား မယူ ဖြုတ်ထုတ်ပါ။
- ဖြုတ်ထားသော ဘက်ထရီ၏ အပိုစွန်းနှင့် အမ စွန်းကြားတွင် တိုတောင်းသော လျှပ်စစ်ပတ်လမ်းတို မပေါ်ပေါက်စေရန် ဂရုပြုပေးပါး။ ပြီးနောက် အစွန်းနှစ်ဖက်အား အကာအကွယ် ပြုရန် တိပ်ဖြင့် ပတ်ထားပေးပါ။

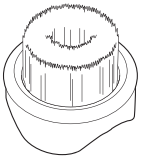
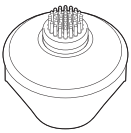
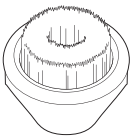
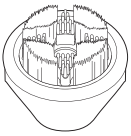


ပတ်ဝန်းကျင် ထိန်းသိမ်းကာကွယ်ရေးနှင့် ပစ္စည်းအစိတ်အပိုင်းများ ပြန်လည် အသုံးချနိုင်ရေးတို့အတွက်

ယခုစက်ပစ္စည်းတွင် လီသီယံ–အိုင်းယွန်းဘက်ထရီပါရှိပါသည်။ ဘက်ထရီအား စွန့်ပစ်ရန် သင့်နိုင်ငံတွင် တရားဝင် သက်မှတ်ထားသော နေရာရှိပါက ထိုနေရာတွင် သာ ကျေးဇူးပြု၍ စွန့်ပစ်ပေးပါ။

လဲလှယ်အသုံးပြုလို့ရသော တွဲဖက်ပစ္စည်းများ

လဲလှယ်အသုံးပြုလို့ရသော အစိတ်အပိုင်းများသည် ကျောင်းချုပ်(သို့) ဝန်ဆောင်မှုပေးသော ဌာနတို့တွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။

အစိတ်အပိုင်းအမည်	စုတ်တံအမျိုးအစားနှင့် ရည်ရွယ်ချက်		ထောက်ခံချက်ပေးထားသော လဲလှယ်အသုံးပြုရမည့်အချိန်
EH-2S01 အပျော့စားစုတ်တံ		အငေြးအမျိုးအစားအကုန်လုံး တွင်းအသုံးပြုနိုင်သည်။ နူးညံ့မှုကို ခံစားနိုင်သည်။	ဤစုတ်တံအား တစ်နေ့လျှင် တစ်ကြိမ်အသုံးပြုပါက ၃လ တစ်ခါလဲလှယ်မှုပြုလုပ်ရမည်။ တစ်ပတ်တစ်ခါအသုံးပြုပါက ၁နှစ်လျှင် တစ်ကြိမ်လဲလှယ်မှုပြုလုပ်ပေးရမည်။
EH-2S02 ချွေးပေါက်အထူးပြု စုတ်တံ		ချွေးပေါက်များ အလွယ်တကူပိတ်ဆို့ နိုင်သော နှာခေါင်းဘေးနှစ်ဖက်နှင့် မေးစေ့နေရာတို့တွင် အသုံးပြုနိုင်သည်။ ※ ဆီလိမ်းကွန်စုတ်တံအမွှေး	ဤစုတ်တံအား တစ်ပတ်လျှင်နှစ်ကြိမ်အသုံးပြုပါက ၆လ တစ်ခါလဲလှယ်မှုပြုလုပ်ပေးရမည်။
EH -2S03		နက်ရှိုင်းသော နေရာများတွင် သန့်စင်ဆေးကြောခြင်းပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သည့် အခါအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။	ဤစုတ်တံအား တစ်နေ့လျှင်တစ်ကြိမ်အသုံးပြုပါက ၃လ တစ်ခါလဲလှယ်မှုပြုလုပ်ပေးရမည်။ တစ်ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ်အသုံးပြုပါက ၁နှစ်လျှင် တစ်ခါလဲလှယ်မှုပြုလုပ်ပေးရမည်။
EH -2S04 ဂျူးချွတ်စုတ်တံ		သက်တမ်းကြာနေပြီဖြစ်သော "ကယ်ရတင်" ပရိုတင်းအလွှာအား ပုံမှန်ဖယ်ရှားသန့်စင်ရာတွင် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ※ ဆီလိမ်းကွန်စုတ်တံအမွှေးပါရှိသည်။	ဤစုတ်တံအား တစ်ပတ်လျှင်တစ်ကြိမ်အသုံးပြုပါက တစ်နှစ်တစ်ခါလဲလှယ်မှုပြုလုပ်ပေးရမည်။

သင်ပြုလုပ်မည့် သန့်စင်ရေးပုံစံကို မူတည်၍ ကိုက်ညီသော စုတ်တံအမျိုးအစားကို ရွေးချယ်အသုံးပြုပါ။ ထောက်ခံချက်ပေးထားသော လဲလှယ်အသုံးပြုရမည့် အချိန်ပေါ်မူတည်ကာ စုတ်တံအား ကျော့ဇူးပြု၍ လဲလှယ် အသုံးပြုပေးပါ။

အသေးစိတ်ဖော်ပြချက်

ပါဝါပေးမှုအပိုင်း	ဒေစီကြားဆက်ကိရိယာပေါ်ရှိနာမည်နှင့်ပလိပ်ပြားအားကြည့်ရှုရန် (ပို့အားအလိုအလျောက်ပြောင်းလဲခြင်း)
လျှပ်စစ်အားသွင်းသောကြာချိန်	ခန့်မှန်းခြေ ၂ နာရီခန့်

ဤထုတ်ကုန်ပစ္စည်းသည် အိမ်တွင်းအသုံးပြုရန်အတွက် သာရည်ရွယ်ထားပါသည်။

Panasonic Electric Works Wanbao
(Guangzhou) Co., Ltd.

No.33 Wanbao North Street Wanbao Industry Zone Zhong Cun Town,
Panyu City,\Guangdong Province, 511495 China