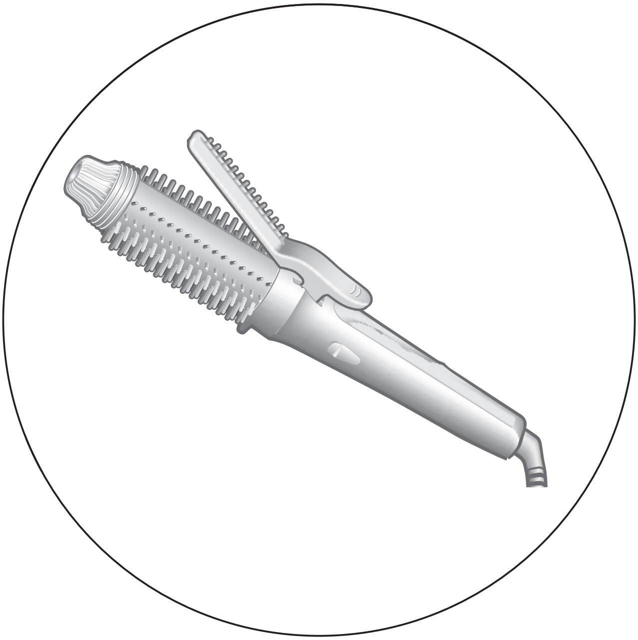
Panasonic®

အသုံးပြုပုံလမ်းညွှန်ချက်များ

(အိမ်တွင်အသုံးပြုရန်အတွက်သာ) ပုံသွင်းသံဘီး

မော်ဒယ်နံပါတ် ။ **EH-HT40**



မာတိကာ

စာမျက်နှာ /

ဘေးကင်းလုံခြုံရေးကြိုတင်ကာကွယ်မှုသတိပေးချက်များ ၃

အစိတ်အပိုင်းများ၏သတ်မှတ်ချက်များ ၁၀

စက်အားအသုံးမပြုမီ ၁၁

ပုံသွင်းဘီးကိုအသုံးပြုခြင်း ၁၂

ဆံပင်ပုံသွင်းပုံ ၁၄

စက်အားအသုံးပြုပြီးနောက် ၂၃

စက်အားသန့်ရှင်းခြင်း ၂၃

အသေးစိတ်အချက်အလက်များ ၂၃

ပြဿနာရှာဖွေခြင်း ၂၄

မြန်မာ

ဤပန်နာဆိုးနစ်ထုတ်ကုန်အားဝယ်ယူအားပေးသည့်အတွက်ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

ဤယူနစ်အားအသုံးမပြုမီအောက်ပါလမ်းညွှန်ချက်များကိုပြည့်စုံစွာဖတ်၍နောင်တွင်အသုံးပြုနိုင်ရန်သိမ်းဆည်းထားပါ။

မြန်မာ

ဘေးကင်းလုံခြုံရေးကြိုတင်ကာကွယ်သတိပေးချက်

အနာတရဖြစ်မှု၊အသက်ဆုံးရှုံးမှု၊ဓာတ်လိုက်ခြင်း၊မီးလောင်ခြင်း၊ပစ္စည်းဥစ္စာဆုံးရှုံးခြင်းများကိုလျှော့ချရန်အောက်ပါဘေးကင်းလုံခြုံရေးကြိုတင်ကာကွယ်မှုများကိုအမြဲသတိပြုပါ။

အမှတ်သင်္ကေတရှင်းလင်းချက်

အောက်ပါသင်္ကေတများသည်အညွှန်းသင်္ကေတများကိုလျစ်လျူရှုခြင်းမလျော်ကန်စွာအသုံးပြုခြင်းများပြုလုပ်သည့်အခါတွင်ဖြစ်ပေါ်လာသောဘေးအန္တရာယ်၊အနာတရ၊ပစ္စည်းဥစ္စာဆုံးရှုံးခြင်းများကိုခွဲခြားဖော်ပြရာတွင်အသုံးပြုပါသည်။

⚠ **အရေးကြီးသတိပေးချက်**	ဒဏ်ရာပြင်းထန်မှု(သို့)အသက်ဆုံးရှုံးမှုကိုဖြစ်စေနိုင်သောဘေးအန္တရာယ်အလားအလာကိုဖော်ညွှန်းသည်။
⚠ **သတိပေးချက်**	အသေးစားဒဏ်ရာ(သို့)ပစ္စည်းဥစ္စာဆုံးရှုံးမှုကိုဖြစ်စေနိုင်သောဘေးအန္တရာယ်ကိုဖော်ညွှန်းသည်။

အောက်ပါသင်္ကေတများသည်သတိပြုရမည့်လမ်းညွှန်ချက်များကိုခွဲခြားဖော်ပြရာတွင်အသုံးပြုသည်။

🛇	ဤသင်္ကေတသည်မလုပ်ဆောင်သင့်သောသတ်မှတ်ထားသည့်လုပ်ငန်းစဉ်ကိုအသုံးပြုသူများထံသတိပေးသည့်အခါတွင်အသုံးပြုသည်။
❗	ဤသင်္ကေတသည်ယူနစ်တစ်ခုအားလုံခြုံဘေးကင်းစွာလည်ပတ်နိုင်ရန်လိုက်နာရမည့်သတ်မှတ်ထားသောလုပ်ငန်းစဉ်ကိုအသုံးပြုသူများထံသတိပေးသည့်အခါတွင်အသုံးပြုသည်။

အရေးကြီးသတိပေးချက်

ကလေးငယ်များလက်လှမ်းမှီသော နေရာတွင်မထားပါနှင့်။
ကလေးများကိုအသုံးပြုခွင့်မပြုပါနှင့်။
–ပြုလုပ်ပါက မီးလောင်ခြင်း၊ဓာတ်လိုက်ခြင်း၊ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းများရှိနိုင်ပါသည်။

ပြုပြင်ခြင်း၊အစိတ်အပိုင်းများကိုဖြုတ်ခြင်း၊ပြန်လည်မွန်းမံခြင်းများမပြုလုပ်ပါနှင့်။
–ပြုလုပ်ပါကပုံမှန်မဟုတ်သောလုပ်ဆောင်ချက်ကြောင့်မီးလောင်ခြင်း၊အန္တရာယ်ဖြစ်ခြင်းများရှိနိုင်ပါသည်။
ပြုပြင်ရန်အတွက်တရားဝင်ခွင့်ပြုထားသောဆားဗစ်စင်တာသို့ဆက်သွယ်ပါ။

အိမ်သုံးပလပ်ခုံ(သို့)လျှပ်စစ်ကြိုးတပ်ဆင်မှုကိုသတ်မှတ်နှုန်းထက်ပို၍မသုံးပါနှင့်။
–အိမ်သုံးပလပ်ခုံတစ်ခုတွင်ပလတ်ပေါင်းများစွာတပ်ဆင်ခြင်းဖြင့်သတ်မှတ်နှုန်းကျော်လွန်ခြင်းသည်အပူလွန်ခြင်းကြောင့်မီးလောင်နိုင်ပါသည်။

လျှပ်စစ်ကြိုးကိုရစ်ပတ်ခြင်း၊ဆွဲခြင်း၊အားဖြင့်ကွေးခြင်းဖြင့်ပြုပြင်ခြင်း(သို့)ပျက်စီးခြင်းမပြုပါနှင့်။
ကြိုးကိုဖိခြင်း၊ပစ္စည်းအလေးများတင်ခြင်းမပြုပါနှင့်။
–ပြုလုပ်ပါကလျှပ်စစ်ပတ်လမ်းတိုခြင်းကြောင့်ဓာတ်လိုက်ခြင်း၊မီးလောင်ခြင်းများရှိနိုင်ပါသည်။

မီးကြိုးအစည်းလိုက်ဖြင့်အသုံးမပြုပါနှင့်။
–ပြုလုပ်ပါကမီးလောင်ခြင်း၊ဓာတ်လိုက်ခြင်းများရှိနိုင်ပါသည်။

သိမ်းဆည်းရာတွင်အခြောက်ခံစက်၏အဓိကအပိုင်းကိုကြိုးဖြင့်ရစ်ပတ်ခြင်းမပြုပါနှင့်။
–ပြုလုပ်ပါကကြိုး၏ဝန်ကျိုးကာလျှပ်စီးလောင်ကျွမ်းမှုကြောင့်ဓာတ်လိုက်ခြင်း၊
မီးလောင်ခြင်းများရှိနိုင်သည်။

ပလပ်ခေါင်း(သို့)ကြိုးပျက်စီးသည့်အခါ(သို့)ပူနေသည့်အခါမျိုးတွင်အသုံးမပြုပါနှင့်။
–ပြုလုပ်ပါကလျှပ်စစ်ပတ်လမ်းတိုခြင်းကြောင့်အပူကျွမ်းခြင်း၊ဓာတ်လိုက်ခြင်း(သို့)မီးလောင်ခြင်းများရှိနိုင်ပါသည်။

ပလပ်ခေါင်းသည် အိမ်သုံးပလပ်ပေါက်တွင် ချောင်နေပါက စက်အားအသုံးမပြုပါနှင့်။
–ပြုလုပ်ပါက လျှပ်စစ်ပတ်လမ်းတို ခြင်းကြောင့် အပူကျွမ်းခြင်း၊ဓာတ်လိုက်ခြင်း၊မီးလောင်ခြင်းများဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။

မြန်မာ

အရေးကြီးသတိပေးချက်

ရေစိုနေသောလက်နှင့်ပလပ်ပေါက်တွင် ပလပ်ခေါင်းထိုးခြင်း၊ထုတ်ခြင်းမပြုပါနှင့်။
–ပြုလုပ်ပါက ဓာတ်လိုက်ခြင်း၊အနာတရဖြစ်ခြင်းများရှိနိုင်ပါသည်။

ရေစိုသောလက်ဖြင့်ကိရိယာအားအသုံးမပြုပါနှင့်။
–ပြုလုပ်ပါက လျှပ်စီးလောင်ကျွမ်းခြင်းကြောင့်ဓာတ်လိုက်ခြင်း၊မီးလောင်ခြင်းများရှိနိုင်ပါသည်။

ကိရိယာကိုအသုံးပြုပြီးနောက်စက်ပြောင်းနေစဉ်ကိရိယာကိုပါဝါပလတ်ထိုး၍မထားပါနှင့်။
–ပြုလုပ်ပါကမီးလောင်ခြင်း၊အပူကျွမ်းခြင်း၊အရောင်ကျွတ်ခြင်း(သို့)အနီးရှိအရာဝတ္ထုများရွဲ့စောင်းခြင်းများဖြစ်နိုင်ပါသည်။

အစိုဓာတ်များသော ရေချိုးခန်းကဲ့သို့နေရာမျိုးတွင်ကိရိယာကို ထားရှိခြင်းမပြုပါနှင့်။မှန်တင်ခုံကဲ့သို့ရေများလျှံကျနိုင်သောနေရာမျိုးတွင်လည်းမထားပါနှင့်။
–ပြုလုပ်ပါကဓာတ်လိုက်ခြင်း၊မီးလောင်ကျွမ်းခြင်းများရှိနိုင်ပါသည်။

အရက်၊ဘင်ဇင်း၊တင်နာ၊မှုတ်ဆေး၊ဆံကေသာထိန်းသိမ်းမှုထုတ်ကုန်၊လက်သည်းဖျက်ဆေးကဲ့သို့ ပေါက်ကွဲမှုလွယ်သောပစ္စည်းများနှင့်နီးသောနေရာတွင်အသုံးမပြုပါနှင့်။
–ပြုလုပ်ပါက ပေါက်ကွဲခြင်း၊မီးလောင်ခြင်းများ ရှိနိုင်ပါသည်။

ကိရိယာကိုအသုံးပြုစဉ်စက်ကိုယ်ထည်(သို့)ဆံပင်များတွင်ဆံပင်မှုတ်ဆေး(သို့)ပေါက်ကွဲလွယ်သောဆံပင်နှင့်ဆိုင်သည့်ပစ္စည်းများကိုမသုံးပါနှင့်။
–ပြုလုပ်ပါကမီးလောင်ခြင်း၊ဓာတ်လိုက်ခြင်းအပူကျွမ်းခြင်းများရှိနိုင်ပါသည်။

ကိရိယာအား ရေစိမ်ခြင်းမပြုပါနှင့်။
ရေနှင့်နီးသောနေရာတွင်မထားပါနှင့်။
ရေချိုးကန်၊ရေပန်း၊ဘေစင်နှင့်အခြားရေပါသောခွက်များတွင်မထားပါနှင့်။
–ပြုလုပ်ပါက ဓာတ်လိုက်ခြင်း၊မီးလောင်ခြင်းများရှိနိုင်ပါသည်။

ကိရိယာပေါ်ရှိအနီရောင်တားမြစ်သင်္ကေတသည် ရေနှင့်နီးသောနေရာတွင် ကိရိယာအားအသုံးမပြုရန်သတိပေးခြင်းဖြစ်သည်။

မူမမှန်ခြင်း၊စက်ချို့ယွင်းခြင်းများနိုင်ပါကအသုံးပြုမှုကိုချက်ချင်းရပ်၍ပလတ်ခေါင်းကိုဖြုတ်ပါ။

–မလိုက်နာပါကမီးလောင်ခြင်း၊လျှပ်စစ်ရှော့ခ်ဖြစ်ခြင်း(သို့)အနာတရဖြစ်ခြင်းများရှိနိုင်ပါသည်။

(မူမမှန်ခြင်း(သို့) စက်ချွတ်ယွင်းခြင်းကိစ္စများ)

- **စက်ကိုယ်ထည်သည်ရုံဖန်ရုံခါရပ်ခြင်း(သို့)မီးကြိုးနှင့်ပလတ်ခေါင်းများပုံမှန်မဟုတ်ဘဲပူခြင်း၊**
- **စက်ကိုယ်ထည်ရှဲ့စောင်းခြင်း၊ ညော်နံ့ရခြင်း၊**

–သက်ဆိုင်ရာဆားဗစ်စင်တာတွင်စုံစမ်းခြင်း ၊ပြုပြင်ခြင်းများပြုလုပ်ပါ။

ပလပ်ခေါင်းကိုသေချာစွာထိုးပါ။

–ထိုသို့မဟုတ်ပါကမီးလောင်ခြင်း ၊လျှပ်စစ်ရှော့ခ်ဖြစ်ခြင်းများရှိနိုင်ပါသည်။

ကိရိယာသည်သတ်မှတ်ထားသောဗို့အားနှင့်ကိုက်ညီသောလျှပ်စစ်စွမ်းအားပမာဏကိုသာအသုံးပြုရမည်။

–ထိုသို့မဟုတ်ပါက မီးလောင်ခြင်း၊လျှပ်စစ်ရှော့ခ်ဖြစ်ခြင်းများရှိနိုင်ပါသည်။

အရေးကြီးသတိပေးချက်

ဖုန်များစုလာခြင်းမှကာကွယ်ရန် ပလပ်ခေါင်းအား မှန်မှန်သန့်ရှင်းပါ။

–မပြုလုပ်ပါက စိုထိုင်းမှုကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသော အပူချိန်ကျဆင်းမှုကြောင့် မီးလောင်နိုင်ပါသည်။
ပလပ်ခေါင်းကို ဖြုတ်၍အဝတ်ခြောက်ခြောက်ဖြင့်သုတ်ပါ။

ကိရိယာအားပိတ်လိုက်သည့်အချိန်တွင်ပင် ရေအနားတွင်ထားသည့်အတွက် အန္တရာယ်ရှိနိုင်သောကြောင့် ရေချိုးခန်းတွင် အသုံးပြုပြီးနောက် ခလုတ်ဖြုတ်ပါ။

–မပြုလုပ်ပါက မတော်တဆထိခိုက်မှု (သို့) အနာတရဖြစ်မှုများရှိနိုင်ပါသည်။

ထပ်ဆောင်းကွယ်မှုအတွက်ရေချိုးခန်းတွင်အသုံးပြုသောလျှပ်စစ်ပတ်လမ်းသည် ၃၀ မီလီအမ်ပီယာ ထက်မပိုသောသတ်မှတ်ထားသည့် ကြွင်းကျန်သောလည်ပတ်လမ်းကြောင်းရှိသည့် အာစီဒီ တပ်ဆင်ခြင်းမျိုးရှိသင့်ပါသည်။သင့်အားတပ်ဆင်ပေးသူကို အကြံဉာဏ်တောင်းပါ။

–မပြုလုပ်ပါက မတော်တဆထိခိုက်မှု (သို့) အနာတရဖြစ်မှုများရှိနိုင်ပါသည်။

ဤကိရိယာသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားနည်းသူများ၊ဘေးကင်းလုံခြုံမှုအတွက်တာဝန်ရှိသူတစ်ယောက်မှ ကိရိယာ၏အသုံးပြုပုံအားလမ်းညွှန်ချက်မရှိဘဲအတွေ့အကြုံဗဟုသုတအားနည်းသူများအသုံးမပြုသင့်ပါ။ကလေးငယ်များကိုလည်း ဤကိရိယာနှင့်ဆော့ကစားခြင်းမပြုရန်ဂရုစိုက်သင့်ပါသည်။

–မပြုလုပ်ပါက မတော်တဆထိခိုက်မှု (သို့) အနာတရဖြစ်မှုများရှိနိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ကြိုးပျက်စီးသွားပါကဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရန် ထုတ်လုပ်သူ၊ပစ္စည်း၏ဝန်ဆောင်မှုအေးဂျင့်(သို့)ပညာရှင်များမှ အစားထိုးလဲလှယ်ပေးရမည်။

–မပြုလုပ်ပါက မတော်တဆထိခိုက်မှု (သို့) အနာတရဖြစ်မှုများရှိနိုင်ပါသည်။

သတိပေးချက်

မြန်မာ

ကြိုးကိုရစ်ပတ်၍မထားပါနှင့်။

–ယင်းကဲ့သို့ပြုလုပ်ပါက ကြိုးအတွင်းရှိဝိုင်ယာကြိုးသည် ဖိအားကြောင့်ပျက်စီးပြီး လျှပ်စီးပတ်လမ်းတို ကြောင့် ဓာတ်လိုက်ခြင်း(သို့) မီးလောင်ခြင်းများရှိနိုင်ပါသည်။

လွတ်ကျခြင်း(သို့)အရာဝတ္ထုများနှင့်မထိမိပါစေနှင့်။

–ယင်းကဲ့သို့ပြုလုပ်ပါက ဓာတ်လိုက်ခြင်း၊မီးလောင်ခြင်းများရှိနိုင်ပါသည်။

အပူပေးသည့်အပိုင်းကိုအရေပြား(နားရွက်များ၊နဖူးများလည်အဟိုက်နေရာများနှင့်မထိပါစေနှင့်။

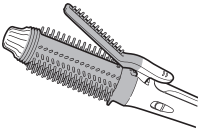
–ထိပါက အပူကျွမ်းနိုင်ပါသည်။

ကလေးငယ်များအတွက်အသုံးမပြုပါနှင့်။

–ပြုလုပ်ပါက အပူကျွမ်းနိုင်ပါသည်။

စက်ကိုအသုံးပြုနေစဉ်နှင့်အသုံးပြုပြီးချက်ချင်းစက်ပူနိုင်သည့်အတွက်အရိပ်ကျသောနေရာများကိုမကိုင်ပါနှင့်။

–ပြုလုပ်ပါက အပူကျွမ်းနိုင်ပါသည်။



ကလစ်ပိတ်သည့်အခါမျက်နှာနားသို့မကပ်ပါနှင့်။

–မျက်နှာနားတွင်ကပ်ပွင့်ခြင်းသည်အပူကျွမ်းခြင်း ၊အနာတရဖြစ်ခြင်းများရှိနိုင်ပါသည်။

ဆံပင်ကောက်ရာတွင်သုံးသောပုံသေကောက်ဆေးဖြင့်ကိရိယာကိုမသုံးပါနှင့်။

–သုံးပါက ဆံပင် (သို့) အရေပြားထိခိုက်နိုင်ပါသည်။

ကိရိယာကိုသင်၏ဆံပင်ထိန်းသိမ်းရန်အတွက်မှလွဲ၍ အခြားရည်ရွယ်ချက်များအတွက်မသုံးပါနှင့်။

–သုံးပါက အပူကျွမ်းနိုင်ပါသည်။

သတိပေးချက်

မြန်မာ

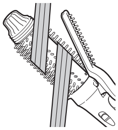
ကိရိယာကိုဆံပင်အစုတစ်စုတည်းတွင် ၂ကြိမ်ထပ်ပိုမသုံးပါနှင့်။ဆံပင်ကိုဘီးဖြင့် ၁၀စက္ကန့်ထက်ပို ကြာ၍မဖြီးပါနှင့်။

–ဖြီးပါက အပူကျွမ်း ခြင်း၊ ဆံပင်ပျက်စီးခြင်းများရှိနိုင်ပါသည်။

ဆံပင်ကို စက်ပြောင်း ပတ်ပတ်လည်တွင် ၁.၅ ကြိမ်ထက်ပို၍မရစ်ပတ် ပါနှင့်။ဆံပင်အရင်းအထိမလိပ်ပါနှင့်။ဘီးကိုဆံပင်လိပ်ထားသည့်အပိုင်းမှလွဲ၍ ဆံပင်၏အခြားအပိုင်းများတွင်မသုံးပါနှင့်။ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်းဆံပင်ကိုထောင့်ဖြတ်လိပ်ခြင်း၊ ဖြေခြင်း မပြုပါနှင့်။

တစ်ချိန်တည်းတွင်ဆံပင်အများကြီး ယူ၍မလိပ်ပါနှင့်။

– ပြုလုပ်ပါက ဆံပင်ညှပ် ၍ပျက်စီးခြင်း အပူကျွမ်းခြင်းများရှိနိုင်ပါသည်။



စက်အားအသုံးပြုပြီးနောက်အိမ်သုံးပလတ်ခုံမှပလတ်ကိုဖြုတ်ပါ။

–မဖြုတ်ပါက အကာကွယ်ပေးမှုယိုယွင်းခြင်းကြောင့်လျှပ်စစ်ယိုစိမ့်ကာ အပူကျွမ်းခြင်း ၊လျှပ်စစ်လျှော့ဖြစ်ခြင်း၊မီးလောင်ခြင်းများရှိနိုင်ပါသည်။

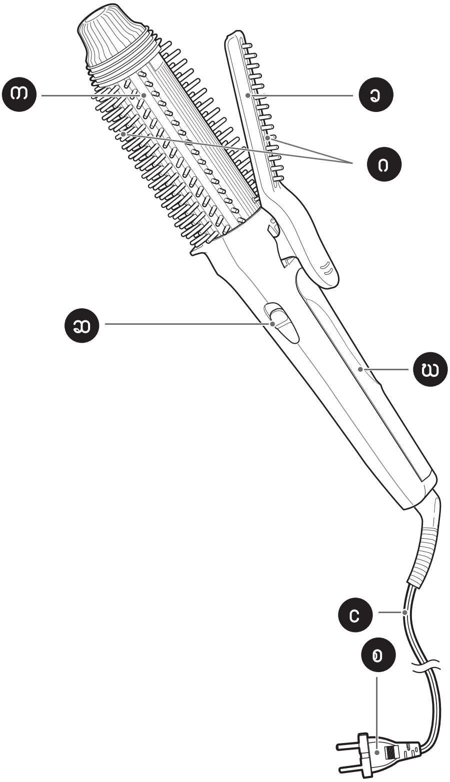
ကိရိယာကိုပေါက်ကွဲလွယ်သောအရာများ ၊အပူလွယ်သောအရာ များ ၏အဝေးရှိညီညာသောမျက်နှာပြင်တွင်ထားပါ။

–မထားပါကမီးလောင်ခြင်း၊အပူကျွမ်းခြင်း၊အရောင်ကျွတ်ခြင်း၊အနီးရှိအရာများပုံပျက်ခြင်းများရှိနိုင်ပါသည်။

ပလပ်ခေါင်းကိုမီးကြိုးမှဆွဲဖြုတ်မည့်အစားပလပ်ခေါင်းကိုကိုင်၍ဆွဲဖြုတ်ပါ။

–ထိုသို့မလုပ်ပါက (လျှပ်စစ်ပတ်လမ်းတိုကြောင့်)မီးကြိုးအတွင်းရှိ ဝါယာကြိုး ပေါက်ကာအပူကျွမ်းခြင်း ၊လျှပ်စစ်ရှော့ခ်ဖြစ်ခြင်း၊မီး လောင်ခြင်းများရှိနိုင်ပါသည်။

အစိတ်အပိုင်းများကိုခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း



- က စက်ပြောင်း
- ခ ဆံပင်ညှပ်ကလစ် (ကလစ်)
- ဂ ဘီး
- ဃ ပါဝါမီးအိမ်
- င မီးကြိုး
- စ ပလပ်ခေါင်း
  (ပလပ်ခေါင်းပုံသဏ္ဍာန်သည်နေရာပေါ်မူတည်၍ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။)
- ဆ ပါဝါခလုတ်
  (ဤကိရိယာသည် အလိုအလျောက်မပိတ်ပါ။)

စက်အားအသုံးမပြုမီ

၁။ ခေါင်းဖြီးပါ။

ဆံပင်ကိုသင်အလိုရှိသောပုံစံ၏လားရာအတိုင်းမငြိအောင်ဖြီးချပါ။

၂။ ဆံပင်ကိုအနည်းငယ်စိုစွတ်အောင်လုပ်ပါ။

ဆံပင်ကိုပုံသွင်းပစ္စည်းများ၊ရေ (သို့) ရေစွတ်ထားသောပုဝါဖြင့်ညင်သာစွာစိုစွတ်အောင်လုပ်ပါ။

- အဆမတန်စိုစွတ်နေသောဆံပင်များသည်ပုံသွင်းရန်မလွယ်ကူသောကြောင့်ဆံပင်သည်အနည်းငယ်သာစိုစွတ်မှုရှိရပါမည်။

► မှတ်ချက်

- ဆံပင်သည်စက်ပြောင်းမှထွက်လာသောအပူကြောင့်စိုထိုင်းနိုင်ပါသည်။
- ပုံသွင်းဆေးများသည်ဆံပင်ပျက်စီးနိုင်သောကြောင့်ပုံသွင်းပစ္စည်းများကိုပုံသွင်းဆေးများ (Thiology acid,cysteine) ကဲ့သို့ပါဝင်ပစ္စည်းများဖြင့်မသုံးပါနှင့်။

ဆံပင်ဖြောင့်သည့်ပစ္စည်းများ

- အိမ်သုံးပုံသေဆံပင်ဖြောင့်ဆေးကိုသုံးပြီးနောက်ပုံသွင်းသံဘီးကိုချက်ချင်းမသုံးပါနှင့်။သုံးပါကဆံပင်ပျက်စီးနိုင်ပါသည်။ (ပုံသွင်းသံဘီးကိုဆံပင်ဖြောင့်ဆေးသုံးပြီး ၃ – ၄ရက်အကြာတွင်သုံးနိုင်သည်။ပုံသွင်းသံဘီးကိုအလှပြင်ဆိုင်တွင်ဆံပင်ပြုပြင်ပြီး ၃–၄ရက် အကြာတွင်လည်းသုံးနိုင်ပါသည်။)

ဆံပင်ဆိုးဆေးပစ္စည်းများ

- ဆံပင်ဆိုးခြင်းသည် ဆံပင်ကို ဒဏ်ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ဆံပင်ဆိုးပြီးနောက်ပုံသွင်းသံဘီး ကိုအသုံးမပြုမီ ၂ရက်၊ ၃ရက် စောင့်ပါ။ ယာယီ ဆိုးဆေး ကိုသုံးပါက စက်ကို အသုံးမပြုမီ ရေဆေး၍ အခြောက်ခံပါ။
- ဆေးဆိုးပြီးနောက် အရောင်မြဲရန်အချိန်ကြာပါသည်။ ယာယီဆေးဆိုးသည့်အခါဘီးကို သေချာစွာ မဆေးပါက ဆိုးဆေးများဘီးတွင် ကပ်ကျန်နေနိုင်ပါသည်။ထို့အပြင် စက်သည်စိုနေပါကလည်းဆံပင် လိပ်၍မရပါ။

ပုံသွင်းသံဘီးကိုအသုံးပြုခြင်း

၁။ ပလတ်ခေါင်းကိုအိမ်သုံးပလတ်ခုံတွင် တပ်ပါ။

၂။ ပါဝါခလုတ်ကိုဖွင့်ရန် [1] (သို့) [2] ကိုနှိပ်ပါ။

ပါဝါမီးအိမ်သည်နီရဲလာပြီး ပုံသွင်းသံဘီးသည် ၁မိနစ်အတွင်းပူလာမည်။

- ပုံသွင်းသံဘီး အားပထမဆုံးအကြိမ် သုံးသည့် အခါ(သို့) ဆံပင်အပူကျွမ်းမည်ကိုစိုးရိမ်ပါက ပါဝါခလုတ်ကို "1" တွင်ထားပါ။

အပူချိန်	ဆံပင်အလိပ်ပုံစံ
ပျမ်းမျှ ၁၈၀ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် ↕ ပျမ်းမျှ ၁၄၀ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်	မာတောင့် ↕ ပင်ကို

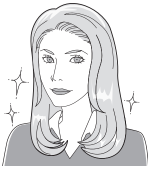
- သင့်ဆံပင်အမျိုးအစားနှင့်ကိုက်ညီသော အပူချိန် နှင့် ပြောင်းလိုသော ဆံပင်အလိပ်ပုံစံကို ရွေးပါ။

ပုံသွင်းသံဘီးကိုအသုံးပြုခြင်း

မြန်မာ

၁။ ဆံပင်ပုံသွင်းခြင်း

▶ ဆံပင်ကိုဘီးဖြင့်ဖြောင့်စင်းအောင်လုပ်ခြင်း (စာမျက်နှာ ၁၄)



▶ ဆံပင်လိပ်ခြင်းနည်းလမ်းများ (အလိပ်ကြီးအတွက် (စာမျက်နှာ ၁၅))

ဆံပင်လိပ်ခြင်းနည်းလမ်းများ (အလိပ်အသေးအတွက် (စာမျက်နှာ ၁၇))

▶ ဆံပင်အလယ်ပိုင်းလိပ်ခြင်း (စာမျက်နှာ ၁၉)

▶ ထိပ်ပိုင်းတွင်ဆံပင်ပမာဏများအောင်လုပ်ခြင်း (စာမျက်နှာ ၂၀)

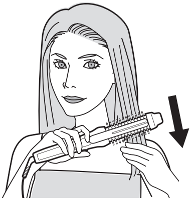
▶ ရှေ့စမြိတ်ကိုပုံသွင်းခြင်း(သိမ်မွေ့သောအမြင်အတွက်) (စာမျက်နှာ ၂၂)

ဘေးခွဲထားသောရှေ့ဆံပင်ကိုပုံသွင်းခြင်း (စာမျက်နှာ ၂၂)

ဆံပင်ပုံသွင်းပုံ

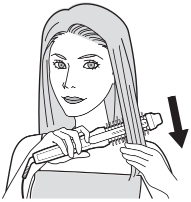
ဆံပင်ကိုဘီးဖြင့် ဖြောင့်စင်းအောင်လုပ်ခြင်း

(ကလစ်မပါခြင်း)



၁။ ဘီးကိုဆံပင်အပေါ်ပိုင်းမှဖြီးချပါ။

ဆံပင်ကို အခြားလက်တစ်ဖက်ဖြင့် ကိုင်ထားပြီးဆံပင်အရင်းမှစ၍အောက်ပိုင်းသို့ အရှိန်မှန်မှန်ဖြင့် ဖြီးချပါ။



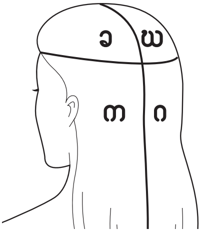
၂။ ဆံပင်အောက် ဘက်တွင် ဘီးကိုထားပါ။

အဆင့် (၁) တွင် ဖော်ပြထားသည့်နည်းအတိုင်းဘီးဖြီးချပါ။

ပုံသွင်းရာတွင် ရလဒ်ကောင်းရစေသည့်နည်းလမ်းများ

၁။ ဆံပင်မငြိစေရန် ဘီးကိုသုံးပါ။

၂။ ဆံပင်ကိုပုံတွင်ပြထားသည့်အပိုင်းများအတိုင်း သီးခြားခွဲ၍ လိပ်ပါ။



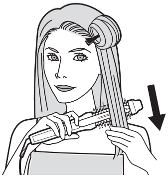
- ဆံပင်အုံထူပါကဆံပင်ကိုအပိုင်းငယ်များခွဲ၍ဖြီးခြင်းသည်ပုံသွင်းခြင်းကိုပိုမိုလွယ်ကူစေပါသည်။

၃။ ဆံပင်ကို ဦးခေါင်း၏အနောက်ဘက် က မှ ခ (ထို့နောက် ဂ မှ ဃ) အတိုင်းစတင်ပုံသွင်းပါ။

ဆံပင်လိပ်ခြင်းနည်းလမ်းများ(အလိပ်ကြီးအတွက်)

(ကလစ်မပါခြင်း)

၁။ ဆံပင်ကို အလျားလိုက် ၅စင်တီမီတာ ယူပါ။



၂။ ဆံပင်ဖြီးရန်စက်ပြောင်းကိုသုံးပါ။

ဆံပင်ကို အခြားတစ်ဖက်ဖြင့် ကိုင်ပြီး ဆံပင် အရင်းမှ အောက်ဘက် သို့အရှိန်မှန်မှန် ဖြင့် ဖြီးချပါ။

- အတွင်းဘက်လိပ်ရန် ဆံပင် အောက်ဘက်ကိုဖြီးပါ။
- အပြင်ဘက်လိပ်ရန် ဆံပင် ပေါ်ဘက်ကိုဖြီးပါ။

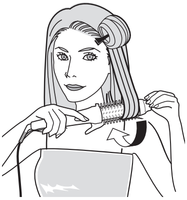
မှတ်ချက်

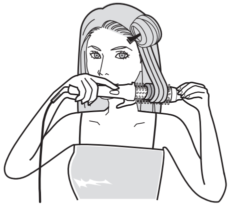
ဆံပင်မလိပ်ခင် ပုံသွင်းသံဘီးဖြင့် ဆံပင်ကို ဖြီးခြင်း သည် ဆံပင်ကိုပူနွေးစေပြီး ဆံပင် အလိပ်ကို ကြာရှည်ခံစေပါသည်။

၃။ ဆံပင်အလိပ်ကို ပုံသွင်းခြင်း

ဆံပင်အဖျားများကို စက်ပြောင်းတစ်လျှောက် ၁.၅ကြိမ် ရစ်ပတ်၍ဘီးကို ဆံပင် လိပ် လိုသော လားရာအတိုင်းလှည့်ပါ။

- အတွင်းဘက်လိပ်ရန် ဆံပင် အောက်ဘက်ကိုဖြီးပါ။
- အပြင်ဘက်လိပ်ရန် ဆံပင် ပေါ်ဘက်ကိုဖြီးပါ။





၄။ ဘီးကို နေရာတွင်ပျမ်းမျှ ၇စက္ကန့်ကိုင်ထားပါ။

ဆံပင်အလိပ်များ ပြေသွားပါက အဆင့် ၃အတိုင်းထပ်လုပ်ပါ။

- ဘီးကို တစ်နေရာ တည်းတွင် ၁၀ စက္ကန့် ထက်ပို၍ မထားပါနှင့်။

ဆံပင်လိပ်ခြင်းနည်းလမ်းများ (အလိပ်ကြီးအတွက်)

(ကလစ်မပါခြင်း)

၅။ ဘီးမှဆံပင်အလိပ်ဖြည်ခြင်း

ဘီးကို တူညီသော ထောင့်တစ်ခုတည်းတွင် လှည့်ခြင်းဖြင့် ဆံပင် အလိပ်ဖြည်နိုင်ပါသည်။
သို့သော် ဆံပင်အလိပ် လုပ်ခြင်းတွင် သုံးသောလားရာ၏ပြောင်းပြန် အတိုင်းလှည့်ရပါမည်။

၆။ ကျန်သော ဆံပင်များအတွက် အဆင့် ၁မှ ၅ အထိ လုပ်ပါ။

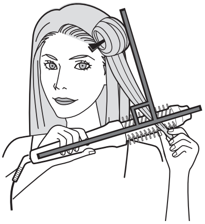
ဆံပင်ငြိခြင်း ကိုကာကွယ်ရန်

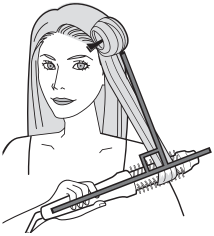
ဆံပင်အလိပ်လိပ်သည့်အခါ

ဆံပင်ကိုစက်ပြောင်းပတ်ပတ်လည်တွင် ၁.၅ ကြိမ်ထက်မပိုဘဲ ရစ်ပတ်၍ ဆံပင် အစည်းကိုယူပြီးလိပ်ရမည့်ဆံပင်အပိုင်းနှင့်သံချောင်းကိုထောင့်မှန် ကျသော နေရာတွင်ထားပါ။

ဆံပင်အလိပ်ဖြည်ရန်

ဘီးကို ဦးခေါင်းနှင့်ဝေးနိုင်သလောက်ဝေးဝေးတွင်ထား၍ ဘီးကို ဆံပင်နှင့်ထောင့်မှန် ကျသောနေရာတွင်ထားပြီး ဆံပင်အလိပ်ကိုဖြည်းညှင်းစွာဖြည်ပါ။





- ဆံပင်သည် ဘီးတွင် ညှိနေပါက ပထမဦးစွာ ပါဝါခလုတ် ကို [0] သို့ရွှေ့ပါ။ ထို့နောက် ပုံသွင်း သံဘီးကိုခလုတ် ဖြုတ်ပါ။ဆံပင်ငြိခြင်းကိုဖြည်သည့် အခါဆံပင် အားလုံး ကိုတစ်ချိန်တည်းဆွဲမထုတ်ပါနှင့်။ ဆံပင် အပိုင်းငယ်များခွဲ ၍ ဆံပင်ကိုဖယ်ပါ။

မြန်မာ

ဆံပင်ပုံသွင်းပုံ (အဆက်)

ဆံပင်လိပ်ခြင်းနည်းလမ်းများ(အလိပ်အသေးအတွက်)

(ကလစ်ပါခြင်း)

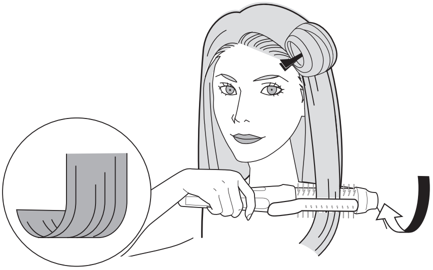
၁။ ဆံပင်ကိုအလျားလိုက်၅စင်တီမီတာ ယူပါ။

ဆံပင်သည်ကလစ်အတွင်းအံဝင်ဂွင်ကျဖြစ်စေရမည်။

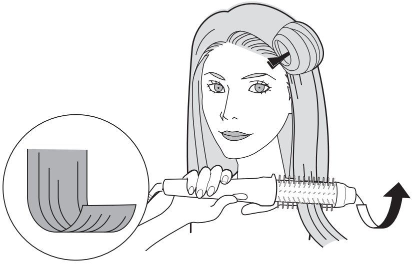
၂။ ဆံပင်အဖျားများကိုလိပ်၍လိမ်ပါ။

ဆံပင်အဖျားများကိုကလစ်ဖြင့်လိပ်၍ဆံပင်ကိုစက်ပြောင်းတစ်လျှောက်၁.၅ကြိမ်ရစ်ပတ်ပါ။

အတွင်းဘက် : သင့်၏မျက်နှာနှင့်ဝေးသည့်ဘက်ကိုလိပ်ပါ။



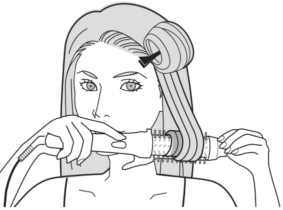
အပြင်ဘက် : သင့်၏မျက်နှာနှင့်နီးသည့်ဘက်ကိုလိပ်ပါ။



၃။ ဘီးကို နေရာတွင်ပျမ်းမျှ ၇စက္ကန့်ကိုင်ထားပါ။

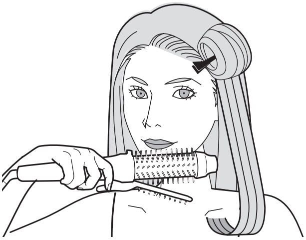
ဆံပင်အလိပ်များ ပြေသွားပါက အဆင့် ၃အတိုင်းထပ်လုပ်ပါ။

• ဘီးကို တစ်နေရာ တည်းတွင် ၁၀ စက္ကန့် ထက်ပို၍ မထားပါနှင့်။



၄။ ဘီးမှဆံပင်အလိပ်ဖြည်ခြင်း

ဘီးကို တူညီသော ထောင့်တစ်ခုတည်းတွင် လှည့်ခြင်းဖြင့် ဆံပင် အလိပ်ဖြည်နိုင်ပါသည်။
သို့သော် ဆံပင်အလိပ် လုပ်ခြင်းတွင် သုံးသောလားရာ၏ပြောင်းပြန် အတိုင်းလှည့်ရပါမည်။
ဆံပင်ကိုဖယ်ရန် ကလစ်ကို ဟပါ။



၅။ အဆင့် ၁မှ ၅ကို ၁မှ ၄ အထိ ပြောင်းပါ။

ဆံပင်အလယ်ပိုင်းကိုလိပ်ခြင်း

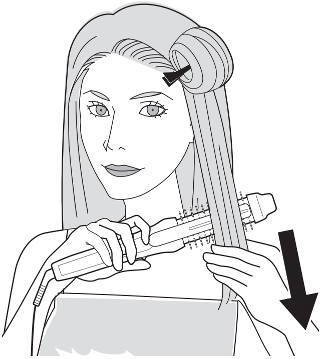
(ကလစ်မပါခြင်း)

၁။ ဆံပင်ကို အလျား လိုက် ၅၀ စင်တီမီတာ ယူပါ။

၂။ ဆံပင်ဖြီးရန်စက်ပြောင်းကိုသုံးပါ။

ဆံပင်ကိုလက်တစ်ဖက်ဖြင့် ကိုင် ၍ ခေါင်းဖြီးရန် စက်ပြောင်း ပေါ်ရှိ ဘီးကိုသုံးပါ။

အတွင်းဘက် ： သင့်၏မျက်နှာနှင့်ဝေးသည့်ဘက်ကို လိပ်ပါ။



မှတ်ချက်

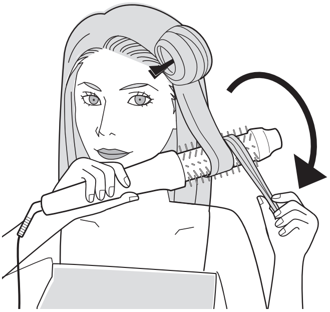
ဆံပင် မလိပ်ခင် ပုံသွင်း သံဘီး ဖြင့် ဆံပင်ကို ဖြီး ခြင်းသည် ဆံပင်ကို ပူနွေးစေပြီး ဆံပင် အလိပ်ကို ကြာရှည်စွာခံစေပါသည်။

ဆံပင်အလယ်ပိုင်းကိုလိပ်ခြင်း

(ကာလစ်မပါခြင်း)

မြန်မာ

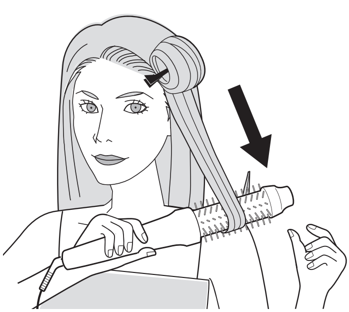
၃။ ဆံပင်တစ်ဝက်ကိုယူ၍ စက်ပြောင်းတစ်လျှောက် တစ်ကြိမ် ရစ်ပတ်ပါ။ ဆံပင်တစ်ဝက်ကို ဘီးဖြင့်လိပ်၍ ဆံပင်အဖျားကို ညာလက်ဖြင့် ကိုင်ကာထိုဆံပင် ကိုစက်ပြောင်း တစ်လျှောက် တွင် တစ်ကြိမ် ရစ်ပတ်ပါ။



၄။ ဆံပင်အဖျားအထိ ဖြီးချပါ။

ဘီးသည် သင့်လက် နားမရောက် မီ ဆံပင် အဖျား ကို လွှတ်၍ညင်သာစွာ ဖြီးချပါ။

- ဆံပင်အလိပ်များပြေသွားပါကအဆင့် ၃ – ၄ ကိုနောက်တစ်ကြိမ် လုပ်ပါ။



၅။ ကျန်သော ဆံပင်များအတွက် အဆင့် ၁ မှ ၄ ကိုလုပ်ပါ။

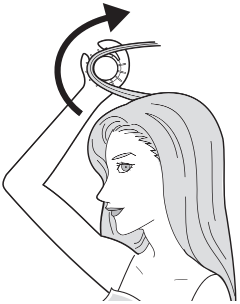
ဆံပင်ထိပ်ပိုင်းတွင် ပမာဏများအောင်လုပ်ခြင်း

(ကလစ်မပါခြင်း)

၁။ ဆံပင်ကို ပမာဏများလိုသောနေရာတွင် စုပါ။

ယူထားသော ဆံပင်များသည် အလျားလိုက် ၅ စင်တီမီတာ နှင့် အထူ ၂စင် တီမီတာ ရှိရမည်။

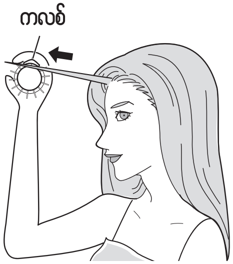
၂။ ဘီးကိုဆံပင် အနောက်ပိုင်း ၊ဆံပင် အရင်း နှင့်နီးသော နေရာတွင် ထားပါ။



၃။ ဆံပင်အရင်းမှ ဘီးကိုလှည့်၍ဆံပင် အဖျားဆီသို့ ၁၀ စင်တီမီတာ ခန့် ဖြည်းညင်းစွာ ဖြီးချပါ။

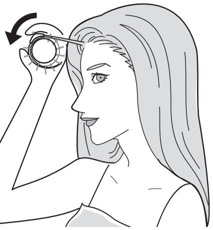
ရှေ့စမြိတ်များကိုပုံသွင်းခြင်း (သိမ်မွေ့သောအမြင်အတွက်)

(ကလစ်ပါခြင်း)



၁။ **နဖူးမှရှေ့စမြိတ်များကိုယူ၍ အဖျားကို ကလစ်ဖြင့်လိပ်ပါ။**
ယူထားသော ဆံပင်များသည် အလျားလိုက် ၅ စင်တီမီတာ
နှင့် အထူး ၂စင် တီမီတာ ရှိရမည်။

၂။ **ဆံပင်အရင်းသို့ စက်ပြောင်းဖြင့်လိမ့်ပါ။**



၃။ **ဘီးမှ ဆံပင်အလိပ်ကိုဖြည်ခြင်း**
သဘာဝဆန်ဆန်ပြီးမြောက်ရန်အတွက် ဆံပင်ညှပ်ကလစ်ကို
မသုံးဘဲ လိပ်ကြည့်ပါ။

ဘေးခွဲထားသောရှေ့ဆံပင်ကိုပုံသွင်းခြင်း

(ကလစ်ပါခြင်း)

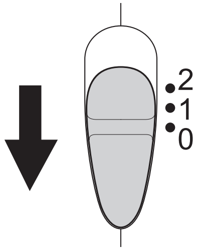
၁။ **ညာဘက်ပုံတွင်ပြထားသည့် အတိုင်းဆံပင်ကိုသံဘီးဖြင့်တည့်မတ်စွာလိပ်ပါ။ကလစ်သည်သင့်မျက်နှာချင်းဆိုင်တွင်ရှိရမည်။**

၂။ **ဆံပင်ကိုသင့် မျက်နှာနှင့် အဝေးတွင် ထား၍စတင် လိပ်ပါ။**

၃။ **ဘီးမှ ဆံပင်အလိပ် ဖြည်ပါ။**

စက်အားအသုံးပြုပြီးနောက်

၁။ ပုံသွင်းသံဘီးကိုခလုတ်ပိတ်ရန် ပါဝါခလုတ်ကို “၀” သို့ရွှေ့ပါ။



၂။ အိမ်သုံးပလတ်ခုံမှပလပ်ခေါင်းကိုဖြုတ်ပါ။

စက်ကိုသန့်ရှင်းခြင်း

စက်အေးသွား၍အိမ်သုံးပလတ်ခုံမှပလပ်ဖြုတ်ပြီးနောက်တွင်ပုံသွင်းသံဘီးကိုသန့်ရှင်းပါ။

- ပုံသွင်းသံဘီးကိုသန့်ရှင်း ရန်ဆပ်ပြာရည်တွင်အဝတ်ကိုနစ်၍အရည်ညှစ်ကာသုတ်ပါ။
- ဘီးပေါ်မှဖုန်မှုန့်များ၊ဆံပင်များကဲ့သို့အညစ်အကြေးများကိုဂွမ်းစဖြင့်ဖယ်ပါ။
- လက်၊ခန္ဓာကိုယ်သုံးဆပ်ပြာများ၊အရက်ပြန်များ၊သုတ်ဆေး ၊ဗင်ဇင်း(သို့) ဖျက်ဆေးများကိုမသုံးပါနှင့်။
  သုံးပါကပုံသွင်းသံဘီး၏မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်အက်ကြောင်းများ၊အရောင်ကျွတ်ခြင်းများရှိနိုင်ပါသည်။
- ဆံပင်နှင့်သက်ဆိုင်သောပစ္စည်းများ၊အလှကုန်များမှအကြွင်းအကျန်များကိုပုံသွင်းသံဘီးပေါ်မထားပါနှင့်။
  ထားပါကပလတ်စတစ်ပျက်စီးခြင်း၊အက်ကြောင်းရာများရှိခြင်း(သို့)အရောင်ကျွတ်ခြင်းများဖြစ်နိုင်ပါသည်။

အသေးစိတ်အချက်အလက်များ

မော်ဒယ်နံပါတ် EH-HT40

လျှပ်စစ်ပမာဏ	၂၂၀–၂၄၀ဗို့ ~ ၅၀–၆၀ဟတ်ဇ်
လျှပ်စစ်သုံးစွဲမှုပမာဏ	၄၁၀ဝပ်
စက်ပြောင်းအပူချိန်	[2]:ပျမ်းမျှ ၁၈၀ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်
	[1]:ပျမ်းမျှ ၁၄၀ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်

ဤထုတ်ကုန်သည် အိမ်သုံးအတွက်သာဖြစ်သည်။

ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း

<table>
<tr><th>ပြဿနာ</th><th>ဖြစ်နိုင်သည့်အကြောင်းအရင်း</th><th>ဖြေရှင်းချက်</th></tr>
<tr><td>စက်အားကိုအသုံးပြုစဉ်ပုံသွင်းသံဘီးမှမီးကျွမ်းနံ့ထွက်ခြင်း</td><td>ဖုန်မှုန့်၊အညစ်ကြေး၊ဆံပင်ပုံသွင်းပစ္စည်းများသည်စက်ပြောင်း၊ဘီးနှင့်ညှပ်များတွင်ကပ်နေခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။</td><td>အညစ်ကြေးများကိုဖယ်ရန်ပုံသွင်းသံဘီးကိုဆေးပါ။ စာမျက်နှာ ၂၃</td></tr>
<tr><td>မီးကြိုးကွေးနေသည့်အခါပါဝါမီးအိမ်ဖွင့်လိုက်ပိတ်လိုက်ဖြစ်ခြင်း</td><td></td><td rowspan="2">သက်ဆိုင်ရာဆားဗစ်စင်တာနှင့်စုံစမ်းခြင်း၊ပြင်ဆင်ခြင်းပြုလုပ်ပါ။</td></tr>
<tr><td>ပါဝါမီးအိမ်လင်းသော်လည်းစက်ပြောင်းမပူခြင်း</td><td></td></tr>
</table>

အကယ်၍ပြဿနာကိုမဖြေရှင်းနိုင်သေးပါက စက်အားပြင်ဆင်ရန်အတွက်ပန်နာဆိုးနစ်မှတရားဝင်ခွင့်ပြုထားသောဆားဗစ်စင်တာ(သို့)ကိုရီယာ ဝယ်ယူခဲ့သောစတိုးဆိုင်ကိုဆက်သွယ်မေးမြန်းပါ။

Panasonic Manufacturing (Thailand) Co., Ltd.

Navanakorn Industrial Estate, Zone 3, No. 106 Moo 18, Klong 1,
Klong Luang, Patum Thani 12120, Thailand