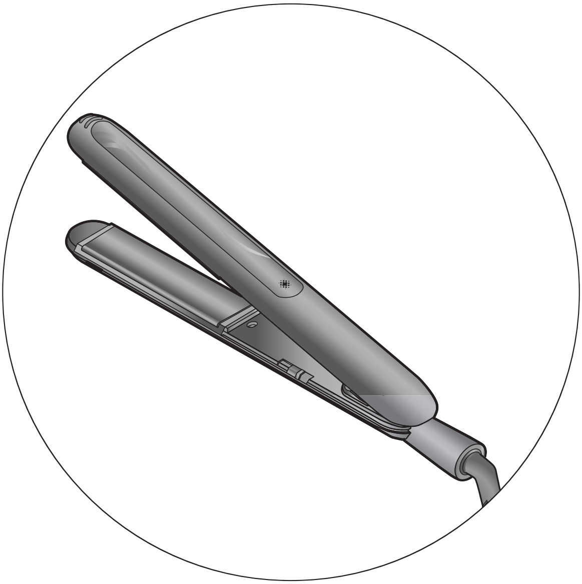
Panasonic

အသုံးပြုပုံလမ်းညွှန်ချက်များ

(အိမ်တွင်အသုံးပြုရန်အတွက်သာ)

ဆံပင်ကောက်ခြင်း၊ဖြောင့်ခြင်းပြုလုပ်နိုင်သောဖြောင့်စက်

မော်ဒယ်နံပါတ် . **EH-HV21**



မာတိကာ

စာမျက်နှာ /

ဘေးကင်းလုံခြုံရေးကြိုတင်ကာကွယ်မှုသတိပေးချက်များ ၃

အစိတ်အပိုင်းများ၏သတ်မှတ်ချက်များ ၁၀

အကောင်းဆုံးဖြောင့်ခြင်းရလဒ်ရရှိရန်နည်းလမ်းများ ၁၁

စက်အားအသုံးမပြုမီ ၁၂

ဖြောင့်စက်ကိုအသုံးပြုခြင်း ၁၃

စက်အားအသုံးပြုပြီးနောက် ၁၆

စက်အားပြုပြင်ထိန်းသိမ်းခြင်း ၁၆

အသေးစိတ်အချက်အလက်များ ၁၇

ပြဿနာရှာဖွေခြင်း ၁၇

ဤပန်နာဆိုးနစ်ထုတ်ကုန်အားဝယ်ယူအားပေးသည့်အတွက်ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

ဤယူနစ်အားအသုံးမပြုမီအောက်ပါလမ်းညွှန်ချက်များကိုပြည့်စုံစွာဖတ်၍နောင်တွင်အသုံးပြုနိုင်ရန်သိမ်းဆည်းထားပါ။

ဘေးကင်းလုံခြုံရေးကြိုတင်ကာကွယ်သတိပေးချက်

အနာတရဖြစ်မှု၊အသက်ဆုံးရှုံးမှု၊ဓာတ်လိုက်ခြင်း၊မီးလောင်ခြင်း၊ပစ္စည်းဥစ္စာဆုံးရှုံးခြင်းများကိုလျှော့ချရန်အောက်ပါဘေးကင်းလုံခြုံရေးကြိုတင်ကာကွယ်မှုများကိုအမြဲသတိပြုပါ။

အမှတ်သင်္ကေတရှင်းလင်းချက်

အောက်ပါသင်္ကေတများသည်အညွှန်းသင်္ကေတများကိုလျစ်လျူရှုခြင်းမလျော်ကန်စွာအသုံးပြုခြင်းများပြုလုပ်သည့်အခါတွင်ဖြစ်ပေါ်လာသောဘေးအန္တရာယ်၊အနာတရ၊ပစ္စည်းဥစ္စာဆုံးရှုံးခြင်းများကိုခွဲခြားဖော်ပြရာတွင်အသုံးပြုပါသည်။

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

အောက်ပါသင်္ကေတများသည်သတိပြုရမည့်လမ်းညွှန်ချက်များကိုခွဲခြားဖော်ပြရာတွင်အသုံးပြုသည်။

⊘	ဤသင်္ကေတသည်မလုပ်ဆောင်သင့်သောသတ်မှတ်ထားသည့်လုပ်ငန်းစဉ်ကိုအသုံးပြုသူများထံသတိပေးသည့်အခါတွင်အသုံးပြုသည်။
❗	ဤသင်္ကေတသည်ယူနစ်တစ်ခုအားလုံခြုံဘေးကင်းစွာလည်ပတ်နိုင်ရန်လိုက်နာရမည့်သတ်မှတ်ထားသောလုပ်ငန်းစဉ်ကိုအသုံးပြုသူများထံသတိပေးသည့်အခါတွင်အသုံးပြုသည်။

လုံခြုံရေးဆိုင်ရာကြိုတင်သတိပေးချက်တွင်ဖော်ပြထားသောအချက်များသည်အမှန်တကယ်ပစ္စည်းနှင့်ကွဲပြားနေနိုင်ပါသည်။

အရေးကြီးသတိပေးချက်

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

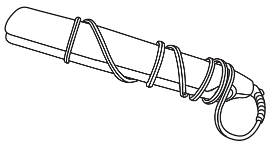
ပြုပြင်ခြင်း၊အစိတ်အပိုင်းများကိုဖြုတ်ခြင်း၊ပြန်လည်မွမ်းမံခြင်းများမပြုလုပ်ပါနှင့်။
–ပြုလုပ်ပါကပုံမှန်မဟုတ်သောလုပ်ဆောင်ချက်ကြောင့်မီးလောင်ခြင်း၊အနာတရဖြစ်ခြင်းများရှိနိုင်ပါသည်။
ပြုပြင်ရန်အတွက်တရားဝင်ခွင့်ပြုထားသောဆားဗစ်စင်တာသို့ ဆက်သွယ်ပါ။

အိမ်သုံးပလပ်ခုံ(သို့)လျှပ်စစ်ကြိုးတပ်ဆင်မှုကိုသတ်မှတ်နှုန်းထက်ပို၍မသုံးပါနှင့်။
–အိမ်သုံးပလပ်ခုံတစ်ခုတွင်ပလတ်ပေါင်းများစွာတပ်ဆင်ခြင်းဖြင့်သတ်မှတ်နှုန်းကျော်လွန်ခြင်းသည်အပူလွန်ခြင်းကြောင့်မီးလောင်နိုင်ပါသည်။

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

မီးကြိုးအစည်းလိုက်ဖြင့်အသုံးမပြုပါနှင့်။
–ပြုလုပ်ပါကမီးလောင်ခြင်း၊ဓာတ်လိုက်ခြင်းများရှိနိုင်ပါသည်။

သိမ်းဆည်းရာတွင်အခြောက်ခံစက်၏အဓိကအပိုင်းကိုကြိုးဖြင့်ရစ်ပတ်ခြင်းမပြုပါနှင့်။
–ပြုလုပ်ပါကကြိုး၏ဝန်ကျိုးကာလျှပ်စီးလောင်ကျွမ်းမှုကြောင့်ဓာတ်လိုက်ခြင်း၊
မီးလောင်ခြင်းများရှိနိုင်သည်။



ပလပ်ခေါင်း(သို့)ကြိုးပျက်စီး(အက်ကွဲကြောင်းလေးများ၊ဝါယာကြိုးမြင်နေရခြင်း)သည့်အခါ(သို့)ပူနေသည့်အခါမျိုးတွင်အသုံးမပြုပါနှင့်။
–ပြုလုပ်ပါကလျှပ်စစ်ပတ်လမ်းတိုခြင်းကြောင့်အပူကျွမ်းခြင်း၊ဓာတ်လိုက်ခြင်း(သို့)မီးလောင်ခြင်းများရှိနိုင်ပါသည်။

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

မြန်မာ

အရေးကြီးသတိပေးချက်

ရေစိုနေသောလက်နှင့်ပလပ်ပေါက်တွင် ပလပ်ခေါင်းထိုးခြင်း၊ထုတ်ခြင်းမပြုပါနှင့်။
–ပြုလုပ်ပါက ဓာတ်လိုက်ခြင်း၊အန္တရာယ်ဖြစ်ခြင်းများရှိနိုင်ပါသည်။

ရေစိုသောလက်ဖြင့်ကိရိယာအားအသုံးမပြုပါနှင့်။
–ပြုလုပ်ပါက လျှပ်စီးလောင်ကျွမ်းခြင်းကြောင့်ဓာတ်လိုက်ခြင်း၊မီးလောင်ခြင်းများရှိနိုင်ပါသည်။

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

အစိုဓာတ်များသော ရေချိုးခန်းကဲ့သို့နေရာမျိုးတွင်ကိရိယာကို ထားရှိခြင်းမပြုပါနှင့်။မှန်တင်ခုံကဲ့သို့ရေများလျှံကျနိုင်သောနေရာမျိုးတွင်လည်းမထားပါနှင့်။
–ပြုလုပ်ပါကဓာတ်လိုက်ခြင်း၊မီးလောင်ကျွမ်းခြင်းများရှိနိုင်ပါသည်။

အရက်၊ဘန်ဇင်း၊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၊စက်ချို့ယွင်းခြင်းများနှိပ်ပါကအသုံးပြုမှုကိုချက်ချင်းရပ်၍ပလတ်ခေါင်းကိုဖြုတ်ပါ။

–မလိုက်နာပါကမီးလောင်ခြင်း၊လျှပ်စစ်ရှော့ခ်ဖြစ်ခြင်း(သို့)အနာတရဖြစ်ခြင်းများရှိနိုင်ပါသည်။

(မူမမှန်ခြင်း(သို့) စက်ချွတ်ယွင်းခြင်းကိစ္စများ)

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

–သက်ဆိုင်ရာဆားဗစ်စင်တာတွင်စုံစမ်းခြင်း ၊ပြုပြင်ခြင်းများပြုလုပ်ပါ။

ပလပ်ခေါင်းကိုသေချာစွာထိုးပါ။

ကိရိယာသည်သတ်မှတ်ထားသောဗို့အားနှင့်ကိုက်ညီသောလျှပ်စစ်စွမ်းအားပမာဏကိုသာအသုံးပြုရမည်။

–ထိုသို့မဟုတ်ပါက မီးလောင်ခြင်း၊လျှပ်စစ်ရှော့ခ်ဖြစ်ခြင်းများရှိနိုင်ပါသည်။

ဖုန်များစုလာခြင်းမှကာကွယ်ရန် ပလပ်ခေါင်းအား မှန်မှန်သန့်ရှင်းပါ။

–မပြုလုပ်ပါက စိုထိုင်းမှုကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသော အပူချိန်ကျဆင်းမှုကြောင့် မီးလောင်နိုင်ပါသည်။
ပလပ်ခေါင်းကို ဖြုတ်၍အဝတ်ခြောက်ခြောက်ဖြင့်သုတ်ပါ။

မြန်မာ

အရေးကြီးသတိပေးချက်

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၏အသုံးပြုပုံအားလမ်းညွှန်ချက်မရှိ ဘဲအတွေ့အကြုံဗဟုသုတအားနည်းသူများအသုံးမပြုသင့်ပါ။ကလေးငယ်များကို လည်း ဤကိရိယာနှင့်ဆော့ကစားခြင်းမပြုရန်ဂရုစိုက်သင့်ပါသည်။

–မပြုလုပ်ပါက မတော်တဆထိခိုက်မှု (သို့) အနာတရဖြစ်မှုများရှိနိုင်ပါသည်။

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

–မပြုလုပ်ပါက မတော်တဆထိခိုက်မှု (သို့) အနာတရဖြစ်မှုများရှိနိုင်ပါသည်။

သတိပေးချက်

ကြိုးကိုရစ်ပတ်၍မထားပါနှင့်။

–ယင်းကဲ့သို့ပြုလုပ်ပါက ကြိုးအတွင်းရှိ ဝိုင်ယာကြိုးသည် ဖိအားကြောင့်ပျက်စီးပြီး လျှပ်စီးပတ်လမ်းတို ကြောင့် ဓာတ်လိုက်ခြင်း(သို့) မီးလောင်ခြင်းများရှိနိုင်ပါသည်။

လွတ်ကျခြင်း(သို့)အရာဝတ္ထုများနှင့်မထိမိပါစေနှင့်။

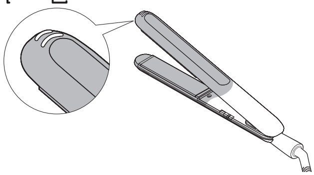
–ယင်းကဲ့သို့ပြုလုပ်ပါက ဓာတ်လိုက်ခြင်း၊မီးလောင်ခြင်းများရှိနိုင်ပါသည်။

ကလေးငယ်များအတွက်အသုံးမပြုပါနှင့်။

–ပြုလုပ်ပါက အပူကျွမ်းနိုင်ပါသည်။

စက်ကိုအသုံးပြုနေစဉ်နှင့်အသုံးပြုပြီးချက်ချင်းစက်ပူနိုင်သည့်အတွက်အရိပ်ကျသောနေရာများကိုမကိုင်ပါနှင့်။

–ပြုလုပ်ပါက အပူကျွမ်းနိုင်ပါသည်။



အပူပေးသည့်အပိုင်းကိုအရေပြား(နားရွက်များ၊နဖူးများလည်အပိုက်နေရာများနှင့်မထိပါစေနှင့်။)

–ထိပါက အပူကျွမ်းနိုင်ပါသည်။

ဆံပင်ကောက်ရာတွင်သုံးသောပုံသေကောက်ဆေးဖြင့်ကိရိယာကိုမသုံးပါနှင့်။

–သုံးပါက ဆံပင် (သို့) အရေပြားထိခိုက်နိုင်ပါသည်။

ကိရိယာကိုသင်၏ဆံပင်ထိန်းသိမ်းရန်အတွက်မှလွဲ၍ အခြားရည်ရွယ်ချက်များအတွက်မသုံးပါနှင့်။

–သုံးပါက အပူကျွမ်းနိုင်ပါသည်။

မြန်မာ

သတိပေးချက်

ကိရိယာကိုဆံပင်အစုတစ်စုတည်းတွင် ၂ကြိမ်ထပ်ပိုမသုံးပါနှင့်။

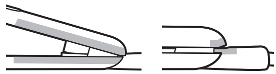
– အပူကျွမ်းခြင်း၊ ဆံပင်ပျက်စီးခြင်းများရှိနိုင်ပါသည်။

စက်အားအသုံးပြုပြီးနောက်အိမ်သုံးပလတ်ခုံမှပလတ်ကိုဖြုတ်ပါ။

–မဖြုတ်ပါက အကာကွယ်ပေးမှုယိုယွင်းခြင်းကြောင့်လျှပ်စစ်ယိုစိမ့်ကာ အပူကျွမ်းခြင်း ၊လျှပ်စစ်လျှော့ဖြစ်ခြင်း၊မီးလောင်ခြင်းများရှိနိုင်ပါသည်။

အသုံးပြုနေစဉ်ပုံသွင်းသောနေရာသို့လက်ချောင်းများမထိစေရန်ဖြောင့်စက်ကိုယ်ထည်မှကိုင်ပါ။

–လက်ညပ်ခြင်းနှင့်အနာတရဖြစ်ခြင်းများဖြစ်နိုင်ပါသည်။



ပလပ်ခေါင်းကိုမီးကြိုးမှဆွဲဖြုတ်မည့်အစားပလပ်ခေါင်းကိုကိုင်၍ဆွဲဖြုတ်ပါ။

–ထိုသို့မလုပ်ပါက (လျှပ်စစ်ပတ်လမ်းတိုကြောင့်)မီးကြိုးအတွင်းရှိဝါယာကြိုး ပေါက်ကာအပူကျွမ်းခြင်း ၊လျှပ်စစ်ရှော့ခ်ဖြစ်ခြင်း၊မီးလောင်ခြင်းများရှိနိုင်ပါသည်။

သင်၏ဆံပင်ဖြောင့်စက်ဖြင့်မရပ်နားပဲအောက်ဘက်သို့ဆွဲချပါ။ဖြောင့်စက်အားသန့်ရှင်းခြောက်သွေ့ပြီးမရှုပ်ထွေးသောဆံပင်ကိုသာသုံးပါ။အပူချိန်မှာဆံပင်ပုံစံနှင့်အခြေအနေကိုမူတည်၍အကြံပြုလိုပါသည်။(စာမျက်နှာ ၁၂)

–မီးကျွမ်းခြင်း ၊ဆံပင်ပျက်စီးခြင်းများဖြစ်နိုင်ပါသည်။

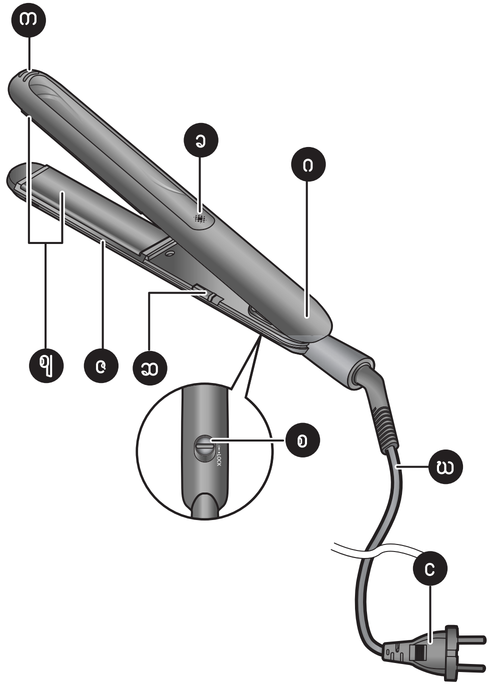
ဖြောင့်စက်အားအပူခံနိုင်၍ညီညာသောမျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်အမြဲထားပါ။

–မပြုလုပ်ပါကအနီးရှိအရာများမီးလောင်ခြင်း၊မီးကျွမ်းခြင်း(သို့)အရောင်ကျွတ်ခြင်း(သို့)ပုံစံပျက်ခြင်းများဖြစ်နိုင်ပါသည်။

မှတ်ချက်

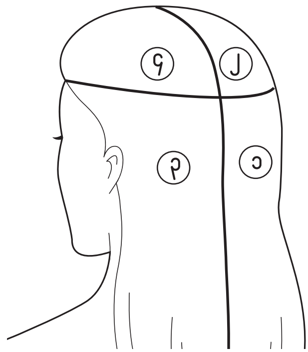
- ဆံပင်ပုံသွင်းခြင်းသည်တစ်ရက်ခံသည်။ခေါင်းလျှော်ပြီးပါကပုံမှန်အနေအထားတိုင်းပြန်ဖြစ်သွားမည်။
- ဆံပင်ဖြောင့်ခြင်း၏အကျိုးသက်ရောက်မှုသည်လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးကြားကွဲပြားနိုင်ပါသည်။
- တချို့သောဆံပင်တုများနှင့်ဆက်ထားသောဆံပင်များအပူကြောင့်အားနည်းလာပြီးအရောင်ပြောင်းခြင်း(သို့) ယိုယွင်းခြင်းများဖြစ်နိုင်သည်။ဤပစ္စည်းများပေါ်တွင်စက်ကိုအသုံးမပြုပါနှင့်။

အစိတ်အပိုင်းများကိုခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း



- က လက်ကိုင်ရန်အဖျား
- ခ အချက်ပြမီး
- ဂ လက်ကိုင်
- ဃ မီးကြိုး
- င ပလပ်ခေါင်း
  (ပလပ်ခေါင်းပုံသဏ္ဍာန်သည်နေရာပေါ်မူတည်၍ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။)
- စ အဖွင့်အပိတ် ထိန်းချုပ်ခလုတ်
- ဆ ပါဝါခလုတ်/အပူချိန်ထိန်းညှိခလုတ် (၀၊၁၈၀၊၂၀၀၊၂၃၀)
- ဇ ညှပ်သည့်ပလိပ်ပြား
- ဈ သံပလိပ်ပြား

အကောင်းဆုံးဆံပင်ဖြောင့်ရရှိန်ရန်အချက်များ



၁။ ဆံပင်များအားတစ်နေရာတည်းကျနေစေရန်ဖြီးပါ။

၂။ ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်းဆံပင်များကိုစည်းခြင်းနှင့်ပင်အပ်များထိုး၍ထိန်းထားပါ။

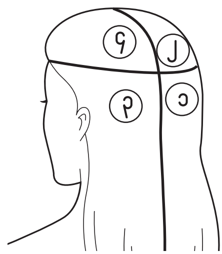
- ဆံပင်ထူပါကပုံသွင်းမှုပိုမိုလွယ်ကူစေရန် ဆံပင်များအားခွဲ၍ဖယ်ထားပါ။

၃။ ပါဝါပိတ်ခြင်းအားအလေ့အကျင့်ပြုလုပ်ပါ။

- အလေ့အကျင့်ဖြစ်သည်အထိပါဝါပိတ်ခြင်းအားလေ့ကျင့်ပါ။

ပုံသွင်းခြင်းအဆင့်များ

ပုံသွင်းခြင်းအားဦးခေါင်းအနောက်ဘက်အောက်ခြေရှိဆံပင်များ
မှစ၍ (၁) မှ (၂)၊ (၃) မှ (၄) အတိုင်းပုံသွင်းပါ။



ဆံပင်အမျိုးအစားများနှင့်ဆံပင်ဖြောင့်ခြင်းနည်းလမ်းများ

ဆံပင်ဖြောင့်ခြင်းသက်ရောက်မှုသည်ဆံပင်ကောက်သည့်ပမာဏနှင့်ဆံပင်အမျိုးအစားပေါ်မူတည်၍တစ်ခုချင်းစီတွင်ကွဲပြားမှုများရှိနိုင်ပါသည်။

ဖြောင့်ရန်ခက်ခဲသောဆံပင်များ	ကြမ်းတမ်းသောဆံပင်များ၊ကြွေနေသောဆံပင်များ

ဆံပင်ဖြောင့်စက်အကြောင်း

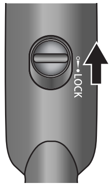
- ဆံပင်ဖြောင့်ဆေးရည်ထည့်ထားပြီးဖြောင့်စက်အားချက်ချင်းမသုံးပါနှင့်။ဆံပင်များပျက်စီးနိုင်သည်။(ဆံပင်ဖြောင့်ဆေးသုံးပြီး ၃–၄ရက်ကြာမှသာဖြောင့်စက်အသုံးပြုသင့်သည်။အလှပြင်ဆိုင်တွင်ဆံပင်ပြုပြင်ပြီး ၃–၄ရက်ကြာမှသာဖြောင့်စက်ကိုအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ဆိုးဆေးများအကြောင်း

- ဆိုးဆေးများသည်ဆံပင်ပေါ်တွင်အလွန်စွဲနေမည်။ဆံပင်ဆေးဆိုးပြီးဖြောင့်စက်အသုံးမပြုမီ ၂–၃ ရက်စောင့်ပါ။ ယာယီဆိုးဆေးများအသုံးပြုပါကခေါင်းလျှော်ပြီးဆံပင်အားခြောက်သွေ့အောင်ပြုလုပ်ပြီးမှဖြောင့်စက်ကိုအသုံးပြုပါ။
- ဆံပင်ဆိုးဆေးအသုံးပြုပြီးအရောင်ငြိမ်သွားသည်အထိစောင့်ပေးပါ။ယာယီဆိုးဆေးများအသုံးပြုရာတွင်ဆိုးဆေးများသေချာမလျှော်ပါကဖြောင့်စက်အားညစ်ပတ်စေနိုင်သည်။ဆံပင်စိုနေပါကဖြောင့်မည်မဟုတ်ပါ။

သံပလိပ်ပြားအပူပေးခြင်း

၁။ အဖွင့်အပိတ်ထိန်းချုပ်ခလုတ်အားဖြုတ်ပါ။



၂။ မီးပလပ်ထိုးပါ။

၃။ ဖြောင့်စက်ဖွင့်ရန်ပါဝါခလုတ်အားရွေးပါ။

- အချက်ပြမီးလင်းလာမည်။

၄။ ဆံပင်အမျိုးအစားပေါ်မူတည်၍လိုအပ်သောအချိန်ပမာဏ((၁၈၀၊ ၂၀၀၊ ၂၃၀))သို့ပြောင်းလဲပါ။

- ဖြောင့်စက်ပထမဆုံးအသုံးပြုချိန်တွင် အပူချိန်အား ၁၈၀ဒီဂရီ သတ်မှတ်ထားပါ။

ဖော်ပြချက်	အပူချိန်	ဆံပင်ပုံစံ	ဆံပင်အခြေအနေ
၂၃၀ ၂၀၀ ၁၈၀	ခန့်မှန်းခြေ ၂၃၀ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် ခန့်မှန်းခြေ ၂၀၀ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် ခန့်မှန်းခြေ ၁၈၀ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်	အထူ ↕ အနေတော်	ပျက်စီးမှုအနည်းဆုံး ↕ ပျက်စီးနေခြင်း

▶ မှတ်ချက်

- အပူချိန် ၂၀၀နှင့်အထက် မြှင့်ထားပါက ဆံပင်များပျက်စီးနိုင်သည်။ဤအပူချိန်နှင့်အဆက်မပြတ်အသုံးပြုခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ခြင်းနှင့်ဆံပင်အားအသုံးပြုရန်သင့်တော်သောအခြေအနေမှသာအသုံးပြုရန်အကြံပြုပါသည်။
- မီးခလုတ်ဖွင့်ပြီးပါကဖြောင့်စက်သည် ၁၅ စက္ကန့်ကြာသောအခါ အသုံးပြုနိုင်သောအပူချိန် (၁၀၀ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်ခန့်) သို့ရောက်ရှိနေမည်။
- အသုံးပြုနိုင်သောအပူချိန်ရောက်ရှိသည့်အချိန်သည်ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ပြောင်းလဲနိုင်သည်။

ဖြောင့်စက်ကိုသုံးခြင်း

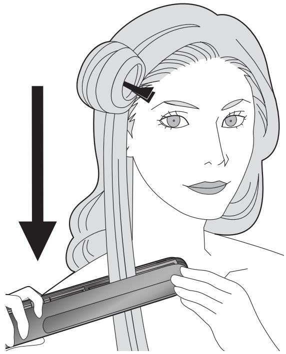
ဆံပင်ဖြောင့်ခြင်း

၁။ ၅စင်တီမီတာခန့်ရှိသော ဆံပင်အကောက်အားကိုင်ပါ။

- ဆံပင်အများကြီးပြုလုပ်ပါကဖြောင့်ရန် ခက်ခဲနေမည်။

၂။ ညှပ်သောပလိပ်ပြားဖြင့်ဆံပင်အကွေးအားအတွင်းဘက်သို့ညှပ်၍ဆွဲပါ။

- ဆံပင်အကွေးအား သံပလိပ်ပြားအလယ်မှညှပ်ပါ။



၃။ ဆံပင်အားဖြောင့်စက်ဖြင့်ညှပ်၍ဆံပင်အောက်ခြေသို့ဆွဲပါ။

- ဖြောင့်စက်အားဖြည်းညှင်းစွာဆွဲပါ။ (ပုံမှန်ခေါင်း ဖြီးသည်ထက်ပို၍နှေးပါ။)
- အကယ်၍ဆံပင်ဖြောင့်ရခက်ခဲနေလျှင် လက်ကိုင်အဖျားကိုကိုင်၍ ဖြောင့်စက်ကိုရွှေ့ပါ။
- ဖြောင့်ပြီးပါက ဆံပင်အားဖယောင်းဆံပင် လိမ်းခရင်မ် စသည်တို့ဖြင့်ပုံသွင်းပါ။

ဆံပင်ကောက်ခြင်း

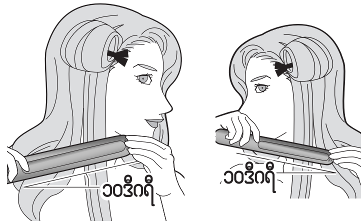
(အတွင်းဘက်သို့ကောက်ရန်)

၁။ ၃ စင်တီမီတာ ခန့်ရှိသောဆံပင်အကောက်အား ကိုင်ပါ။

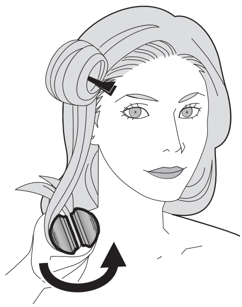
- ဆံပင်အများကြီးပြုလုပ်ပါက ပုံသွင်းရန် ခက်ခဲနိုင်သည်။

၂။ ဖြောင့်စက်ကိုယ်ထည်အား ၁၀ ဒီဂရီစောင်းခြင်းနှင့်ဆံပင်အစုအားညှပ်ခြင်း

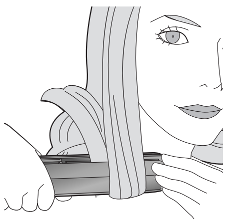
- ဆံပင်အစုအားသံပြားအလယ်ဖြင့်ညှပ်ပါ။
- ဆံပင်အားကောက်လိုသောနေရာ၏အပေါ်နားမှညှပ်ပါ။
- ခေါင်းအနောက်ဘက်သို့ ဖြောင့်စက်ကိုယ်ထည်အား ၁၀ ဒီဂရီစောင်း၍ဆွဲပါ။



၃။ ဆံပင်အားညှပ်၍ဖြောင့်စက်ကိုယ်ထည်အားတစ်ဝက်လှည့် (၁၈၀ ဒီဂရီ)သည်ထက်ပို၍ဖြည်းညှင်းစွာလှည့်ပါ။



- ဖြောင့်ကိုယ်ထည်အားလက်နှစ်ဖက်ဖြင့် လှည့်ပါ။
- ဖြောင့်ကိုယ်ထည်အားအတွင်းဘက်သို့လှည့်ပါ။



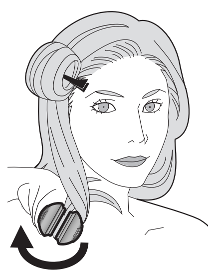
- တစ်ဝက်လှည့်ပြီးပါကဆံပင်ထိပ်ပြားများဦးခေါင်း၏အနောက်သို့ငေါ်ထွက်နေရန်သေချာပါစေ။

မြန်မာ

(အပြင်ဘက်သို့ ကောက်ရန်အတွက်)

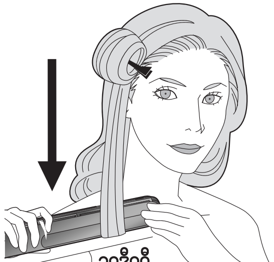
ဖြောင့်စက်ကိုယ်ထည်အား အပြင်ဘက်သို့လှည့်ပါ။

- ဖြောင့်စက်ကိုယ်ထည်လှည့်သည့်ဘက်သာပြောင်းလဲသွားခြင်းဖြစ်သည်။
  ၄င်းအချက်မှလွဲ၍ အတွင်းဘက်သို့ ကောက်သည့်အဆင့်များအတိုင်းဆောင်ရွက်ပါ။



၄။ ဆံပင်များအားညှပ်၍ဖြောင့်စက်အားတစ်ဝက်လှည့်အနေအထားဖြင့်ဆံပင်အားဖြည်းညှင်းစွာဆွဲချပါ။

- ဖြောင့်စက်အားဖြည်းညှင်းစွာ ရွှေ့ပါ။ (ပုံမှန်ခေါင်းဖြီးသည်ထက်ပို၍ နှေးပါစေ)

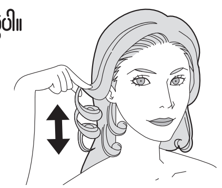


■ အကြံပြုလိုသောအမြန်နှုန်း (ဦးရေပြားမှဆံပင်အဆုံးအထိ)

ဆံပင်အလျား / အပူချိန်ပမာဏ	၁၈၀–၂၀၀	၂၃၀
အလယ်အလတ်	ခန့်မှန်းခြေ ၃စက္ကန့်	ခန့်မှန်းခြေ ၂စက္ကန့်
အနည်းငယ်အရှည်	ခန့်မှန်းခြေ ၄–၅စက္ကန့်	ခန့်မှန်းခြေ ၃–၄စက္ကန့်
အရှည်ဆုံး	ခန့်မှန်းခြေ ၇–၈စက္ကန့်	ခန့်မှန်းခြေ ၅–၆စက္ကန့်

ဖြောင့်စက်အပူချိန် ၂၃၀ဒီဂရီသတ်မှတ်၍ အသုံးပြုပါက အထက်တွင်ဖော်ပြထားသောအချိန်ထက်မပိုရ။

- ဆံပင်ပို၍ကောက်စေရန်ဖြောင့်စက်ကိုယ်ထည်အား အပြည့် (၃၆၀ ဒီဂရီ) လှည့်၍ဆံပင်အဆုံးထိဆွဲပါ။
- ဆံပင်ကောက်ခြင်းထိရောက်မှုရှိစေရန်ဆံပင်အနည်းငယ်အားညှပ်၍ဖြည်းညှင်းစွာရွှေ့ပါ။
- ပြုလုပ်ပြီးသား ဆံပင်အကွေးအားအရင်းမှကိုင်ပါ။အပေါ်အောက်လှုပ်ပါ။ ဆံပင်အားပို၍ကောက်စေပါသည်။ဆံပင်အေးသွားသည်အထိဆံပင်များအားမဖြီးပါစေနှင့်။
- ဆံပင်ကောက်ပြီးပါကဆံပင်အားဖယောင်း၊ဆံပင်လိမ်းခရင်မ်စသည်ဖြင့်ပုံသွင်းပါ။

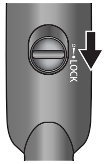


အသုံးပြုပြီးနောက်

၁။ ဖြောင့်စက်ပိတ်ရန်ခလုတ်အားရွှေ့ပါ။

၂။ မီးပလပ်ဖြုတ်ပါ။

၃။ ဖြောင့်စက်အားထိန်းသိမ်းရန်သံပလိပ်ပြား
အဖွင့်/အပိတ် ထိန်းချုပ်ခလုတ်ကိုပိတ်ပါ။



ထိန်းချုပ်သည်

ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းခြင်း

ဖြောင့်စက်(သို့) တွဲဖက်ပစ္စည်းများအားမီးပလပ်ဖြုတ်၍အအေးခံပြီးသန့်ရှင်းပါ။

- ဖြောင့်စက်ညစ်ပတ်ခြင်း(သို့)ပုံသွင်းသည့်ပစ္စည်းများဖြောင့်စက်ပေါ်တွင်ရှိနေပါကအဝတ်အားဆပ်ပြာရည်စွတ်၍ညှစ်ထုတ်ပြီးဖြောင့်စက်ပြောင်းစင်သည်အထိသုတ်ပါ။

► မှတ်ချက်

- အရက်ပြန်၊တင်နာ၊ဘန်ဇင်း(သို့)ဖျက်ဆေးများမသုံးပါနှင့်။ပြုလုပ်ပါက အက်ကွဲခြင်း(သို့)ဖြောင့်စက်မျက်နှာပြင်များအရောင်ကျွတ်နိုင်သည်။
- ဖြောင့်စက်အားအလှကုန်များ(သို့)ဆံပင်သုံးအလှကုန်များကပ်နေသည့်အတိုင်းမထားပါနှင့်။ပြုလုပ်ပါကဖြောင့်စက်၏ပလတ်စတစ်များပျက်စီးပြီးအရောင်ကျွတ်ခြင်း(သို့)အက်ကွဲသောအပိုင်းမှချို့ယွင်းခြင်းများဖြစ်နိုင်သည်။

ပြဿနာဖြေရှင်းချက်

ပြဿနာ	ဖြစ်ရသောအကြောင်းအရင်း	လုပ်ဆောင်ရန်
အသုံးပြုနေစဉ်ညှော်နံ့ထွက်ခြင်း ►	အမှုန်စသည် များသံပြားတွင်ကပ်နေခြင်း ►	ကပ်နေသည်များကိုဖယ်ရှား၍ရှင်းလင်းပါ။
သံပလိပ်ပြားမပူခြင်း ►	မီးကြိုးမတပ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ ►	အသုံးပြုမှုကိုချက်ချင်းရပ်၍သက်ဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှုဌာနများသို့ပြုပြင်ရန်ဆက်သွယ်ပါ။
ဖြောင့်စက်ကိုယ်ထည်ပုံပျက်နေခြင်း ──►		
ပါဝါမီးကြိုးလိမ်နေလျှင်တစ်ခါတစ်ရံဖြောင့်စက်ပါဝါပိတ်နိုင်သည်။ ──►		
အသုံးပြုနိုင်သောအပူချိန်ရောက်ရန်အချိန်ကြာခြင်း ►	အသုံးပြုနိုင်သောအပူချိန်(၁၀၀ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်ခန့်)ရရှိရန်အချိန်သည်နေရာပေါ်မူတည်၍ကွဲပြားနိုင်သည်။) ၁၀၀–၁၂၀ဗို့ ၆၀စက္ကန့် ၂၂၀ – ၂၄၀ ဗို့ ၁၅စက္ကန့်	

ပြဿနာ အားမဖြေရှင်းနိုင်ပါကဝယ်ယူထားသော ဆိုင်သို့ ပန်နာဆိုးနစ်မှ တရားဝင်ဝင်ခွင့်ပြုထားသောဝန်ဆောင်မှုဌာနများသို့ဆက်သွယ်၍ပြုပြင်ပါ။

အသေးစိတ်အချက်အလက်များ

ရှိရမည့်လျှပ်စစ်ပမာဏ	၁၀၀–၁၂၀ဗို့ ~ ၅၀–၆၀ဟတ်စ်	၂၂၀–၂၄၀ဗို့ ~ ၅၀–၆၀ဟတ်စ်
အသုံးပြုရမည့်လျှပ်စစ်ပမာဏ	၅၁၀ဝပ်	၅၅၀ဝပ်
သံပြားအပူချိန်	ခန့်မှန်းခြေ ၁၈၀ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်မှ ၂၃၀ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်ထိ	

ဤပစ္စည်းသည်အိမ်သုံး သီးသန့်ဖြစ်သည်။

Panasonic Manufacturing (Thailand) Co., Ltd.

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