Panasonic

အသုံးပြုမှုလမ်းညွှန်ချက်များ

(အိမ်သုံးရန်အတွက်သာ) မိုက်ကရို – အမြှုပ်ထသန့်ရှင်းရေး နှင့် နှိပ်နယ်စက်

မော်ဒယ်နံပါတ် ‌. **EH-SC65**

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

မာတိကာ

ဘေးကင်းလုံခြုံမှုအတွက်ကြိုတင်သတိပေးချက် ၃

အစိတ်အပိုင်းများအားခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း ၁၅

လျှပ်စစ်အားသွင်းခြင်း ၁၆

အသုံးမပြုမီ ၁၉

အမေး နှင့် အဖြေ ၁၉

ထောက်ခံချက်ပေးထားသော လုပ်ဆောင်ပုံနည်းစနစ် ၂၉

သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း ၃၂

ပြဿနာရှာဖွေရှင်းလင်းခြင်း ၃၄

ဘက်ထရီသက်တမ်း ၃၇

စက်ပစ္စည်းအား မစွန့်ပစ်မီ စက်နှင့် အတူပါလာသော ပြန်လည် အားသွင်းနိုင်သည့် ဘက်ထရီအား ဖယ်ရှားခြင်း ၃၇

လဲလှယ်အသုံးပြုလို့ရသော တွဲဖက်ပစ္စည်းများ ၃၈

အသေးစိတ်ဖော်ပြချက် ၃၉

ဤပြန်နာဆိုးနစ်ထုတ်ကုန်ကိုဝယ်ယူအားပေးသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

မြန်မာ

ဘေးကင်းလုံခြုံမှုအတွက် ကြိုတင်သတိပေးချက်

ထိခိုက်နစ်နာမှုအန္တရာယ်၊ အသက်အန္တရာယ်၊ လျှပ်စစ်အန္တရာယ်၊ မီးအန္တရာယ်နှင့် ပိုင်ဆိုင်မှု ပစ္စည်းများပျက်စီးခြင်းတို့အား လျော့ချပေးနိုင်ပါရန် အောက်ပါ လုံခြုံရေးကြိုတင်ကာကွယ်မှု ဆိုင်ရာ အချက်များကို အမြဲတမ်းလေ့လာထားပါ။

သင်္ကေတအမှတ်အသားများအား ရှင်းလင်းခြင်း

အောက်ပါသင်္ကေတအမှတ်အသားများကို ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော ဘေးအန္တရာယ်အခြေအနေ၊ ထိခိုက်နစ်နာမှုအခြေအနေ နှင့် ပိုင်ဆိုင်မှုပစ္စည်းများ ပျက်စီးနိုင်သည့်အခြေအနေတို့အား ခွဲခြားဖော်ပြနိုင်ရန် ရည်ညွှန်းအသုံးပြုထားသည်။ ဖော်ပြပါ အခြေအနေများသည် ရည်ညွှန်းဖော်ပြချက်တို့အား ဥပေက္ခာပြု အလေးမထားသည့်အခါနှင့် မလျော်ကန်စွာ အသုံးပြုသောအခါတွင် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။

ဘေးအန္တရာယ် သတိပေးချက်	ပြင်းထန်သည့် အနာတရ (သို့) သေဆုံးမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သော အလားအလာ ရှိသည့်ဘေးအန္တရာယ်ကို ရည်ညွှန်းဖော်ပြသည်။
အရေးကြီးသတိပေးချက်	ပြင်းထန်သည့် အနာတရ (သို့) သေဆုံးမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သော အလားအလာ ရှိသည့်ဘေးအန္တရာယ်ကို ရည်ညွှန်းဖော်ပြသည်။
သတိပေးချက်	အသေးစားထိခိုက်ခြင်း (သို့) ပိုင်ဆိုင်မှုပစ္စည်းများပျက်စီးနိုင်ခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင် သော ဘေးအန္တရာယ်ကို ရည်ညွှန်းဖော်ပြသည်။

အောက်ပါ သင်္ကေတ 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

▶ အရေပြားနှင့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ကာကွယ်ရန်

ဓမ္မတာလာနေသောအမျိုးသမီးများနှင့် ကိုယ်ဝန်ရှိနေသည့် အမျိုးသမီးများ (သို့) အလေးမွေးပြီး တစ်လတာသာ ကြာသေးသည့် အမျိုးသမီးများ။

– ဤစက်ပစ္စည်းအား အသုံးပြုခြင်းကြောင့် ဟောမုန်းဓါတ်မညီမမျှဖြစ်က အရေးပြားဆိုင်ရာ ပြဿနာများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

အောက်ပါလူပုဂ္ဂိုလ်များသည် ဤစက်ပစ္စည်းအား အသုံးပြုရန် မသင့်တော်ပါ။

- **မျက်နှာအာရုံကြောဆိုင်ရာ ရောဂါရှိသော လူပဂ္ဂိုလ်များ။**
- **မျက်နှာ အရိုးခွဲစိတ်မှုအတွက် (သို့) ပလတ်စတစ်ခွဲစိတ် ပြုပြင်မှုများ အတွက် မျက်နှာ အတွင်းသို့ သတ္တု၊ စီလီကွန်၊ ပလတ်စတစ်များ ထည့်သွင်းကုသထားသော လူပုဂ္ဂိုလ်များ။**
- **အပူရှိန်ကို ခံစားသိရှိမှုမရနိုင်သော လူပုဂ္ဂိုလ်များ။**
- **ခေါင်းနှင့် မျက်လုံးတို့တွင် ယာဉ်မတော်တဆမှုများနှင့် အခြားမတော်တဆမှုတို့ကြောင့် နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါများ (သို့) ဒဏ်ရာ အနာတရများ ရရှိထားဖူးသော လူပုဂ္ဂိုလ်များ။**

  – အထက်ပါလူပုဂ္ဂိုလ်များသည်ဤစက်ပစ္စည်းကို အသုံးပြုပါက မတော်တဆမှုများ (သို့) ပြဿနာများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- **ဓါတ်မတည့်သည့် ယားယံမှုခံစားချက်ရှိသော လူပုဂ္ဂိုလ်များ။**
- **အထိအခိုက်မခံနိုင်သည့် အရေပြား ပိုင်ဆိုင်ထားသော လူပုဂ္ဂိုလ်များ။**
- **အရေပြားရောဂါ (သို့) အရေပြားရောင်ရမ်းတက်သည့် ရောဂါ ရှိသော လူပုဂ္ဂိုလ်များ။**

  – အထက်ပါလူပုဂ္ဂိုလ်များသည် ဤစက်ပစ္စည်းအား အသုံးပြုပါက အရေပြား (သို့) ခန္ဓာကိုယ်တွင် ပြဿနာများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

အရေးကြီးသတိပေးချက်

ဤစက်ပစ္စည်းအား အောက်ပါခန္ဓာကိုယ်နေရာများ (သို့) အောက်ပါအခြင်းအရာကိစ္စများတွင် အသုံးမပြုပါနှင့်။

- **နေမကောင်းဖြစ်နေသောအချိန်။**
- **အရက်သောက်ပြီးသောအချိန် (သို့) ဆေးသောက်ပြီးသောအချိန် (သို့) အလွန်အမင်းပင်ပန်းနွမ်းနယ်သောအချိန်။**
- **အရေပြားပျက်စီးနေသော နေရာများ၊ နှင်းခူနာ ရှိနေသော နေရာများ (သို့) ဖူးရောင်နေသော နေရာများ။**
- **အရေပြားရောင်ကိုင်းနေသော နေရာများ၊ ပြင်းထန်သည့် နေဒဏ်ခံထားရသော နေရာများ (သို့) အခြားသော အရေပြားဆိုင်ရာ မူမမှန်မှုများရှိနေသည့် နေရာများ။**
- **တစ်နေ့တည်း၌ပင် အမွှေးနုတ်ယူထားသော ခန္ဓာကိုယ်နေရာများ ။**
- **အမြင်လှပစေရန် ခွဲစိတ်ပြုပြင်ထားသော နေရာများ။**

– အထက်ပါနေရာများတွင် ဤစက်ပစ္စည်းအား အသုံးပြုပါက အရေပြား (သို့) ခန္ဓာကိုယ်တွင် ပြဿနာများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

နှိပ်နယ်ပေးသော တလိမ့်တုံး၊ အပျော့စားစုတ်တံ နှင့် မျက်နှာချေးပေါက်အတွက် အထူးပြုသုံးရသော စုတ်တံများကို မျက်လုံးများ အနီးတဝိုက်ရှိ အရေပြားတို့တွင် အသုံးမပြုနိုင်ပါ။

– ထိုကဲ့သို့ အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် မျက်လုံးအား ထိခိုက်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

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

– မရပ်တန့်ဘဲ ဆက်လက်အသုံးပြုနေပါက အရေပြား (သို့) ခန္ဓာကိုယ်တွင် ပြဿနာများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

အရေးကြီးသတိပေးချက်

ဆေးကုသမှု ခံယူနေရသော လူပုဂ္ဂိုလ်များ (သို့) အောက်ပါ လူပုဂ္ဂိုလ်များသည် ဤစက်ပစ္စည်းအား အသုံးမပြုမီ ဆရာဝန်နှင့် အရင်ဆုံး ဆွေးနွေးတိုင်ပင်မှုများ လုပ်ဆောင်ပါ။

- ကင်ဆာရောဂါ (သို့) ကင်ဆာအနာရှိသော လူပုဂ္ဂိုလ်များ ။
- ခွဲစိတ်မှုကြောင့် ခွဲစိတ်ဒဏ်ရာ ရရှိထားသူများ (သို့) ခွဲစိတ်မှု ကျန်ရှိနေသေးသော လူပုဂ္ဂိုလ်များ ။
- သွေးလည်ပတ်ဖြန့်ဖြူးမှုတွင် ပြင်းထန်သည့် ရောဂါရှိနေသော လူပုဂ္ဂိုလ်များ ။
- သွေးချိုဆီးချိုရောဂါကြောင့် ခြေလက်အင်္ဂါသွေးလည်ပတ်မှု အားနည်းပြီး အာရုံခံစားမှုချို့တည့်နေသော လူပုဂ္ဂိုလ်များ ။
- အရိုးပွရောဂါ၊ ကျောရိုးဆိုင်ရာ အရိုးပွရောဂါ၊ အဆစ်လွဲရောဂါ၊ ကြွက်သားဒဏ် ဖြစ်နေသူများ၊ လတ်တစ်လောအနာရှိနေသော လူပုဂ္ဂိုလ်များ။

– အထက်ပါ လူပုဂ္ဂိုလ်များသည် ဤစက်ပစ္စည်းအား အသုံးပြုပါက ခန္ဓာကိုယ်တွင် မသက်မသာ ဖြစ်မှုများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ဤစက်ပစ္စည်းအားကလေးများ အပါအဝင် ထိတွေ့မှု အာရုံနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်း လျော့နည်းနေသူများ မည့်သို့မည်ပုံ ဆောင်ရွက်ရန် အသုံးပြုပုံကို မညွှန်ကြားထားသောကြောင့် အတွေ့အကြုံနှင့် ဗဟုသုတ မရှိသောသူများသည် ဤစက်ပစ္စည်းအား လုံခြုံစွာ အသုံးမပြုနိုင်မည် စိုးသောကြောင့် အသုံးပြုရန် မသင့်တော်ပေ ။

အထူးသဖြင့် ကလေးများကို ဤစက်ပစ္စည်းဖြင့် ဆော့ကစားခြင်း မပြုလုပ်ရန် အထူး သတိပေးထားသင့်သည်။

– ထိုကဲ့သို့ သတိပေးခြင်းမျိုး မပြုလုပ်နိုင်ပါက မတော်တဆဖြစ်မှု (သို့) ထိခိုက်မှုများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

အရေးကြီးသတိပေးချက်

▶ ပါဝါအထောက်အပံ့

အောစီ ကြားဆက်ကိရိယာအား ရေထဲတွင် နှစ်ခြင်း၊ ရေဖြင့်ဆေးခြင်းများ မပြုလုပ်ရပါ။ အောစီ ကြားဆက်ကိရိယာအား ရေဖြည့်ထားသော လက်ဆေးကန်၊ ရေချိုးကန် အနီးအနားတစ်ဝိုက်တွင် မထားရှိရပါ။

အောစီ ကြားဆက်ကိရိယာ ပျက်စီးနေခြင်း (သို့) အိမ်ရှိ ပလပ်ပေါက်ထဲသို့ ပလပ်တပ်ရာတွင် ပလပ်မမိခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်နေပါက ပစ္စည်းကို လုံးဝ အသုံးမပြုပါနှင့်။

ပါဝါကြိုးအား မပျက်စီးပါစေနှင့် ။

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

စိုစွတ်သောလက်ဖြင့် ကြားဆက်ကိရိယာကို တပ်ခြင်း၊ ဖြုတ်ခြင်းများ မပြုလုပ်ရပါ။

– စိုစွတ်သောလက်ဖြင့် ကိုင်တွယ်မိပါက လျှပ်စစ်အန္တရာယ် (သို့) ထိခိုက်မှုများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ပါဝါကြိုးအား ပျက်စီးစေခြင်း (သို့) ပြောင်းလဲတပ်ဆင်ခြင်း (သို့) အားဖြင့်ကွေးခြင်း (သို့) ဆွဲခြင်း (သို့) လိမ်ခြင်းများ မပြုလုပ်ရပါ။ ထို့အတူ ပါဝါကြိုးအပေါ်သို့ လေးလံသော ပစ္စည်းများတင်ခြင်း (သို့) ဖိညှပ်ခြင်းများ မဖြစ်စေရပါ။

– ထိုကဲ့သို့ဖြစ်ခဲ့ပါက တိုတောင်းသော လျှပ်စီးပတ်လမ်းကြောင့် လျှပ်စစ်အန္တရယ် (သို့) မီးလောင်မှုအထိ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

အိမ်ရှိပလပ်ပေါက်၏ အဆင့်သတ်မှတ်ချက် (သို့) ဝါယာကြိုးဆက်သွယ်မှုများ၏ အဆင့်သတ်မှတ်ချက်များထက် ကျော်လွန်၍ အသုံးမပြုရပါ။

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

အရေးကြီးသတိပေးချက်

ပေးထားသော အေစီ ကြားစက်ကိရိယာ (စာမျက်နှာ နံပါတ် ၁၅ တွင် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်) မှ လွဲ၍ အခြားကိရိယာများကို မည့်သည့် အကြောင်း ကြောင်းကြောင့်ဖြစ်စေ အသုံးမပြုပါနှင့်။ ထို့အပြင် ဆက်သွယ်ထားသော ကြားဆက်ကိရိယာအား တစ်ခြားထုတ်ကုန် ပစ္စည်းများကို အားသွင်းရန် အသုံးမပြုပါနှင့်။

– ထိုကဲ့သို့ အားသွင်းရန်အသုံးပြုပါက တိုတောင်းသော လျှပ်စီးပတ်လမ်းကြောင့် အပူလောင်ခြင်း (သို့) မီးလောင်ခြင်းများ ဖြစ်စေနိုင် ပါသည်။

သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်သောအခါတိုင်း ကြားဆက်ကိရိယာကို အိမ်ရှိပလပ်ပေါက်မှ အမြဲပလပ်ဖြုတ်ထားပေးပါ။

– ထိုကဲ့သို့ ပလပ်မဖြုတ်မိပါက လျှပ်စစ်အန္တရာယ် (သို့) ထိခိုက်မှု အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်ပါသည် ။

ပါဝါကြားဆက်ကိရိယာ၏ ပို့အားသည် လည်ပတ်မည့် အရာနှင့် သက်ဆိုင်ရာ ပို့အားနှင့် လိုက်လျောညီထွေ ဖြစ်နေပါစေ ။

ကြားဆက်ကိရိယာ (သို့) ပါဝါပလပ်အား ပလပ်ပေါက်ထဲသို့ သေချာစွာ ထည့်သွင်း သုံးစွဲပါ။

– ထိုကဲ့သို့ မသုံးစွဲပါက လျှပ်စစ်အန္တရာယ် (သို့) မီးအန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ပါဝါပလပ်နှင့် စက်ပစ္စည်း၏ ပလပ်အား ဖုန်မှုန့်များစုလာခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ရန် သန့်ရှင်းရေးကို ပုံမှန်ပြုလုပ်ပေးပါ။

– ထိုကဲ့သို့ မပြုလုပ်ပေးပါက စိုထိုင်းမှုကြောင့် အာကာအကွယ် ပြဿနာတက်ကာ မီးလောင်မှုများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

→ ကြားဆက်ကိရိယာအား ပလပ်ပေါက်မှ ဖြုတ်ကာ ခြောက်သွေ့သော အဝတ်ဖြင့် ပွတ်သုတ်ပေးပါ။

ပါဝါကြိုးအား လဲလှယ်ကာ အသုံးပြု၍မရပါ။ အကယ်၍ ပါဝါကြိုးပျက်စီးသွားခဲ့ပါက အေစီ ကြားဆက်ကိရိယာအား ဆက်လက် အသုံးမပြုသင့်တော့ပါ။

– ဆက်လက်အသုံးပြုမည် ဆိုပါက မတော်တဆမှု (သို့) ထိခိုက်အနာတရမှုများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

⚠ အရေးကြီးသတိပေးချက်

▶ ဤထုတ်ကုန်ပစ္စည်းနှင့် ပတ်သက်၍

ဤစက်ပစ္စည်းတွင် ပူးတွဲပါဝင်လာသော အားပြန်သွင်းနိုင်သည့် ဘက်ထရီပါဝင်သည်။

မီးတောက် (သို့) အပူထဲသို့ ပစ်ထည့်ခြင်းမျိုး မပြုလုပ်ပါနှင့်။

အရမ်းပူလွန်းသော အပူချိန်တွင် အားသွင်းခြင်း၊ အသုံးပြုခြင်း (သို့) ထားရှိခြင်းများ မပြုလုပ်ပါနှင့်။

– ထိုကဲ့သို့ မဟုတ်ဘဲ ပြုလုပ်မိပါက အပူလောင်ခြင်း၊ မီးလောင်ခြင်း (သို့) ပေါက်ကွဲခြင်းများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ကလေးငယ်များနှင့် နို့စို့ကလေးငယ်များ လက်လှမ်းမီသောနေရာများတွင် သိမ်းဆည်းခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။ ကလေးငယ်များကိုလည်း ဤပစ္စည်းအား အသုံးမပြုမိပါစေနှင့်။

– ကလေးငယ်များ အသုံးပြုမိပါက မတော်တဆမှု (သို့) ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ပစ္စည်းအစိတ်အပိုင်းတို့ကို ပစ္စည်းအား စွန့်ပစ်သည့်အချိန်မှ လွဲ၍ တစ်ခြားအချိန်တွင် ဖြုတ်ထားခြင်းမျိုး မပြုလုပ်ရပါ။

– ထိုကဲ့သို့ ပြုလုပ်ပါက မီးလောင်ခြင်း၊ ဓါတ်လိုက်ခြင်း (သို့) ထိခိုက်အနာတရ ရခြင်းများ ဖြစ်နိုင်စေပါသည်။

ပြင်ဆင်ခြင်း(သို့) ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်းများ မပြုလုပ်ပါနှင့်။

– ထိုကဲ့သို့ ပြုလုပ်ပါက မီးလောင်ခြင်း၊ ဓါတ်လိုက်ခြင်း (သို့) ထိခိုက်အနာတရ ရခြင်းများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

→ ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်းများအတွက် တရားဝင် ခွင့်ပြုထားသော ဝန်ဆောင်မှုဌာနသို့ ဆက်သွယ်အကြောင်းကြားပါ။
(ဘက်ထရီလဲခြင်းများ အစရှိသည့်)။

အသုံးပြုပြီးသည့် အခါ စက်ကို သန့်ရှင်းရေး လုပ်ပေးသင့်ပါသည်။ ထိုမှသာ အဆီနှင့် အခြားသော အညစ်အကြေးများ ကပ်ငြိခြင်းမှ ကင်းဝေးနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

– သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးရန် ပျက်ကွက်ပါက အရေပြားနှင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင် အဆင်မပြေမှုများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

⚠ အရေးကြီးသတိပေးချက်

▶ မူမမှန်မှု (သို့) ချွတ်ယွင်းမှုများ ပေါ်ပေါက်လာခဲ့ပါက

အကယ်၍ မူမမှန်မှု (သို့) ချွတ်ယွင်းမှုများ ပေါ်ပေါက်လာခဲ့ပါက ကြားဆက်ကိရိယာအား အသုံးပြုခြင်းမှ ချက်ခြင်းရပ်တန့်၍ ပလပ်ပေါက်မှ ဖြုတ်လိုက်ပါ။

– ထိုကဲ့သို့ အခြေအနေမျိုးတွင် အသုံးပြုခြင်းသည် မီးလောင်ခြင်း၊ ဓါတ်လိုက်ခြင်း (သို့) ထိခိုက်အနာတရ ရခြင်းမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

(မူမမှန်မှု (သို့) ချွတ်ယွင်းမှု ကိစ္စများ)

- **အဓိကစက်ပစ္စည်း၊ ကြားစက်ကိရိယာ (သို့) ပါဝါကြိုးများသည် ပုံစံမမှန် ဖြစ်နေခြင်း (သို့) မူမမှန်စွာ ပူနေခြင်း။**
- **အဓိကစက်ပစ္စည်း၊ ကြားစက်ကိရိယာ (သို့) ပါဝါကြိုးများတွင် မီးလောင်နံ့ ရရှိနေခြင်း။**
- **အဓိကစက်ပစ္စည်း၊ ကြားစက်ကိရိယာ (သို့) ပါဝါကြိုးများကို အသုံးပြုစဉ်တွင် မူမမှန်သော အသံမျိုးကြားနေရခြင်း။**

  ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်ပေါ်ပါက တရားဝင် ပြင်ဆင်ခွင့် ခွင့်ပြုထားသော ဝန်ဆောင်မှုဌာနတွင် ကြည့်ရှုစစ်ဆေးခြင်း (သို့) လဲလှယ်တပ်ဆင်ခြင်းများ ချက်ခြင်းပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပါ။

⚠ သတိပေးချက်

▶ ပါဝါအထောက်အပံ့

ပါဝါပလပ် (သို့) စက်ပစ္စည်း၏ ပလပ်တို့တွင် ပင်များ (သို့) အမှိုက်များကပ်နေခြင်း မဖြစ်သင့်ပါ။

– ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်နေပါက တိုတောင်းသော လျှပ်စီးပတ်လမ်းကြောင့် ဓါတ်လိုက်ခြင်း (သို့) မီးလောင်ခြင်းများကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

သိမ်းဆည်းသည့်အချိန်တွင် ကြားဆက်ကိရိယာအား ပါဝါကြိုးဖြင့် ပတ်၍ သိမ်းဆည်းခြင်းမျိုး မပြုရပါ။

– ထိုကဲ့သို့ သိမ်းဆည်းပါက ပါဝါကြိုးထဲမှ ဝါယာအား ဒဏ်ဖြစ်စေပြီး ကျိုးပြတ်ခြင်းမျိုး ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် တိုတောင်းသော လျှပ်စီးပတ်လမ်း ဖြစ်ပေါ်မှုကြောင့် မီးလောင်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

သတိပေးချက်

ကြားဆက်ကိရိယာ (သို့) စက်ပစ္စည်း၏ပလပ်ကို ဖြုတ်သည့်အခါ ပါဝါကြိုးမှ ကိုင်မဖြုတ်ဘဲ ကြားဆက်ကိရိယာ (သို့) စက်ပစ္စည်း၏ပလပ်က သာ ကိုင်၍ ဖြုတ်ပေးပါ။

– ပါဝါကြိုးအားကိုင်၍ ဖြုတ်ခြင်းသည် လျှပ်စစ်ဓါတ်လိုက်မှု (သို့) ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိမှုကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

အားမသွင်းထားသည့် အခါ ကြားဆက်ကိရိယာကို အိမ်ရှိ ပလပ်ပေါက်မှ ဖြုတ်၍ ထားပါ။

– ထိုကဲ့သို့ ဖြုတ်မထားပါက အကာအကွယ် ယိုယွင်းမှုကြောင့် လျှပ်စစ်စီးခြင်း ဖြစ်ပေါ်လာပါက ထိုမှ တစ်ဆင့် ဓါတ်လိုက်မှု (သို့) မီးအန္တရာယ် များ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

▶ အောက်ပါကြိုတင်ကာကွယ်မှုများကို သတိပြုပါ။

စက်ပစ္စည်းအား လွတ်ကျခြင်း (သို့) ဒဏ်ဖြစ်စေခြင်းများ မဖြစ်ပေါ်ပါစေနှင့် ။

– ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်ပါက ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရမှု ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

မျက်နှာသစ်ဆပ်ပြာဖြင့် တိုက်ချွတ်ဆေးကြောခြင်း (သို့) မိတ်ကပ်ဖျက်ဆေးနှင့် တွဲဖက်သုံးစွဲခြင်းများ မပြုလုပ်ပါနှင့်။

– ထိုကဲ့သို့ ပြုလုပ်ပါက အရေပြားပျက်စီးခြင်း၊ အရောင်စွန်းခြင်း (သို့) တစ်ခြားသော အရေပြား ပြဿနာများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

သတိပေးချက်

စက်ပစ္စည်းအား အောက်ပါ နည်းလမ်းများဖြင့် အသုံးမပြုပါနှင့်။

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

– ထိုကဲ့သို့ အသုံးပြုပါက သွေးခုန်နှုန်းနည်းခြင်း၊ သွေးဖိအားကျခြင်းတို့ကြောင့် အရေပြားထိခိုက်ခြင်း၊ ပိုးဝင်ခြင်း၊ ရောင်ကိုင်ခြင်း၊ သွေးထွက်ခြင်း၊ အရေပြားတွင် အရောင်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင် မသက်မသာဖြစ်ခြင်း (သို့) ယိုယွင်း လက္ခဏာဖြစ်ပေါ်ခြင်း များ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။

စုတ်တံခေါင်း၊ ပူးတွဲပါ ပစ္စည်းနှင့် အနွေးဓာတ်ပေး မိတ်ကပ်ဖယ်ရှားရေး ပလိပ်ပြားတို့အား အက်ကွဲခြင်း၊ အစွန်းအထစ် ထွက်ခြင်း၊ ပုံပန်းသဏ္ဌာန် မကျခြင်း တို့ ရှိမရှိ မသုံးစွဲမီ စစ်ဆေးပါ။

– ထိုကဲ့သို့ မစစ်ဆေးပါက အရေပြားအား ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှု ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

မျက်နှာ၊ ရင်ဘတ်၊ လည်အပိုက်နေရာ (လည်မျိုမပါဝင်) တို့မှာသာ သုံးစွဲပေးပါ။ စတင်အသုံးမပြုမီ ဓာတ်တည့် မတည့် စစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်ရန် လက်မောင်းတွင် စမ်းသပ်ရသည့် အခြေအနေအား ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် မလိုအပ်ပါ။)

– ထိုကဲ့သို့ မသုံးစွဲပါက အရေပြားထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရမှု (သို့) ရောင်ကိုင်းမှုများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ဘေးအန္တရာယ်သတိပေးချက်

▶ ပြန်လည်အားသွင်းလို့ရသည့် ဘက်ထရီအား ဖယ်ရှားခြင်း

ပြန်လည်အားသွင်းလို့ရသည့် ဘက်ထရီသည် ဤစက်ပစ္စည်းတစ်ခုတည်းအတွက်သာ သုံးစွဲရန်ဖြစ်သည်။ ထိုဘက်ထရီအား အခြားသော ထုတ်ကုန်များနှင့် တွဲဖက်သုံးစွဲခြင်း မပြုလုပ်ရ။

ဘက်ထရီအား စက်ပစ္စည်းမှ ဖယ်ထုတ်ပြီးသောအခါ ထိုဘက်ထရီအား အားသွင်းခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။

- မီး (သို့) အပူထဲသို့ ဘက်ထရီအား ပစ်ထည့်ခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။
- ထုရိုက်ခြင်း၊ ခွဲထုတ်ခြင်း၊ ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်း (သို့) အုတ်ရိုက်သံဖြင့် စိုက်ခြင်းများ မပြုလုပ်ပါနှင့်။
- ဘက်ထရီ၏ အဖိုစွန်းနှင့် အမစွန်းများကို သတ္တုပစ္စည်းများသုံး၍ ထိကပ်စေခြင်း မဖြစ်ပါစေနှင့်။
- ဘက်ထရီအား သတ္တုရတနာများဖြစ်သည့် လည်စွဲနှင့် ဆံထိုးများနှင့် အတူ သယ်ဆောင်ခြင်း (သို့) သိမ်းဆည်းခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။
- ဘက်ထရီအား အပူချိန်မြင့်သည့် အခြေအနေများဖြစ်သော နေရောင်အောက်တွင် တိုက်ရိုက် ထားရှိခြင်း (သို့) အပူစွမ်းအင် ထုတ်လွှတ်သော နေရာများတွင် သုံးစွဲခြင်း (သို့) ထားရှိခြင်းများ မပြုလုပ်ပါနှင့်။
- ဘက်ထရီ၏ အခွံအား မခွာထုပ်ပါနှင့်။

– ထိုကဲ့သို့ ပြုလုပ်ပါက အပူလွန်ကဲခြင်း၊ မီးလောင်မြိုက်ခြင်း၊ ပေါက်ကွဲခြင်းများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

အရေးကြီးသတိပေးချက်

ပြန်လည်အားသွင်းလို့ရသည့် ဘက်ထရီအား ဖယ်ထုတ်ပြီးသောအခါ ဘက်ထရီအား ကလေးငယ်များနှင့် နို့စို့ကလေးများ လက်ထဲ ရောက်ရှိခြင်း မရှိစေရန် ထိန်းသိမ်းထားပါ။

– ဘက်ထရီအား မတော်တဆ မြိုချမိပါက ခန္ဓာကိုယ်အား အန္တရာယ်ပေးနိုင်ပါသည်။

→ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်လာပါက ဆရာဝန်နှင့် ချက်ချင်း ပြသစစ်ဆေးမှုခံယူပါ။

ဘက်ထရီထဲမှ အရည်ယိုစိမ့်ထွက်လာပါက အောက်ပါနည်းလမ်းစဉ်များကို လိုက်နာပါ။ ဘက်ထရီအား လက်အိတ်မပါသောလက်ဖြင့် ကိုင်တွယ်ခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။

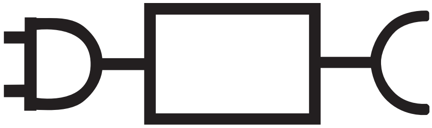
– ဘက်ထရီထဲမှ အရည်သည် မျက်လုံးနှင့် ထိတွေ့မိပါက မျက်စိကွယ်သွားနိုင်ပါသည်။

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

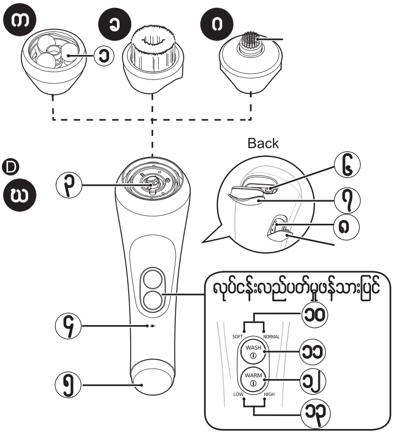
– ဘက်ထရီထဲမှ အရည်သည် အရေပြား (သို့) အဝတ်အစားများဖြင့် ထိတွေ့မိပါက ရောင်ကိုင်ခြင်း (သို့) ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

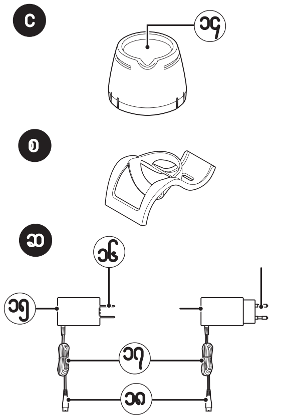
→သန့်ရှင်းသောရေဖြင့် အရေပြားနှင့် အဝတ်အစားများအား သေသေချာချာ ဆေးကြော၍ ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။

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



အစိတ်အပိုင်းများအား ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း





က **နှိပ်နယ်သောအပိုင်းနှင့်ဆက်စပ်သည့် တလိမ့်တုံး**

- ၁ ဘောလုံး

ခ **အပျော့စားစုတ်တံ**

ဂ **ချွေးပေါက်အထူးပြုစုတ်တံ**

- ၂ ဆီလီကွန်အစိတ်အပိုင်း

ဃ **အဓိကကိုယ်ထည်**

- ၃ အမြုပ်ထုတ်ပေးစက်
- ၄ အားသွင်းမှုပြသချက် / အချက်ပြမီး
- ၅ အနွေးဓာတ်ပေးမိတ်ကပ်ဖယ်ရှားရေးပလိပ်ပြား
- ၆ မျက်နှာသန့်စင်ရေးအိမ်
- ၇ မျက်နှာသန့်စင်ရေးအကန့် အကာ
- ၈ ပလပ်ပေါက်
- ၉ ပလပ်ပေါက်အကာ
- ၁၀ မျက်နှာသန့်စင်ရေးပုံစံပြသမှု
- ၁၁ မျက်နှာသန့်စင်ရေးခလုတ် (ဆေးကြောခြင်း)
- ၁၂ မိတ်ကပ်ဖယ်ရှားရေးခလုတ် (အနွေးဓာတ်ပေးခြင်း)
- ၁၃ အနွေးဓာတ်ပေးမိတ်ကပ်ဖယ်ရှားရေးပုံစံအချက်ပြမီး

င **စုတ်တံခေါင်းအကာ**

- ၁၄ တိုင်းတာရေးအဖုံး

စ **စင်**

ဆ **အေစီကြားစက်ကိရိယာ (အာအီး၇ – ၈၇)**
(အေစီကြားစက်ကိရိယာ၏ပုံစံသည် နေရာဒေသပေါ်မူတည်၍ ကွဲပြားနိုင်သည်။)

- ၁၅ ကြားဆက်ကိရိယာ
- ၁၆ ပါဝါပလပ်
- ၁၇ ပါဝါကြိုး
- ၁၈ စက်ပစ္စည်း၏ပလပ်

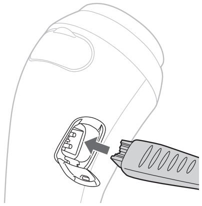
မှတ်ချက်

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

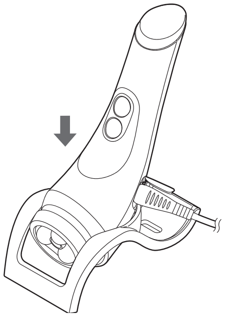
လျှပ်စစ်အားသွင်းခြင်း

မြန်မာ

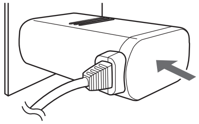
၁။ ပလပ်ပေါက်အကာအားဖွင့်၍ စက်ပစ္စည်း၏ ပလပ်အား ပလပ်ပေါက်ထဲသို့ စိုက်ထည့်ပါ။



- ပလပ်ပေါက်ထဲရှိ ရေအနည်းငယ်ကို သုတ်လိုက်ပါ။



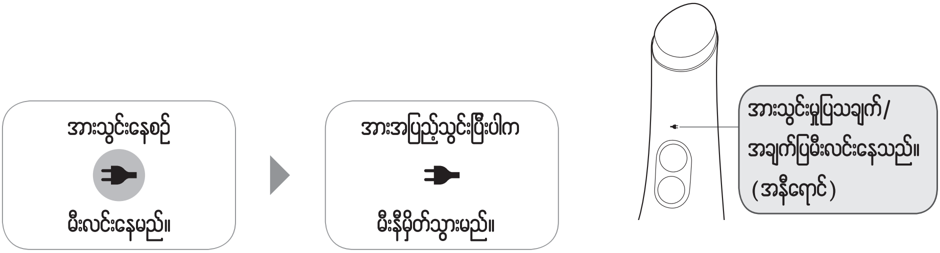
၂။ အမိကကိုယ်ထည်ကို စင်ပေါ်တွင် တင်လိုက်ပါ။



၃။ ကြားစက်ကိရိယာကို အိမ်ရှိ ပလပ်ပေါက်ထဲသို့ စိုက်ထည့်ပါ။

လျှပ်စစ်အားသွင်းခြင်း

၄။ အားသွင်းမှုပြသချက် / အချက်ပြမီးလင်း၊ မလင်းကို စစ်ဆေးပါ။



လျှပ်စစ်အားသွင်းခြင်းသည် နှစ်နာရီခန့် အကြာတွင် ပြီးမြောက်သည်။

- လျှပ်စစ်အားသွင်းခြင်းကြာချိန်သည် လျှပ်စစ်အားသွင်းနိုင်မှု ပမာဏပေါ်မူတည်၍ ကွဲပြားနိုင်သည်။

လျှပ်စစ်အားသွင်းခြင်း ပြည့်၊ မပြည့် စစ်ဆေးနိုင်ရန်

လျှပ်စစ်အားအပြည့်သွင်းထားသောအချိန်တွင် ကြားဆက်ကိရိယာကို ချိတ်ဆက်လိုပါက အားသွင်းမှု ပြသချက် / အချက်ပြမီးနီသည် လင်းလာပြီး ငါးစက္ကန့်ကြာပြီးသော အခါ ပြန်၍ မှိတ်သွားပါမည်။

၅။ လျှပ်စစ်အားအပြည့်သွင်းပြီးသွားပါက ကြားဆက်ကိရိယာအား အိမ်ရှိ ပလပ်ပေါက်မှ ဖြုတ်ပါ။ ထို့နောက် စက်ပစ္စည်း၏ ပလပ်အား အဓိက ကိုယ်ထည်မှ ဖြုတ်ထားပါ။

(လုံခြုံစိတ်ချရေးနှင့် စွမ်းအင်ခြွေတာရေးတို့ အတွက်)

- လျှပ်စစ်အားသွင်းခြင်း ကြာချိန်သည် နှစ်နာရီ (သို့) နှစ်နာရီထက် ပိုခဲ့ပါက အဓိက ကိုယ်ထည်အား ပျက်စီးစေမှု မဖြစ်စေနိုင်ပါ။

လျှပ်စစ်အားသွင်းခြင်း

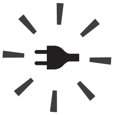
လျှပ်စစ်အားသွင်းခြင်းအကြောင်း

ဘက်ထရီသည် နှစ်ဝက် (သို့) နှစ်ဝက်ထည့်ပို၍ အသုံးမပြုဘဲထား သောကြောင့် ပထမဦးဆုံး အကြိမ်အသုံးပြုချိန်တွင် လျှပ်စစ်အားသွင်းကြာချိန်သည်ကွဲပြားနေနိုင်ပါသည်။ စက်ပစ္စည်းအား ပထမဦးဆုံး အကြိမ်အားသွင်းချိန်တွင် အားသွင်းမှုပြသချက် / အချက်ပြမီးသည် ပထမ မိနစ်အနည်းငယ် ၏အတွင်း လင်းမလာခြင်းမျိုးဖြစ်တက်ပါသည်။ ကျေးဇူးပြု၍ စက်ပစ္စည်းအား လျှပ်စစ်ခါတ်အား ဆက်လက်သွင်းထားပေးပါ။ လျှပ်စစ်အားသွင်း အချက်ပြမီးသည်သိပ်မကြာသည့်အချိန်တွင် မီးလင်းလာပါလိမ့်မည်။

- အားတစ်ခါသွင်းပြီးသည်နှင့် ယခုပစ္စည်းအား တစ်ပတ်ကြာသည့်အထိ သုံးစွဲနိုင်သည်။ (အစွေးဓာတ်ပေးမိတ်ကပ်ဖျက်ခြင်း ၇ ကြိမ်၊ အမြှုပ်ဖြင့်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်း (သို့) စုတ်တံဖြင့်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်း ၇ ကြိမ်) ။ ယခုညွှန်ကြားချက်သည် အသုံးပြုပုံပေါ်မူတည်၍ ကွဲပြားခြားနားနိုင်သည်။
- လျှပ်စစ်အားသွင်းခြင်းအတွက် ထောက်ခံမှုပေးထားသော ပတ်ဝန်းကျင် အပူချိန်သည် ၁၅ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်~၃၅ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် ဖြစ်သည်။ ထောက်ခံချက်ပေးထားသောအပူချိန်အတွင်းမဟုတ်ပါက လျှပ်စစ်အားဝင်ရန် မဖြစ်နိုင်ပါ။
- လျှပ်စစ်အားသွင်းနေစဉ် ရေဒီယိုများ (သို့) အခြားပစ္စည်းများမှ တဖျစ်ဖျစ် တတောက်တောက်မည်သော အသံမျိုး ရှိနေပါက စက်ပစ္စည်းအား သီးသန့်ပလပ်ပေါက်ဖြင့် လျှပ်စစ်အားသွင်းပါ။

အားသွင်းမှုပြသချက် / အချက်ပြမီးလင်းနေသည်။

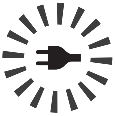
အားသွင်းမှုအချက်ပြချက်



တစ်စက္ကန့်လျှင်တစ်ကြိမ်

- ဘက်ထရီအဆင့်သည် နိမ့်ကျနေသည်။ စက်ပစ္စည်းအား လျှပ်စစ်အားသွင်းပေးပါ။

မှုမမှန်သောလျှပ်စစ်အားသွင်းမှု



တစ်စက္ကန့်လျှင်နှစ်ကြိမ်

- စက်ပစ္စည်းအားထောက်ခံချက်ပေးထားသည့် အပူချိန်အပိုင်းအခြား ၁၅ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်~ ၃၅ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်အတွင်း လျှပ်စစ်အားသွင်းပေးပါ။ 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၍
နိုပ်နယ်၍သန့်စင်ခြင်း	တစ်နေ့လျှင်တစ်ကြိမ်၊ ၃ မိနစ်ထက်နည်း၍
စုတ်တံဖြင့်သန့်စင်ခြင်း	တစ်နေ့လျှင်တစ်ကြိမ်၊ ၁ မိနစ်ထက်နည်း၍
ချွေးပေါက်အထူးပြုစုတ်တံ	တစ်ပတ်လျှင်နှစ်ကြိမ်၊ ၁ မိနစ်ထက်နည်း၍
ဂျေးချွတ်စုတ်တံ (သီးသန့်ရောင်းချသည်)	တစ်ပတ်လျှင်တစ်ကြိမ်၊ ၁ မိနစ်ထက်နည်း၍

  လွန်ကျူံစွာ အသုံးပြုခြင်းသည် အရေပြားတွင်ဆိုးကျိုးများ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ အစပိုင်းတွင် နိုပ်နယ်သော တလိမ့်တုံး အစိတ်အပိုင်းနှင့် အပျော့စား စုတ်တံအား တစ်ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ်သာ အသုံးပြုပါ။ နောက်ပိုင်းတွင် အရေပြားအခြေအနေ ပေါ်မူတည်၍ သင့်လျော်သလို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့အား တစ်နေ့တစ်ကြိမ်ထက်ပို၍ အသုံးမပြုနိုင်ပါ။ အရေပြား အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ အသုံးပြုသည့် အကြိမ်အရေအတွက်နှင့် ကြာချိန်ကို သင့်လျော်သလို ပြောင်းလဲ အသုံးပြုပါ။

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

- ဆံပင်အား ချည်ထားပေးပါ သို့မဟုတ်ပါက ဆံပင်စည်းကြိုး (သို့) အလားတူ ပစ္စည်းမျိုးကို သုံး၍ ဆံပင်အား လုံခြုံစွာ သိမ်းဆည်းထားပါ။ သို့မှသာ ဆံပင်သည် အသုံးပြုနေစဉ် ညှပ်မိခြင်း မရှိနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

အမေး နှင့် အဖြေ

အမေး		အဖြေ
ဤပစ္စည်းနှင့် တွဲဖက်၍ မည်သည့် မျက်နှာသစ် သန့်စင်ဆေးရည်များကို အသုံးပြုနိုင်သနည်း။	▶	ကြိုက်သည့် အမြှုပ်ထသော ခရင်မ်၊ ဂျယ်လ်နှင့် အရည် မျက်နှာသစ် သန့်စင်ဆေးရည်တို့ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ (လက်ဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော မျက်နှာသစ်သန့်စင်ဆေးများ၊ ဂျေးချွတ်ဆေးကြောရန် (သို့) ပွတ်တိုက်ဆေးကြောရန်အတွက် အထူးပြုလုပ်ထားသော ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းများ ပါဝင်သည့် မျက်နှာသန့်စင်ဆေးများကို အသုံးမပြုပါနှင့်။

အမေး		အဖြေ
ဤပစ္စည်းနှင့်တွဲဖက်၍ မည်သည့် မိတ်ကပ်ဖျက်ဆေးများကို သုံးပြုနိုင်သနည်း ။	▶	သင့်အရေပြားနှင့် သင့်တော်မည့် အဆီအခြေခံ၊ ဂျယ်လ်အခြေခံ၊ ခရင်မ်အခြေခံ မိတ်ကပ်ဖျက်ဆေးများကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ ဂျေးချွတ်ဆေးကြောရန် (သို့) ပွတ်တိုက်ဆေးကြောရန်အတွက် အထူးပြုလုပ်ထားသော ကုန်ကြမ်းများပါဝင်သည့် မိတ်ကပ်ဖျက်ဆေးများကို အသုံးမပြုပါနှင့်။
အပျော့စားစုတ်တံကို ဘယ်နှစ်ကြိမ် တစ်ခါ လဲလှဲပေး ရမည်နည်း ။	▶	ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းအား တစ်နေ့တစ်ခါ အသုံးပြုပါက စုတ်တံအား သုံးလတစ်ကြိမ် လဲလှယ်ပေးပါ။ ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းအား တစ်ပတ် တစ်ခါ အသုံးပြုပါက စုတ်တံအား တစ်နှစ်လျှင် တစ်ကြိမ် လဲလှယ်ပေးပါ။(စာမျက်နှာ ၃၈ တွင် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။)
ချွေးပေါက်အထူးပြုစုတ်တံကို ဘယ်နှစ်ကြိမ် တစ်ခါလဲ လှယ်ပေးရမည်နည်း။	▶	စက်ပစ္စည်းအား တစ်ပက်လျှင် နှစ်ကြိမ် တစ်မိနစ်အထိ အသုံးပြု ပါက စုတ်တံအား အကြာဆုံး ၆ လ တစ်ကြိမ်လဲလှယ်ပါ။ (စာမျက်နှာ ၃၈ တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။)
ပလပ်ပေါက်အကာအတွင်း စိုစွတ်မှုဖြစ်ပေါ်ပါက အဆင် ပြေနိုင်ပါသလား ။	▶	ပုံမှန် အသုံးပြုမှုအတွက် ပလပ်ပေါက်သည် ရေလုံပါသည်။ မည်သို့ ပင်ဆိုစေကာမူ လျှပ်စစ်အားမသွင်းမီ ပလပ်ပေါက်ထဲရှိ ရေအနည်း ငယ်အား ခြောက်သွေ့အောင်သုတ်ပေးပါ။
ဤပစ္စည်းအား ရင်ဘက်ပေါ်တွင် အသုံးပြု၍ ရနိုင်သလား	▶	နိုပ်နယ်ပေးနိုင်သော တလိမ့်တုံး အစိတ်အပိုင်းနှင့် အပျော့စားစုတ် တံတို့အား တစ်နေ့လျှင် တစ်ကြိမ် တစ်ခါသုံးပါက ၁ မိနစ်ခန့် အသုံး ပြုနိုင်ပါသည်။

မြန်မာ

အမေး		အဖြေ
နိပ်နယ်ပေးနိုင်သောတလိမ့်တုံး အစိတ်အပိုင်းအား နိပ်နယ်ရာတွင် အသုံးပြုသော အဆီ (သို့) ခရင်မ် တို့ဖြင့် တွဲဖက် အသုံးပြုနိုင်သလား။	▶	ဟုတ်ကဲ့ စက်ပစ္စည်းအား အသုံးမပြုမီ မိတ်ကပ်မပါသော (မိတ်ကပ်ဖျက်ထားသော) သန့်စင်သည့် မျက်နှာ ပေါ်တွင် နိပ်နယ်ရာတွင် နိပ်နယ်ရာတွင် အသုံးပြုသော အဆီ (သို့) ခရင်တို့ကို သုတ်လိမ်းနိုင်ပါသည်။ (※ အဆီ (သို့) ခရင်မ် တို့ကိုစက်ပစ္စည်း၏ အကန့်ထဲသို့ ထည့်ခြင်းမျိုးမပြုလုပ်ပါနှင့် သို့ရာတွင် အရေပြားပေါ်သို့ အဆီ(သို့) ခရင်မ်တို့အား တိုက်ရိုက်သုတ်လိမ်းနိုင်ပါသည်။) မျက်နှာ၊ ရင်ဘက်၊ လည်ပိုက်နေရာတို့တွင်သာ သုံးစွဲပါ။ လည်မျိုနေရာတွင် မသုံးစွဲပါနှင့်။ နေရာတစ်နေရာကို ၁မိနစ်မှ ၂မိနစ်အထိ၊ တစ်ပတ်သုံးကြိမ် နိပ်နယ် အသုံးပြုပေးပါ။

အသုံးပြုပုံ

▶ မှတ်ချက်

- အသုံးမပြုမီ အငွေ့ဓါတ်ပေးမိတ်ကပ်ဖျက်ပလိပ်ပြားနှင့် နိပ်နယ်ပေးနိုင်သော တလိမ့်တုံး အစိတ်အပိုင်း၏ ဘောလုံးတို့တွင် အက်ရာကွဲရာများရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။
- အောစီကြားဆက်ကိရိယာအား ချိတ်ဆက်ထားသည့် အချိန်တွင် ဤကိရိယာသည် အလုပ်လုပ်မည် မဟုတ်ပါ။
- ဤစက်ပစ္စည်းအား အသုံးပြုရန် အောစီကြားဆက်ကိရိယာအား ဖြုတ်ထားပေးပါ။

အငွေ့ဓာတ်ပေးမိတ်ကပ်ဖယ်ရှားခြင်း

၁. အငွေ့ဓာတ်ပေးမိတ်ကပ်ဖယ်ရှားရေးခလုတ် (WARM) ကိုနှိပ်၍ကြိုက်နှစ်သက်သောအပူချိန်ကိုရွေးချယ်ပါ။

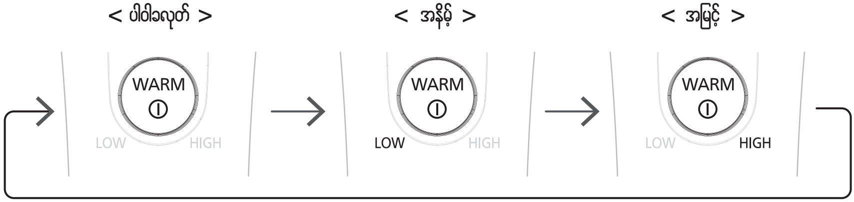
အငွေ့ဓာတ်ပေးမိတ်ကပ်ဖယ်ရှားရေးပလိပ်ပြားအပူချိန်

အနိမ့် : ခန့်မှန်းခြေ ၄၃ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်

အမြင့် : ခန့်မှန်းခြေ ၄၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်

- မိတ်ကပ်ဖယ်ရှားခလုတ်ကိုနှိပ်၍ပါဝါရွေးချယ်မှုကိုပြုလုပ်ရာတွင်အောက်ပါအစီအစဉ်အတိုင်းလုပ်ဆောင်ပါ။ "အနိမ့်" → "အမြင့်" → "ပါဝါခလုတ်" ပါဝါဖွင့်လိုက်သည့်အချိန်တိုင်းတွင်အပူချိန်သည် "အနိမ့်" တွင်အမြဲတမ်းရှိနေပါလိမ့်မည်။

မြန်မာ



- စက်ပစ္စည်းအားပထမဆုံးအကြိမ်အသုံးပြုချိန်တွင်အပူချိန်အား "အနိမ့်" တွင်အသုံးပြုရန်ထောက်ခံချက်ပေးထားသည်။

မှတ်ချက်

- အပူပေးနေချိန်တွင်အငွေ့ဓာတ်ပေးမိတ်ကပ်ဖယ်ရှားရေးပုံစံအချက်ပြမီးသည်မီးလင်းလာမည်။
- စက်ပစ္စည်းအားအသုံးပြုနိုင်သည့်အပူချိန်ကိုရောက်ရှိရန်စက္ကန့်၃၀ခန့်အချိန်ယူရပါသည်။ (အခန်းအပူချိန်သည် ၂၅ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်တွင်ရှိနေသည်ဟုယူဆထားသည်။)
- အငွေ့ဓာတ်ပေးမိတ်ကပ်ဖယ်ရှားရေးအချက်ပြမီးလင်းလာပြီး၃ မိနစ်ခန့်အကြာတွင်ပါဝါပေးမှုသည့်အလိုအလျောက်ပြတ်တောက်သွားလိမ့်မည်။
- အငွေ့ဓာတ်ပေးမိတ်ကပ်ဖယ်ရှားရေးပလိပ်ပြား၏မျက်နှာပြင်အပူချိန်သည်ပတ်ဝန်းကျင်အပူချိန်ကိုကိုက်၍ပြောင်းလဲမှုရှိနိုင်သည်။
- လုပ်ငန်းဆောင်တာလည်ပတ်ရန်အတွက်ထောက်ခံချက်ပေးထားသောပတ်ဝန်းကျင်အပူချိန်သည် ၁၅ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်အောက်မလျော့နည်းရပါ။

အနွေးဓာတ်ပေးမိတ်ကပ်ဖယ်ရှားခြင်း

၂. မိတ်ကပ်ဖျက်ဆေးအား နဖူး၊ မေးစေ့နှင့် ပါးနှစ်ဖက်တို့တွင် သုတ်လိမ်းပါ။

- စက်ပစ္စည်း၏အနွေးဓာတ်ပေး မိတ်ကပ်ဖယ်ရှားရေး ပလိပ်ပြားအား မိတ်ကပ်ဖျက်ဆေးအပေါ်တွင် တိုက်ရိုက်အသုံးပြုနိုင်သည်။

၃. အနွေးဓာတ်ပေးမိတ်ကပ်ဖယ်ရှားပေရအချက်ပြမီး စတင်လင်းလာသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အနွေးဓာတ်ပေးမိတ်ကပ်ဖယ်ရှားရေးပလိပ်ပြားအားအရေပြား ပေါ်တွင် တင်ကာ စတင်အသုံးပြုနိုင်သည်။

အနွေးဓတ်ပေးမိတ်ကပ်ဖယ်ရှားရေးပလိပ်ပြားအား အရေပြားပေါ်တွင် ဖြေးညှင်းစွာတင်ပါ။ ပြီးနောက် မျက်နှာပေါ်တွင် စက်ပိုင်းပုံသဏ္ဍာန် အတွင်းမှ အပြင်သို့ ရွှေ့လျားပါ။

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

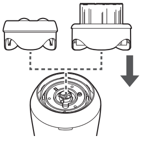
စက်ပစ္စည်းအား မျက်ခွံများပေါ်တွင် အသုံးပြုသည့်အခါ အထူးသဖြင့် ညင်သာမှုရှိပါစေ။

လက်ဖြင့်သာ ရောက်နိုင်သော နေရာများသို့ အနွေးဓာတ်ပေးမိတ်ကပ်ဖယ်ရှားရေးပလိပ်ပြားကို အားဖြင့် သုံးစွဲခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။ ထိုနေရာများသို့ မိတ်ကပ်ဖျက်ဆေးအား လက်ဖြင့်သာ အသုံးပြုပေးပါ။

၄. မိတ်ကပ်ဖျက်ဆေးဖြင့် မိတ်ကပ်အား ပျက်အောင် ဖျက်ပြီးသွားသောအခါ စက်ပစ္စည်းအား ပါဝါပိတ်ရန် မိတ်ကပ်ဖယ်ရှားရေး (WARM) ခလုတ်အား နှိပ်ပါ။

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

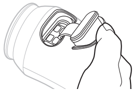
နှိပ်နယ်၍သန့်စင်ခြင်း / စုတ်တံဖြင့် သန့်စင်ခြင်း



၁. နှိပ်နယ်ပေးနိုင်သော တလိမ့်တုံး အစိတ်အပိုင်း

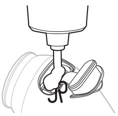
(သို့) အပျော့စားစုတ်တံ

အား တပ်ဆင်ရာတွင် ၎င်းတို့အား "ကလစ်" ဟုအသံမည့်သည့်အထိ ဖိနှိပ်၍ တပ်ဆင်ပါ။



၂. မျက်နှာသစ် သန့်စင်ဆေးထည့်သော အကန့်အား ဖွင့်၍ မျက်နှာသစ်သန့်စင်ဆေးကို ထည့်ပါ။

ကျေးဇူးပြု၍ ထောက်ခံချက်ပေးထားသော မျက်နှာသစ် သန့်စင်ဆေးပမာဏကိုသာ စက်ထဲသို့ ထည့်ပေးပါ။ (သင်သုံးစွဲနေကျ ပမာဏ)



အငွေ့ဓာတ်ပေးပိတ်ကာပ်ဖယ်ရှားခြင်း

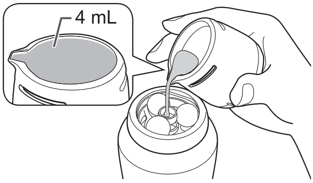
မှတ်ချက်

- အသုံးပြုသောမျက်နှာ သန့်စင်ဆေးအမျိုးအစား (ဧေးကပ်သောမျက်နှာသန့်စင်ဆေး အစရှိသည့်) (သို့) အသုံးပြုသော ပမာအပေါ်မူတည်၍ မျက်နှာသန့်စင်စေးသည် ကောင်းမွန်စွာ မရောစပ်နိုင်ဘဲ စက်ပစ္စည်းအား ပိတ်ဆို့စေနိုင်ပါသည်။ဖြစ်တောင့်ဖြစ်ခဲအခြေအနေအချို့တွင် စက်ပစ္စည်းအား ပါဝါပေးမှု ဖြတ်တောက်သွားနိုင်ပါသည်။(စာမျက်နှာ ၃၄ တွင် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။)
- အသုံးပြုသော မျက်နှာသန့်စင်ဆေးအမျိုးအစားပေါ်မူတည်၍ အမြှုပ်ထနိုင်မှုရလဒ်သည် ကွဲပြားခြားနားနိုင်ပါသည်။
- ဤစက်ပစ္စည်းထဲသို့ မျက်နှာသစ် သန့်စင်ဆေးမှ လွဲ၍ အခြားသော အရာများထည့်သွင်းခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။
(ထိုကဲ့သို့ပြုလုပ်ပါက စက်ပစ္စည်းချွတ်ယွင်းသွားနိုင်ပါသည်။)

မြန်မာ

- အရည် (သို့) အမှုန့်သန့်စင်ဆေးအား ဆပ်စပ်ပစ္စည်း (စုတ်တံခေါင်း) ၏ အလယ်တည့်တည့်မှ ထည့်သွင်းပါ။ (ထိုသန့်စင်ဆေးအား အကန့်ထဲမှ ထည့်သွင်းပါက အဓိက ကိုယ်ထည်၏ အရှေ့အပေါက်မှ စီးထွက်သွားနိုင်ပါသည်။

၃. စုတ်တံခေါင်းအကာ ထဲသို့ ရေဖြည့်ပါ။ (ခန့်မှန်းခြေ ၄ မီလီလီတာ)။
ထို့နောက် ထိုရေအား ဆက်ပစ္စည်း၏ အလယ်တည့်တည့်သို့ လောင်းထည့်ပါ။



အနွေးဓာတ်ပေးမိတ်ကပ်ဖယ်ရှားခြင်း

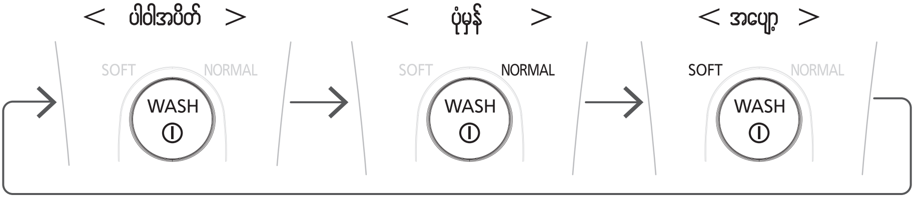
၄. မျက်နှာသစ်သန့်စင်ရေး (WASH) ခလုတ်ကိုနှိပ်၍အသုံးပြုမည့်ပုံစံကိုရွေးချယ်ပါ။

စက်ပစ္စည်းအားဖွင့်ပြီးသည်နှင့် ခန့်မှန်းခြေ ၅ စက္ကန့်ကြာပြီးသည့်အခါ အမြှုပ်စထွက်လာပါမည်။

- မျက်နှာသန့်စင်ရေးခလုတ်ကိုနှိပ်၍ ပါဝါရွေးချယ်မှုကိုပြုလုပ်ရာတွင် အောက်ပါအစီအစဉ် အတိုင်းလုပ်ဆောင်ပါ။

  "ပုံမှန်" → "အပျော့" → "ပါဝါအပိတ်"

- ပါဝါဖွင့်လိုက်သည့် အချိန်တိုင်းတွင် ပုံစံသည် "ပုံမှန်" တွင်ပင် အမြဲတမ်းရှိနေလိမ့်မည်။



- သင့်လက်များတွင် ပိုနေသည့် မျက်နှာသန့်စင်ဆေးကို ဆေးကြောပါ။

မှတ်ချက်

- လုပ်ငန်းဆောင်တာ လည့်ပတ်ရန်အတွက် ထောက်ခံချက်ပေးထားသော ပတ်ဝန်းကျင်အပူချိန်သည် ၅ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် အောက်မလျော့နည်းရပါ။ ထောက်ခံချက်ပေးထားသော အပူချိန် အတွင်း ရှိမနေပါက စက်ပစ္စည်းသည် ကောင်းမွန်စွာ အသုံးပြုနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။
- ပါဝါ ခလုတ်ဖွင့်ပြီး ၁ မိနစ်ခန့် အကြာတွင် ပါဝါပေးမှုသည် အလိုအလျောက် ပြတ်တောက်သွားလိမ့်မည်။

အချိန်တိုင်းသတိပေးလုပ်ဆောင်ရန်

စက္ကန့် ၂၀ တစ်ခါရပ်ပြီး ပြန်စလုပ်ရန် ထောက်ခံချက်ပေးထားသော ဆေးကြောရမည့် အချိန်ကို သင့်အား သတိပေးခြင်း။

အရေးအကြီးဆုံးမိတ်ကပ်ဖယ်ရှားခြင်း

၅. သင်၏မျက်နှာအား ဆေးကြောပါ

- စက်ပစ္စည်းအား နေရာတစ်နေရာတည်းတွင် အချိန်ကြာမြင့်စွာသုံးစွဲခြင်း မပြုပါနှင့်။
- သင်၏မျက်နှာအား အောက်ရှိ ဖော်ပြပါပုံတွင် ပြထားသကဲ့သို့ အပိုင်း ၃ ပိုင်းခွဲ၍ ဆေးကြောပါ။ အပိုင်းတစ်ပိုင်းလျှင် ခန့်မှန်းခြေစက္ကန့် ၂၀ စာ ဆေးကြောသန့်စင်ပါ။ (အချိန်တိုင်း သတိပေးလုပ်ဆောင်ချက်အတွက် စာမျက်နှာ ၂၅ ကိုကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။)
- ဤစက်ပစ္စည်းအား မျက်လုံးနှင့် အနားရှိ အရေပြား တစ်ဝိုက်တွင် အသုံးမပြုပါနှင့်။
- ဤစက်ပစ္စည်းအား သင်၏ လည်ပင်းနေရာနှင့် အပေါ်ပိုင်း ရင်ဘက်တို့တွင် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် လည်မျိုပေါ်သို့ အသုံးပြုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

နိပ်နယ်၍ သန့်စင်ဆေးကြောခြင်းအတွက်

နိပ်နယ်သော အပိုင်းနှင့် ဆက်စက်သည့် တလိမ့်တုံးသည် အမြှုပ်ဖြင့် ပြည့်လာပါက မျက်နှာ အရေပြားပေါ်တွင် ပါးလွှာသည့် အမြှုပ်လွှာပေါ်လာ စေရန်အတွက် ထို အစိတ်အပိုင်းအား အရေပြားပေါ်တွင် ဖြည်းညှင်းစွာ ရွှေ့လျားပေးပါ။

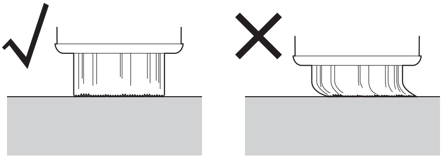
နိပ်နယ်ရေး အစိတ်အပိုင်းရောက်ရှိရန် ခဲယဉ်းသည့် မျက်နှာအစိတ်အပိုင်းများတွင် အားဖြင့် အတင်းသုံးစွဲခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။ ထိုအစား ၎င်းမျက်နှာ နေရာများသို့ လက်ချောင်းဖြင့်သာ ရှင်းလင်းရေးပြုလုပ်ပေးပါ။

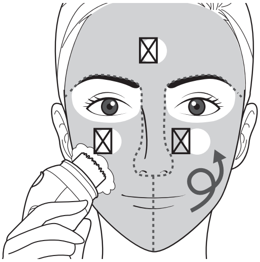
- အရေပြားအား ကာကွယ်နိုင်ရန် ဤပစ္စည်းအား နဖူးအရေပြား၊ မေးရိုးအရေပြား (သို့) ပါးရိုးနားရှိ အရေပြားများတွင် အသုံးပြုသည့်အခါ အားစိုက်ထုတ်မှုကို လျှော့ချသုံးစွဲပေးပါ။

အနွေးဓာတ်ပေးမိတ်ကပ်ဖယ်ရှားခြင်း

စုတ်တံဖြင့် သန့်ရှင်းဆေးကြောခြင်းအတွက်

အပျော့စားစုတ်တံအား အတင်းဖိ၍ သုံးစွဲခြင်းမပြုပါနှင့်။
အပျော့စားစုတ်တံအား မျက်နှာ အရေပြားကို ညင်သာစွာ ထိ၍
စက်ဝိုင်းပုံသဏ္ဍာန်ရွေ့လျားသုံးစွဲပါ။





အရေပြားထဲသို့ စုတ်တံအားဖိ၍ မသုံးစွဲသည့်တိုင်အောင် သင့်အနေနှင့် စပ်ဖျဉ်းဖျဉ်း
ဖြစ်လာသည်ကို ခံစားရပါက စုတ်တံအား အသုံးပြုခြင်းကို ရပ်ဆိုင်းလိုက်ပါ။ စုတ်တံသည်
သင်၏ အရေပြား အမျိုးအစား (သို့) အခြေအနေနှင့် မကိုက်ညီသော ကြောင့်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

၅. သင်၏မျက်နှာအား ဆေးကြောခြင်း ပြီးစီးသွားပါက ပါဝါပိတ်ရန် မျက်နှာပြင် သန့်စင်ရေး WASH ခလုတ်အား ဖိနှိပ်ပေးပါ။

- အသုံးပြုပြီးသည့်အခါစုတ်တံအား သန့်ရှင်းသွားစေရန် သေချာစွာ ဆေးကြောပေးပါ။ (စာမျက်နှာ ၃၃ တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။)

(ပုံမှန်စုတ်တံ) နှင့် (ဂျေးချွတ်စုတ်တံ) တို့အား ပြောင်းလဲ အသုံးပြုသည့် အခါတွင်လည်း တူညီသော လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှုလုပ်ထုံးလုပ်နည်းအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။ (စာမျက်နှာ ၃၈ တွင် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။)

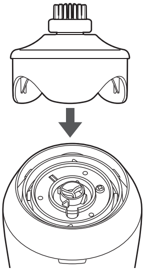
ချွေးပေါက်အထူးပြုစုတ်တံဖြင့် သန့်စင်ဆေးကြောခြင်း

သင့်တွင် ရှိနေနိုင်သည့် နှာခေါင်းနှင့် မေးစေ့တဝိုက်ရှိ ကြမ်းတမ်းသော နေရာများ (သို့) ပိတ်နေသော ချွေးပေါက်များတွင် ခန့်မှန်းခြေ တစ်ပတ်လျှင် ၂ ကြိမ်ခန့် အသုံးပြုပေးပါ။

<u>နှိပ်နယ်၍ သန့်စင်ဆေးကြောခြင်း (သို့) စုတ်တံဖြင့် သန့်စင်ဆေးကြောခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်များ ပြီးဆုံးသွားပါက ယခု သန့်စင်ဆေးကြောခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်အား အရေပြားပေါ်တွင် အမြှုပ်ရှိနေစဉ်အတွင်း ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။</u>

- ချွေးပေါက်အထူးပြုစုတ်တံအားအသုံးမပြုမီ အဓိက ကိုယ်ထည်၏ အတွင်းပိုင်းအား ရေဖြင့် ညင်သာစွာ ဆေးကြောပါ။
  (အကယ်၍ အဓိကကိုယ်ထည်ထဲတွင် သိသာထင်ရှားသော မျက်နှာသစ်ဆေး ပမာဏ ကျန်ရှိနေသေးပါက အဓိက ကိုယ်ထည်ကို အကာအကွယ် ပေးရန် စက်ပစ္စည်းသည် အလိုအလျောက် အလုပ်လုပ်ခြင်း ရပ်ဆိုင်းသွားပါလိမ့်မည်။)

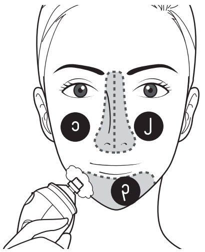
၁. ချွေးပေါက်အထူးပြုစုတ်တံအား တပ်ဆင်ပါ။



၂. မျက်နှာသန့်စင်ရေး WASH ⓘ ခလုတ်အား ဖိနှိပ်၍ အသုံးပြုမည့် ပုံစံတစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ။

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

၃. သင်၏မျက်နှာအား ဆေးကြောပါ



- သင်၏နှာခေါင်းနှင့် မေးစေ့(၁) မှ (၃) တို့တွင် ခန့်မှန်းခြေ စက္ကန့် ၂၀ ခန့်စီ အသုံးပြုပါ။
- စုတ်တံအား မျက်လုံးများအနီးတဝိုက် အသုံးမပြုပါနှင့်။
- စုတ်တံအား နေရာတစ်နေရာထဲတွင် အချိန်ကြာမြင့်စွာ အသုံးမပြုပါနှင့်။

၄. မျက်နှာအား သန့်ရှင်းဆေးကြောပြီးသောအခါ WASH ⓘ ခလုတ်ကို နှိပ်၍ ပါဝါပေးမှုအား ဖြတ်တောက်လိုက်ပါ။

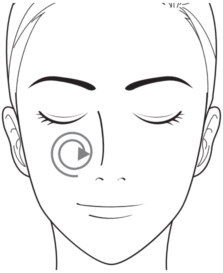
- အသုံးပြုပြီးသောအခါ စက်ပစ္စည်းကို သေချာစွာ ဆေးကြောပေးပါ။ (စာမျက်နှာ ၂၁ တွင် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။)

နှိပ်နယ်၍ သန့်စင်ပေးခြင်း

- အရေပြားအား ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် နဖူး၊ မေးရိုးနှင့်ပါးရိုးများရှိ အရေပြားနေရာတို့ကို ညင်သာစွာ ထိတွေ့ပေးပါ။

၁. ပါးပြင်အလယ်ပိုင်းနေရာအား သန့်စင်ခြင်း

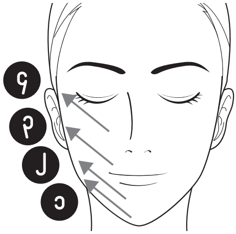
နှိပ်နယ်ပေးနိုင်သော တလိမ့်တုံး အစိတ်အပိုင်းအား အရေပြားနှင့် ကပ်ထားပေးပါ။ ထို့နောက် မရွေ့ဘဲ ထားထားပါ။ ထိုအခါ သင်၏ အရေပြားအား တုန်ခါမှု နှိပ်နယ်ခြင်းဖြင့် သန့်စင်စေနိုင်ပါသည်။



၂. ပါးပြင်နေရာအနှံ့အားသန့်စင်ခြင်း

ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းအား အောက်ခြေမှ အပေါ်သို့ မတင်သည့် နည်းဖြင့် ပုံပါ နံပါတ်စဉ်အတိုင်း ၁ မှ ၄ သို့ဖြေးညှင်းစွာ ရွှေ့လျားပေးပါ။

- ၁ မျက်နှာပြင်ကောက်ကြောင်းလိုင်း
- ၂ မေးစေ့မှ နားအောက်ပိုင်းနေရာသို့
- ၃ ပါးစပ်ထောင့်နားမှ နေရာသို့
- ၄ နှာခေါင်းဘေးနားမှနားထင်ထောင့်သို့



စက္ကန့်၂၀ခန့်

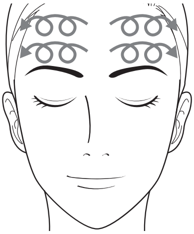
နိုပ်နယ်၍သန့်စင်ပေးခြင်း

၃. အဆင့် ၁ နှင့် ၂ တို့အား မျက်နှာ၏တစ်ဖက်ခြမ်းတွင် လည်းပြီးပြည့်စုံစွာ ပြုလုပ်ပေးပါ။

စက္ကန့် ၂၀ ခန့်

၄. နဖူးအားသန့်စင်ခြင်း

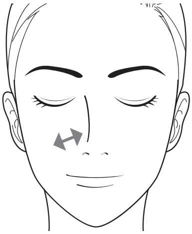
ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းအား နဖူးပြင်အလယ်မှ ဘေးနှစ်ဖက်သို့ မြွေလိမ်မြွေကောက် သဏ္ဍာန် ရွှေ့လျားပေးပါ။



၅. နှာခေါင်းအားသန့်စင်ခြင်း

ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းအား နှာခေါင်းဘေးဖက်၌ ဘယ်တစ်ပြန် ညာတစ်ပြန် ရွှေ့လျားပေးပါ။ အခြားနှာခေါင်းဘေးတစ်ဖက်တွင်လည်း တူညီသော လုပ်ငန်းစဉ်များကို ပြုလုပ်ပါ။

- နှာခေါင်းဘေးဖက်၏ အရိုးနုနေရာကို ထိတွေ့ခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။

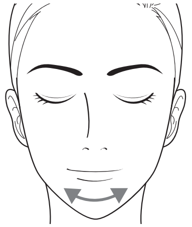


စက္ကန့် ၂၀ ခန့်

၆. မေးစေ့အားသန့်စင်ခြင်း

ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းအားဘယ်တစ်ပြန် ညာတစ်ပြန် ရွှေ့လျားပေးပါ။

- သင်၏လျှာအား အသုံးပြု၍ အောက်နှုတ်ခမ်းအား ခုံးလာစေရန် ပြုလုပ်ပါ။ ထိုအခါ မေးစေ့ရှိ ခွက်ဝင်နေသော နေရာတွင် အဆင်ပြေပြေနှင့် စေ့စေ့စပ်စပ် သန့်ရှင်းရေး လုပ်ပေးနိုင်ပါလိမ့်မည်။



မြန်မာ

နှိပ်နယ်၍သန့်စင်ပေးခြင်း

ရင်ဘက်နှင့်လည်ပင်း

ပုံပါနံပါတ် ၁ မှ ၄ အတိုင်း ဖြေးဖြေးနှင့်ညင်သာစွာ ရွှေ့လျားပေးပါ။

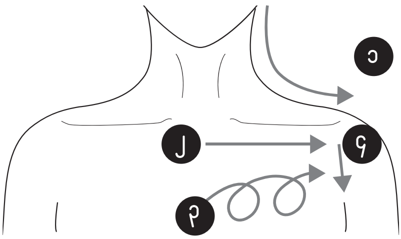
၁ မိနစ်ခန့်

၁ နားအောက်ပိုင်းမှ ပုခုံးအကွေးဆီသို့

၂ ညှပ်ရိုး၏အောက်ဖက်အလယ်တည့်တည့်မှ ဘေးနှစ်ဖက်ဆီသို့

၃ ရင်ဘက်အလယ်နေရာမှ ဘေးနှစ်ဖက်ဆီသို့ ကြီးမားသောစက်ဝိုင်းပုံသဏ္ဌာန်များဖြင့်ရွှေ့လျားပါ။

၄ ညှပ်ရိုးမှ ပုခုံးအဆစ်ဆီသို့



- တူညီသောလုပ်ဆောင်ချက်များကို တစ်ခြားတစ်ဖက်တွင်လည်း ပြီးပြည့်စုံအောင်ပြုလုပ်ပေးပါ။
- လည်မျိုနေရာ၌ ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းအား အသုံးမပြုပါနှင့်။

မှတ်ချက်

- ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းကို မျက်နှာ၊ ရင်ဘက်နှင့် လည်ပင်းကို အသုံးပြုသည့်အခါ၊ ရင်ဘတ် နှင့် လည်ပင်းကို ရှေးဦးစွာ အသုံးပြုပါ။

သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း

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

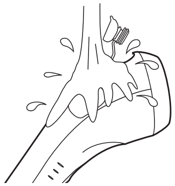
၂. မျက်နှာသန့်စင်ဆေးထည့်သည့် အကန့်၏ အကာအား ဖွင့်လိုက်ပါ။ အမြှုပ်ထုတ်ပေးစက်ထဲသို့ ရေလောင်းထည့်ပြီး ဆေးကြောရန် မျက်နှာသန့်စင်ရေး WASH ခလုတ်အားဖိနှိပ်ပါ။

- သိသာထင်ရှားသော မျက်နှာသစ် သန့်စင်ဆေး ပမာဏ ကျန်ရှိနေပါက မျက်နှာသန့်စင်ရေးခလုတ်နှိပ်ပြီး စက္ကန့် အနည်းငယ်ကြာသည့် အခါ ပါဝါပိတ်သွားနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ်ပါကလည်း စက်ပစ္စည်းသည် ချောမွေ့စွာ လည်ပတ်မည် မဟုတ်ပါ။ ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်သော အခါ မျိုးတွင် ရေနွေးအား အသုံးပြု၍ ဆေးကြောပါ။ ပြီးနောက် ပိုလျှံနေသော သန့်စင်ဆေးများကို လည်း ဖယ်ထုတ်ပါ။

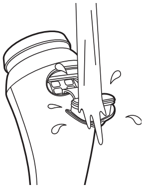
၃. မျက်နှာသန့်စင်ရေး WASH ခလုတ်အား ဖိနှိပ်၍ ပါဝါအား ပိတ်ပေးပါ။

၄. မိတ်ကပ်ဖျက်ဆေး (သို့) သန့်စင်ဆေး၏ အကြွင်းအကျန်များကို နှံ့စပ်စွာ ဖယ်ရှားရှင်းလင်းခြင်း

အဓိက ကိုယ်ထည်

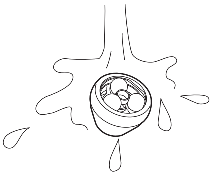


ထည့်သွင်းရာ အပေါက်၏ အနီးအနား

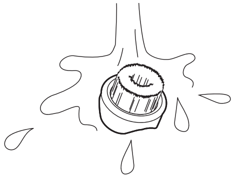


အနွေးဓာတ်ပေးမိတ်ကပ် ဖယ်ရှားရေးပလိပ်ပြား

နှိပ်နယ်ပေးနိုင်သော တာလီမ့်တုံးအစိတ်အပိုင်း



အပျော့စားစုတ်တံ



မြန်မာ

သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း

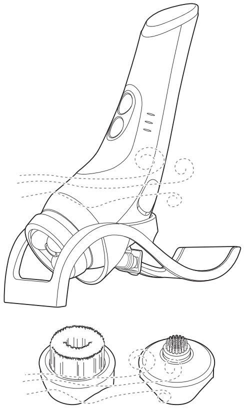
- မျက်နှာသစ်သန့်စင်ဆေးထည့်သော အကန့်အား သေချာနှံ့စပ်စွာ ဆေးကြောသန့်စင်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မျက်နှာသစ်သန့်စင်ဆေး သည်ထိုနေရာတွင် စုနေနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။
- ချွေးပေါက်အထူးပြုစုတ်တံ၏ ဆီလီကွန်အစိတ်အပိုင်း ကို အားဖြင့် ဆွဲခြင်း မပြုလုပ်ရ။ ထိုစုတ်တံအောက်သို့ ကျသွားပါက ဆီလီကွန် အစိတ်အပိုင်းအား ပြန်လည်တပ်ဆင်ပါ။
- အဆီဆန်သော (သို့) ခရင်မ် ဆန်သော သန့်စင်ဆေးအား အသုံးပြုပါက ရေနွေးကို သာ အသုံးပြု၍ ဆေးကြောသန့်စင်ပါ။

၅. ပိုလျှံနေသောရေများကို ဖယ်ရှားရန် အဓိက ကိုယ်ထည်အား လှုပ်ခါပေးပါ။

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

၆. စက်ပစ္စည်းအား တစ်ဘက်စ (သို့) အလားတူအဝတ်စဖြင့် အသာအယာ ပွတ်သုတ်ပေးပါ။

ပြီးနောက်စက်ပစ္စည်းတင်သော စင်ပေါ်တွင် တင်၍ ခြောက်သွေ့အောင်ထားပါ။



- မျက်နှာသစ်သန့်စင်ဆေးထည့်သည့် အကန့်အား ခြောက်သွေ့စေရန် ၎င်း၏ အကာအား ဖွင့်ထားပေးပါ။
- စင်ပေါ်တွင်ဆက်စပ်ပစ္စည်း ၂ ခုအထိထားရှိနိုင်သည်။ စုတ်တံများအား ခြောက်သွေ့စေရန် ၎င်းတို့၏ မျက်နှာပြင်အား အပေါ်သို့ လှန်ထားပေးပါ။
- သန့်စင်ဆေးကြောပြီးသည့်အခါ စိုထိုင်းစနည်းသော နေရာတွင် သိမ်းဆည်းထားပါ။
  (စက်ပစ္စည်းအား အလုံပိတ်ထားသော ရေချိုးခန်းထဲတွင် သိမ်းဆည်းထားခြင်းသည် အဓိကကိုယ်ထည်ထဲတွင် ငွေ့ရည်ဖွဲ့ခြင်းနှင့် သံချေးတက်ခြင်း များ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ ထိုသို့ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းသည် 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။)
	စက်ပစ္စည်းသည မျက်နှာသန့်စင်ဆေးနှင့် ပိတ်နေခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။	ရေနွေးငွေ့အား အသုံးပြု၍ သန့်စင်ပါ။ ပြီးနောက် သန့်စင်ဆေးအား ဖယ်ရှားပါ။
	များပြားလွန်းသော မျက်နှာသစ်သန့်စင်ဆေး (သို့) စေးကပ်လွန်းသော မျက်နှာ သန့်စင်ဆေး (သို့) မဆီလျော်သော မျက်နှာသစ်သန့်စင်ဆေးအား အသုံးပြုခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။	သန့်စင်ဆေးအား ဆေးကြောဖယ်ရှားပါ။ ပြီးနောက် မျက်နှာသစ်သန့်စင်ဆေး ပမာဏ အား လျော့ချသုံးစွဲကြည့်ပေးပါ။ (စာမျက်နှာ ၃၂ တွင် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။)
	● ပုံစံတစ်ခု ပြီးဆုံးသွားသည့်အခါ အလိုအလျောက် ရပ်တန့်သွားခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ (အနွေးဓာတ်ပေး မိတ်ကပ်ဖယ်ရှားခြင်း ၃ မိနစ်ခန့် နှိပ်နယ်ပေးသော တလိမ့်တုံး အစိတ်အပိုင်း နှင့် အပျော့စားစုတ်တံ ၁ မိနစ်ခန့် ချွေးပေါက် အထူးပြုစုတ်တံ ၁ မိနစ်ခန့်) ● သန့်စင်ဆေးကြောခြင်း လုပ်နေစဉ် ထုတ်ကုန် ပစ္စည်းသည် စက္ကန့် ၂၀ တစ်ခါ ရပ်တန့်သွား နိုင်ပါသည်။ (စာမျက်နှာ ၂၅ တွင် ကြည့်ရှုနိုင် ပါသည်။) ထိုကဲ့သို့ဖြစ်ခြင်းသည် စက်ပစ္စည်းချို့ယွင်းနေသည် ဟု ရည်ညွှန်းခြင်း မဟုတ်ပါ။	

ပြဿနာရှာဖွေရှင်းလင်းခြင်း

ပြဿနာ	ဖြစ်နိုင်သည့်အကြောင်းအရာ	လုပ်ဆောင်ချက်
အားသွင်းမှုပြသချက် / အချက်ပြမီး မှိတ်သွားခြင်း	အားသွင်းခြင်းပြီးမြောက်သွားသောအခါ အချက်ပြမီး သည် မှိတ်သွာသည်။ (စာမျက်နှာ ၁၇ တွင် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။	
အားသွင်းမှုပြသချက် / အချက်ပြမီး မလင်းလာခြင်း	ကြားဆက်ကိရိယာအား အိမ်ရှိ ပလပ်ပေါက်တွင် မှန်ကန်စွာ မထိုးစိုက်ထားခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။	ကြားဆက်ကိရိယာအား အိမ်ရှိပလပ်ပေါက်ထဲသို့ မှန်ကန်စွာ ထိုးစိုက်ပါ။
	စက်ပစ္စည်း၏ ပလပ်အား ပလပ်ပေါက်ထဲသို့ သေချာစွာ မထိုးစိုက်ထားခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။	စက်ပစ္စည်း၏ ပလပ်အား ပလပ်ပေါက်ထဲသို့ သေချာစွာ ထိုးစိုက်ပါ။
အားသွင်းပြီးသောအခါ စက်ပစ္စည်းအား မိနစ်အနည်းငယ်သာ အသုံးပြုနိုင်ခြင်း	ဘက်ထရီသည် သူ၏သက်တမ်းကုန်ဆုံးချိန်သို့ ရောက်ရှိနေခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။(ခန့်မှန်းခြေ ၃ နှစ်)။ (စာမျက်နှာ ၃၇ တွင် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။)	စက်ပစ္စည်းအား ဝယ်ယူခဲ့သောဆိုင်ကို ကျေးဇူးပြု၍ဆက်သွယ်ပေးပါ။ (သုံးစွဲသူများ အနေဖြင့် ဘက်ထရီအား မလဲလှယ်နိုင်ပါ။ ထိုကဲ့သို့ ပြုလုပ်ပါက စက်ချို့ယွင်းခြင်းဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။
အမြှုပ်၏ အရည်အသွေး (သို့) အရည်အတွက် ပမာဏ နည်းပါးစွာ ထွက်ရှိခြင်း	ရေအရှမ်းနည်းနေခြင်း (သို့) အရှမ်းများနေခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။	မှန်ကန်သော ရေပမာဏအား ဖြည့်သွင်းနိုင်ရန် စုတ်တံခေါင်းအကာအဖုံးအား အသုံးပြုပေးပါ။
	မျက်နှာသန့်စင်ဆေးအရှမ်းနည်းနေခြင်း (သို့) အရှမ်းများနေခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။	မျက်နှာသန့်စင်ဆေး၏ ပမာဏ ကို ချိန်ညှိပေးပါ။
	ထောက်ခံချက်ပေးထားသော ပမာဏကို သုံးစွဲနေသည့် တိုင်အောင် အမြှုပ်ကောင်းကောင်းမထွက်နိုင်သည့် မျက်နှာသစ်သန့်စင်ဆေးအား အသုံးပြုနေခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။	အသုံးပြုနေသော မျက်နှာသန့်စင်ဆေးအမျိုးအစားကို စစ်ဆေးပေးပါ။ (စာမျက်နှာ ၂၀ တွင် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

ပြဿနာရှာဖွေရှင်းလင်းခြင်း

ပြဿနာ	ဖြစ်နိုင်သည့်အကြောင်းအရာ	လုပ်ဆောင်ချက်
အနွေးဓာတ်ပေးမိတ်ကပ် ဖယ်ရှားရေးပလိပ်ပြား မနွေးလားခြင်း	စက်ပစ္စည်းအား ထောက်ခံချက်ပေးထားသောအပူ ချိန် ပြင်ပတွင် အသုံးပြုနေခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။	၁၅ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်အောက်မနည်းသော ပတ်ဝန်းကျင် အပူချိန်တွင် စက်ပစ္စည်းအား အသုံးပြုရန်ထောက်ခံချက်ပေးသည်။ (စာမျက်နှာ ၂၃ တွင် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။
စုတ်တံဖြင့်သန့်စင်ခြင်းပြု လုပ်ပြီးသောအခါ ချွေးပေါက် အထူးပြုစုတ်တံအား အသုံး ပြုချိန်တွင်လည်ပတ်မှုနှေး နေခြင်း	အဓိကကိုယ်ထည်ထဲရှိ အမြှုပ်သည် အရမ်းထူလွန်း နေခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။	အဓိကကိုယ်ထည်၏ အတွင်းပိုင်းအား ညှင်သာစွာ ဆေးကြောပါ။
ရေ (သို့) အမြှုပ်များသည့် မျက်နှာသန့်စင်ဆေးထည့် သောအကန့်၊ အဓိက ကိုယ် ထည်၏ အပေါက်များမှ ထွက်ပေါ်လာခြင်း	• ရေအရမ်းများနေခြင်း • မျက်နှာသန့်စင်ဆေးအရမ်းနည်းနေခြင်း • ရေဖြင့်ဆေးကြောပြီးသောအခါ အဓိက ကိုယ် ထည်အား ခြောက်သွေ့အောင်မထားရှိခြင်း။	အရောအနှောအား ကျေးဇူးပြု၍ ချိန်ညှိပေးပါ။ သုံးစွဲသော ရေပမာဏကို နည်းခြင်းအားဖြင့် (သို့) မျက်နှာ သန့်စင်ဆေး ပမာဏကို များခြင်း အားဖြင့် ချိန်ညှိပေးပါ။ (စာမျက်နှာ ၂၂ တွင် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် အဓိက ကိုယ်ထည်အား ရေးဖြင့်ဆေး ပြီးသောခါ နံ့စပ်စွာ ခြောက်သွေ့အောင်ထားရှိ ပေးပါ။ (စာမျက်နှာ ၃၃ တွင် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။
	လေပူဖောင်းများ ပေါ်ပေါက်လာစေရန် အဓိက ကိုယ်ထည်တွင် လေဝင်နိုင်သည့် ကွက်လပ်များ ပါရှိသည်။ ဆိုလိုရင်းမှာ ရေနှင့် လေပူဖောင်းများ ထွက်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။ ရေစိုခံနိုင်သောကြောင့် ထိုအကြောင်းအရာ နှင့် ပတ်သက်၍ ပြဿနာ မရှိပါ။	

ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနိုင်ခြင်း မရှိပါက စက်ပစ္စည်းအား ပြင်ဆင်ရန် အတွက် ၎င်းအား ဝယ်ယူခဲ့သောဆိုင် (သို့) ပန်နာဆိုးနစ်မှ တရားဝင် ခွင့်ပြုထား သော ဝန်ဆောင်မှုဌာနအား ဆက်သွယ်အကြောင်းကြားပေးပါ။

ဘက်ထရီသက်တမ်း

ဘက်ထရီသက်တမ်းသည် ၃ နှစ်ခန့် ရှိပါသည်။ စက်ပစ္စည်းထဲရှိ ဘက်ထရီသည် အသုံးပြုသူများမှ လဲလှယ်ရန် ရည်ရွယ်ထားရှိခြင်း မဟုတ်ပါ။ ဘက်ထရီအား လဲလှယ်ရန် တရားဝင် ခွင့်ပြုထားသော ဝန်ဆောင်မှုဌာနကို ဆက်သွယ် အကြောင်းကြားပေးပါ။

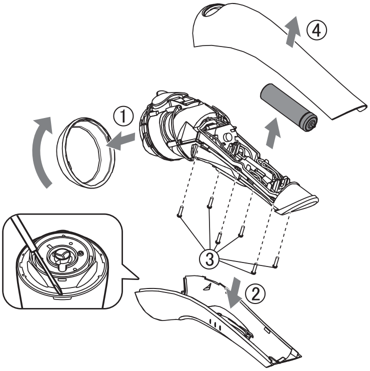
စက်ပစ္စည်းအား မစွန့်ပစ်မီစက်နှင့် အတူပါလာသောပြန်လည်အားသွင်းနိုင်သည့် ဘက်ထရီအား ဖယ်ရှားခြင်း

ဘက်ထရီအား လုံခြုံစွာ စွန့်ပစ်ရမည်။ ဘက်ထရီအား စွန့်ပစ်ရန် တရားဝင် သက်မှတ်ထားသောနေရာရှိပါက ထိုနေရာတွင်သာ ကျေးဇူးပြု၍ စွန့်ပစ်ပေးပါ။

ယခုပြထားသော ပုံအား စက်ပစ္စည်းကို စွန့်ပစ်ရန် လုပ်ဆောင်သည့်အခါတွင်သာ အသုံးပြုရမည်။ စက်ပစ္စည်းအား ပြုပြင်ရန် လုပ်ဆောင်သည့်အခါ မျိုးတွင် အသုံးမပြုရပါ။ အကယ်၍ စက်ပစ္စည်းအား သင်ကိုယ်တိုင် တစ်စစီဖြစ်အောင် ဖြုတ်ခဲ့ပါက စက်သည် ရေလုံနိုင်မည် မဟုတ်တော့ဘဲ ထိုကဲ့သို့ဖြစ်ခဲ့ပါက စက်ချို့ယွင်းပျက်စီးခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

- စက်ပစ္စည်းအား အောစီ ကြားစက်ကိရိယာမှ ဖြုတ်ပါ။
- အကယ်၍ လျှပ်စစ်ဓာတ်အား ကျန်ရှိနေသေးပါက ထိုလျှပ်စစ်ဓာတ်အား အကုန်ကုန်သွားစေရန် ဘက်ထရီအား အသုံးပြုပါ။
-

  အဆင့် ① မှ ④ အထိဆောင်ရွက်ကာ ဘက်ထရီအား မယူ ဖြုတ်ထုတ်ပါ။
- ဖြုတ်ထားသော ဘက်ထရီ၏ အဖိုစွန်းနှင့် အမ စွန်းကြားတွင် တိုတောင်းသော လျှပ်စစ်ပတ်လမ်းတို မပေါ်ပေါက်စေရန် ဂရုပြုပေးပါ။ ပြီးနောက် အစွန်းနှစ်ဖက်အား အကာအကွယ် ပြုရန် တိပ်ဖြင့် ပတ်ထားပေးပါ။

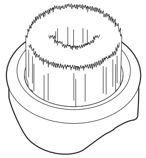
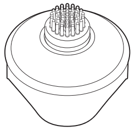
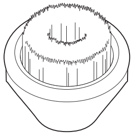
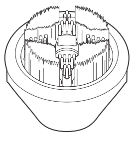


ပတ်ဝန်းကျင် ထိန်းသိမ်းကာကွယ်ရေးနှင့် ပစ္စည်းအစိတ်အပိုင်းများပြန်လည်အသုံးချနိုင်ရေးတို့အတွက်

ယခုစက်ပစ္စည်းတွင် လီသီယံ–အိုင်းယွန်းဘက်ထရီပါရှိပါသည်။ ဘက်ထရီအား စွန့်ပစ်ရန် သင့်နိုင်ငံတွင် တရားဝင် သက်မှတ်ထားသောနေရာရှိပါက ထိုနေရာတွင်သာ ကျေးဇူးပြု၍ စွန့်ပစ်ပေးပါ။

လဲလှယ်အသုံးပြုလို့ရသော တွဲဖက်ပစ္စည်းများ

လဲလှယ်အသုံးပြုလို့ရသော အစိတ်အပိုင်းများသည် ရောင်းချသူ (သို့) ဝန်ဆောင်မှုပေးသော ဌာနတို့တွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။

အစိတ်အပိုင်း အမည်	စုတ်တံအမျိုးအစားနှင့် ရည်ရွယ်ချက်		ထောက်ခံချက်ပေးထားသော လဲလှယ်အသုံးပြုရမည့်အချိန်
EH-2S01 အပျော့စားစုတ်တံ		အရေပြားအမျိုးအစားအကုန်လုံးတွင်း အသုံးပြုနိုင်သည်။ နူးညံ့မှုကို ခံစားနိုင်သည်။	ဤစုတ်တံအား တစ်နေ့လျှင် တစ်ကြိမ် အသုံးပြုပါက ၃ လ တစ်ခါ လဲလှယ်မှုပြုလုပ်ရမည်။ တစ်ပတ်တစ်ခါ အသုံးပြုပါက ၁ နှစ်လျှင် တစ်ကြိမ် လဲလှယ်မှု ပြုလုပ်ပေးရမည်။
EH-2S02 ချွေးပေါက်အထူးပြု စုတ်တံ		ချွေးပေါက်များ အလွယ်တကူ ပိတ်ဆို့နိုင်သော နှာခေါင်းဘေးနှစ်ဖက်နှင့် မေးစေ့နေရာတို့တွင် အသုံးပြုနိုင်သည်။ ※ ဆီလီကွန်စုတ်တံအမွေး	ဤစုတ်တံအား တစ်ပတ်လျှင်နှစ်ကြိမ်အသုံးပြုပါက ၆ လ တစ်ခါ လဲလှယ်မှု ပြုလုပ်ပေးရမည်။
EH -2S03		နက်ရှိုင်းသော နေရာများတွင် သန့်စင်ဆေးကြောခြင်း ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သည့်အခါ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။	ဤစုတ်တံအား တစ်နေ့လျှင်တစ်ကြိမ်အသုံးပြုပါက ၃ လတစ်ခါ လဲလှယ်မှု ပြုလုပ်ပေးရမည်။ တစ်ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ်အသုံးပြုပါက ၁ နှစ်လျှင် တစ်ခါ လဲလှယ်မှု ပြုလုပ်ပေးရမည်။
EH - 2S04 ဂျေးချွတ်စုတ်တံ		သက်တမ်းကြာနေပြီဖြစ်သော "ကယ်ရတင်" ပရိုတင်းအလွှာအား ပုံမှန် ဖယ်ရှားသန့်စင်ရာတွင် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ※ ဆီလီကွန်စုတ်တံအမွေးပါရှိသည်။	ဤစုတ်တံအား တစ်ပတ်လျှင်တစ်ကြိမ်အသုံးပြုပါက တစ်နှစ်တစ်ခါ လဲလှယ်မှု ပြုလုပ်ပေးရမည်။

သင်ပြုလုပ်မည့် သန့်စင်ရေး ပုံစံကို မူတည်၍ ကိုက်ညီသော စုတ်တံအမျိုးအစားကို ရွေးချယ်အသုံးပြုပါ။ ထောက်ခံချက်ပေးထားသော လဲလှယ်အသုံးပြုရမည့် အချိန်ပေါ်မူတည်က စုတ်တံအား ကျေးဇူးပြု၍ လဲလှယ် အသုံးပြုပေးပါ။

အသေးစိတ်ဖော်ပြချက်

ပါဝါပေးမှုအပိုင်း	အောစီကြားဆက်ကိရိယာပေါ်ရှိနာမည်နှင့် ပလိပ်ပြားအားကြည့်ရှုရန် (ဗို့အားအလိုအလျောက်ပြောင်းလဲခြင်း)
လျှပ်စစ်အားသွင်းသောကြာချိန်	ခန့်မှန်းခြေ ၂ နာရီခန့်

ဤထုတ်ကုန်ပစ္စည်းသည် အိမ်တွင်းအသုံးပြုရန်အတွက် သာ ရည်ရွယ်ထားပါသည်။

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

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