

Panasonic®

အသုံးပြုပုံလမ်းညွှန်ချက်များ

(အိမ်တွင်သုံးရန်သာ) အိုင်းယွန်းဓာတ်ကိုအသုံးပြု၍

သန့်စင်ခြင်းနှင့်အားပြည့်ပေးသောစက်

မော်ဒယ်နံပါတ်. **EH-ST63**



ပန်နာဆစ်၏ထုတ်ကုန်ကိုဝယ်ယူအားပေးသည့်အတွက်ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

ဤစက်ကိုအသုံးပြုပုံအသုံးပြုပုံလမ်းညွှန်ချက်များကိုသေချာစွာဖတ်ရှုပြီးနောက်တွင်အသုံးပြုနိုင်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

ပါဝင်သည့်အကြောင်းအရာများ

ဘေးကင်းလုံခြုံမှုအတွက်ကြိုတင်သတိပေးချက်များ	၃	အသုံးပြုပြီးနောက်	၃၀
အသုံးပြုရန်ရည်ရွယ်ချက်	၁၄	အမေးနှင့်အဖြေ	၃၁
အစိတ်အပိုင်းများအားခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း	၁၅-၁၆	ပြဿနာရှာဖွေပေးခြင်း	၃၂
အရေပြားစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ထုံးလုပ်နည်း	၁၈	ဘက်ထရီသက်တမ်း	၃၅
အားသွင်းခြင်း	၂၀	စက်ပစ္စည်းမစွန့်ပစ်မီအထဲတွင်ပါဝင်သည့် ပြန်လည်	
အသုံးမပြုမီ	၂၂	အားသွင်း၍ရသောဘက်ထရီတိုဖယ်ရှားပေးခြင်း	၃၅
အသုံးပြုနည်းလမ်းညွှန်	၂၄	အသေးစိတ်အချက်အလက်များ	၃၇

ဖုန်း

ဘေးကင်းလုံခြုံမှုအတွက်ကြိုတင်သတိပေးချက်များ

ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း၊ အသက်ဆုံးရှုံးမှု၊ လျှပ်စစ်ရှောင်၊ မီးလောင်ခြင်း နှင့်ပိုင်ဆိုင်မှုများထိခိုက်ခြင်းမှလျော့ချရန်အောက်ပါဘေးကင်းလုံခြုံရေးကြိုတင်ကာကွယ်မှုများကိုအမြဲတမ်းဂရုပြုပါ။

မြန်မာ

သင်္ကေတများရှင်းလင်းချက်

အောက်ဖော်ပြပါသင်္ကေတများသည်စက်ပစ္စည်းကိုမှားယွင်းစွာ၊ မမှန်မကန်အသုံးပြုရာတွင်ဖြစ်ပေါ်တတ်သောအန္တရာယ်များ၊ ဒဏ်ရာများနှင့်ပိုင်ဆိုင်မှုများထိခိုက်ပျက်စီးမှုအဆင့်ကိုခွဲခြားသတ်မှတ်ရန်အသုံးပြုသည်။

	အန္တရာယ်သတိပေးချက်	ပြင်းထန်သောဒဏ်ရာ(သို့)သေစေနိုင်သောအလားအလာရှိသောအန္တရာယ်ကိုရည်ညွှန်းသည်။
	အရေးကြီးသတိပေးချက်	ပြင်းထန်သောဒဏ်ရာ(သို့)သေစေနိုင်သောအလားအလာရှိသောအန္တရာယ်ကိုဆိုလိုသည်။
	သတိပေးချက်	ဒဏ်ရာအနည်းငယ်နှင့်ပိုင်ဆိုင်မှုအနည်းငယ်ကိုသာပျက်စီးစေနိုင်သောအန္တရာယ်ကိုဆိုလိုသည်။

အောက်ပါသင်္ကေတများသည်အညွှန်းအမျိုးအစားကိုခွဲခြားရန်နှင့်ဖော်ပြရန်အသုံးပြုသည်။

	ဤသင်္ကေတသည်အသုံးပြုသူများအားလုပ်ဆောင်မှုမပြုလုပ်ရမည်လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကိုသတိပေးရန်အသုံးပြုသည်။
	ဤသင်္ကေတသည်အသုံးပြုသူများအားယူနစ်ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကိုလည်ပတ်နိုင်ရန်အတွက်လိုက်နာရမည့်တိကျသောလုပ်ထုံးလုပ်နည်းတစ်ခုခုအားသတိပေးရန်အသုံးပြုသည်။

အညွှန်းစာအုပ်ရှိရုပ်ပုံများသည်စက်ပစ္စည်းအစစ်ရှိရုပ်ပုံများနှင့်ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။



အန္တရာယ်သတိပေးချက်

► ပြဿနာများကိုရှောင်ရှားရန်

ဤတိရိယာကိုအီလက်ထရောနစ်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာကိရိယာများ(သို့)

အောက်ပါကဲ့သို့သောအိမ်သုံးလျှပ်စစ်ကုထုံးပစ္စည်းကိရိယာများအနီးတွင်အသုံးမပြုပါနှင့်။

- ခန္ဓာကိုယ်တွင်ထည့်သွင်းထားသောစက်နှင့်အခြားအီလက်ထရောနစ်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာပစ္စည်းများ။

- နှလုံးအဆုတ်စက်များနှင့်အခြားသောအသက်ရှင်မှုထောက်ပံ့သောသောအီလက်ထရောနစ်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာကိရိယာများ။



- လျှပ်ကာကဲ့သို့ဝတ်၍ရသောအီလက်ထရောနစ်စက်ပစ္စည်းများနှင့်သွေးကြောသွင်းပစ္စည်းကိရိယာများ။

- အသုံးပြုပါကအီလက်ထရောနစ်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာကိရိယာများနှင့်အိမ်သုံးလျှပ်စစ်ကုထုံးပစ္စည်းများကိုလုပ်ဆောင်မှုမှားယွင်းစေပြီးမတော်တဆမှု(သို့)လူနာကိုမကျန်းမမာခံစားရစေနိုင်သည်။

ဖန်ဖန်



အရေးကြီးသတိပေးချက်

► အရေပြား(သို့)ကျန်းမာရေးပြဿနာကိုကာကွယ်တားဆီးရန်အောက်ပါပုဂ္ဂိုလ်များသည်ဤပစ္စည်းကိုမသုံးသင့်ပါ။

အောက်ပါပုဂ္ဂိုလ်များသည်ဤပစ္စည်းကိုမသုံးသင့်ပါ။



- ဓာတ်မတည့်သောသူများ

- အရေပြားရောဂါ(သို့)နှင်းခူရောဂါရှိသောသူများ

- အထိအခိုက်မခံသောအသားအရည်ရှိသောသူများ

- အသုံးပြုပါကအရေပြား(သို့)ခန္ဓာကိုယ်တွင်းပြဿနာများဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။



အရေးကြီးသတိပေးချက်

မြန်မာ

- နှလုံးရောဂါရှိသောသူများ
- အာရုံကြောရောဂါခံစားနေရသူများ
- လိပ်ခေါင်း(သို့)အခြားသွေးရောဂါရှိသောသူများ
- သွေးတိုးရောဂါရှိသောသူများ
- သွားကုသမှုခံယူထားသောသူများ
- မျက်ကြည်လွှာထိခိုက်ထားသူ(သို့) အရင်ကထိခိုက်ထားဖူးသူများ

- ပြင်းထန်သောအနီးမှန်ဝေဒနာခံစားနေရသူများ
(-6D (သို့) ပို၍မြင့်သော)



- အရိုးကျိုးခြင်း(သို့) ပလတ်စတစ်နှင့်အစားထိုးခွံစိတ်ခြင်းကြောင့်မျက်နှာအတွင်းတွင်သတ္တု၊ သီလီကွန်နှင့် ပလတ်စတစ်ထည့်ထားသောသူများ
- ကလေးငယ်များနှင့်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးဆဲကလေးများ(သို့) ရည်ရွယ်ချက်ကိုမဖော်ပြနိုင်သောသူများ
- အပူနှင့်ပတ်သက်ပြီးအသိမရှိသောသူများ
- ယာဉ်မတော်တဆမှုကြောင့်ဦးခေါင်း(သို့) မျက်စိထိခိုက်ထားသောသူများ
- မျက်စိခွံစိတ်ကုသမှုခံယူထားသောသူများ
(အမြင်အာရုံပြုပြင်ရန်မျက်စိကိုခွံစိတ်ပြီးအတွင်းပိုင်းမျက်ကြည်လွှာကိုလေဆာရောင်ခြည်ဖြင့် လေဆာရောင်ခြည်ဖြင့်ခွံစိတ်ကုသမှုများသည်အသုံးမပြုမီ၎င်းတို့၏ဆရာဝန်နှင့်ဆွေးနွေးသင့်သည်။)
- ဤသို့သောသူများပြုလုပ်လျှင်မတော်တဆမှုများ၊ ဖျားနာခြင်းများ(သို့) မျက်စိကန်းခြင်းဖြစ်စေနိုင်သည်။



- ဓမ္မတာလောနေသူ(သို့) ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ(သို့) ကလေးမွေးဖွားပြီးတစ်လတွင်
- ဤသို့သောသူများပြုလုပ်လျှင်ဟော်မုန်းမညီမျှမှုကြောင့်အရေပြားပြဿနာဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ဤပစ္စည်းကိုအောက်ဖော်ပြပါခန္ဓာကိုယ်ဧရိယာနှင့်အောက်ဖော်ပြပါအခြေအနေများတွင်မသုံးပါနှင့်။



- သင်နေလို့မကောင်းသောအခါ
- အရက်သောက်ပြီးသောအခါ(သို့) ဆေးလိပ်သောက်ပြီးသောအခါ(သို့) သင်ပင်ပန်းနေသောအခါ
- အရေပြားပျက်စီးနေသောနေရာများ၊ နှင်းခူ(သို့) အရေပြားရောင်ရမ်းခြင်းစသည့်အရေပြားပေါ်မှမမှန်မှုမရှိသောအခါ
- တစ်နေ့ထဲတွင်အမွှေးနှုတ်ထားသောခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများ
- အလှအပအတွက်ခွဲစိတ်ကုသမှုပြုလုပ်ပြီးသောအခါ
- အထက်ပိုင်းမျက်ခွံ(သို့) လည်ချောင်း
- ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့်အရေပြားသို့ခန္ဓာကိုယ်တွင်းပြဿနာများဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ အဆိုးဆုံးအနေဖြင့် မျက်စိကွယ်ခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။

အောက်ဖော်ပြပါပုဂ္ဂိုလ်များသည်အသုံးမပြုမီဆရာဝန်နှင့်ဆွေးနွေးရမည်။



- လေးနက်သော(သို့)စူးရှသောရောဂါရှိသောသူများ
- အဖျားရောဂါလက္ခဏာရှိသူနှင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါရှိသောသူများ
- ကင်ဆာအကျိတ်ရှိသောသူများ
- ထိုသို့ပြုလုပ်ရန်ပျက်ကွက်ခြင်းကြောင့်မတော်တဆထိခိုက်မှုဖြစ်ခြင်းသည်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအဆင်မပြေမှုဖြစ်စေနိုင်သည်။

အကယ်၍သင့်အရေပြား(သို့) ခန္ဓာကိုယ်၏အခြားအစိတ်အပိုင်းများနာကျင်မှု(သို့) ပုံမှန်မဟုတ်သောစားနေရပါကစက်ပစ္စည်းအသုံးပြုနေခြင်းကိုချက်ခြင်းရပ်တန့်လိုက်ပါ။



- ထိုသို့ပြုလုပ်ရန်ပျက်ကွက်လျှင်မတော်တဆမှုများ(သို့) အရေပြား၊ ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာများဖြစ်စေနိုင်သည်။



အရေးကြီးသတိပေးချက်

မြန်မာ



ဤကိရိယာသည်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအာရုံခံနိုင်စွမ်း၊ (သို့) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းရည်များ၊ အတွေ့အကြုံနှင့်ဗဟုသုတနည်းပါးသောလူများ(ကလေးများအပါအဝင်) ၎င်းတို့၏လုံခြုံမှုအတွက်တာဝန်ရှိသောသူတစ်ဦးပစ္စည်းအားအသုံးပြုခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ကြီးကြပ်မှု(သို့) ညွှန်ကြားချက်များမရှိလျှင်၎င်းတို့အားအသုံးပြုစေရန်မရည်ရွယ်ထားပါ။

- ဤသို့ပြုလုပ်ရန်ပျက်ကွက်လျှင်မတော်တဆမှု(သို့) ဒဏ်ရာများရှိနိုင်သည်။

► ပါဝါအထောက်အပံ့



စိုနေသောလက်ဖြင့်ကြားခံကိရိယာ(သို့) အိမ်တွင်းပလပ်ပေါက်မှပြုတ်ခြင်း၊ တစ်ခြင်းမပြုလုပ်ပါနှင့်။

- ပြုလုပ်ပါကလျှပ်စစ်ရှောင်(သို့) ဒဏ်ရာရနိုင်ပါသည်။



အဓိကအစိတ်အပိုင်းနှင့်အစီအဒပ်တက်ကိုရေထဲစိမ့်ခြင်း(သို့) ရေဖြင့်ဆေးခြင်းမပြုလုပ်ပါနှင့်။

ရေထဲနှစ်မြုပ်စေနိုင်သောနေရာအနီးအနား(သို့) စိုထိုင်းဆများသောနေရာများတွင်စက်ပစ္စည်းအားသိမ်းခြင်းမပြုပါနှင့်။

စက်ပစ္စည်းကိုခြောက်သွေ့အောင်ထားပါ။

- ထိုသို့ပြုလုပ်ပါကလျှပ်စစ်ရှောင်(သို့) မီးလောင်နိုင်ပါသည်။



အစီအဒပ်တက်ထိခိုက်နေခြင်း(သို့) အိမ်တွင်းရှိပလပ်ပေါက်မှချောင်နေပါကစက်ပစ္စည်းကို

မသုံးပါနှင့်။

- ထိုသို့အသုံးပြုပါကလျှပ်စီးပတ်လမ်းတိုဖြစ်ပေါ်ပြီးလျှပ်စစ်ရှောင်ဖြစ်ခြင်း(သို့) မီးလောင်ခြင်းတို့ဖြစ်နိုင်ပါသည်။



ဝိဝါယာကြီးကိုထိခိုက်ခြင်း၊ ပြင်ဆင်ခြင်း၊ အားသုံး၍ ကွေးအောင်ပြုလုပ်ခြင်း၊ ဆွဲဆန့်ခြင်း၊ လိမ်ခြင်း၊ ကျစ်ခြင်းတို့မလုပ်ပါနှင့်။ ထို့အတူစက်ပစ္စည်းပေါ်သို့လေးလံသောအရာများတင်ခြင်း၊ ကြိုးကိုဖိညှစ်ခြင်းမပြုရ။

- ထိုသို့ပြုလုပ်ပါကတိုတောင်းသောဆားကစ်မှတစ်ဆင့်လျှပ်စစ်ရှောင်(သို့) မီးလောင်ခြင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။



အိမ်တွင်းဝါယာကြိုး(သို့) အိမ်တွင်းပလပ်ပေါက်၏အဆင့်ထက်ကျော်လွန်ပြီးထက်ပို၍အသုံးမပြုပါနှင့်။

- အိမ်တွင်းပလပ်ပေါက်တစ်ခုတွင်ပလပ်ပေါက်များစွာဆက်သွယ်ခြင်းဖြင့်အဆင့်သတ်မှတ်ချက်ကိုကျော်လွန်ပါကအပူလွန်ကဲမှုကြောင့်မီးလောင်နိုင်သည်။



မည်သည့်ရှည်ရှယ်ချက်အတွက်မှထောက်ပံ့သောအစီအဒပ်တာမှလွဲ၍အခြားမည်သည့်အရာကိုမှအသုံးမပြုပါနှင့်။ (စာ-၁၅၊ ၁၆ ကိုကြည့်ရန်။)

တစ်ဖက်တွင်လည်းပူးတွဲပါရှိသောအဒပ်တာကိုအခြားပစ္စည်းများအားသွင်းသည့်အခါအသုံးမပြုပါနှင့်။

- ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည်တိုတောင်းသောဆားကစ်ကြောင့်လောင်ကျွမ်းခြင်း(သို့) မီးလောင်စေနိုင်သည်။



အစီအဒပ်တာတွင်ဖော်ပြထားသောစိုနှင့်လိုက်ဖက်သည့်လျှပ်စစ်ဓာတ်အားအရင်းအမြစ်တစ်ခုပေါ်တွင်အမြဲတမ်းအသုံးပြုကြောင်းသေချာအောင်စစ်ဆေးပါ။ အဒပ်တာ(သို့) ပလပ်ကိုအထဲသို့ရောက်အောင်ထည့်ပါ။

- ထိုသို့မပြုလုပ်ပါကလျှပ်စစ်ရှောင်(သို့) မီးလောင်စေနိုင်သည်။



သန့်ရှင်းပြုလုပ်ရာတွင်ကြားခံအဒပ်တာကိုအိမ်တွင်းပလပ်ပေါက်မှအမြဲဖြုတ်ထားပါ။

- ထိုသို့မပြုလုပ်ပါကလျှပ်စစ်ရှောင်(သို့) ဒဏ်ရာရနိုင်သည်။



ဝါဝါပလပ်နှင့်စက်ပစ္စည်းတွင်ပါဝင်သောပလပ်တို့တွင်ပုန်မှုန့်များစုဆောင်းမနေစေရန်ပုံမှန်သန့်ရှင်းပေးရမည်။

- ထိုသို့မပြုလုပ်ပါကစိုထိုင်းမှုကြောင့်ကာကွယ်မှုယိုယွင်းပြီးမီးလောင်နိုင်ပါသည်။

→ ကြားခံအဒပ်တာကိုဖြုတ်ပြီး၊ ခြောက်သွေ့အောင်အဝတ်ဖြင့်သုတ်ပါ။



အရေးကြီးသတိပေးချက်



ပူးတွဲပါဝင်သောကြိုးသည်အစားထိုး၍မရပါ။ အကယ်၍ကြိုးပျက်စီးသွားပါက၊ အေစီအဒပ်တာကိုပါဖျက်ဆီးလိုက်ရမည်။

– ထိုသို့မပြုလုပ်ပါကမတော်တဆမှု(သို့)ဒဏ်ရာရရှိနိုင်ပါသည်။

▶ ဤထုတ်ကုန်



ဤထုတ်ကုန်၏အထဲတွင်အားပြန်သွင်း၍ရသောဘက်ထရီပါဝင်သည်။ မီးထဲသို့မပစ်ပါနှင့်။ အပူမပေးပါနှင့်။ အပူချိန်မြင့်မားသောနေရာတွင်အသုံးပြုခြင်း၊ ထားခြင်း၊ မပြုလုပ်ပါနှင့်။

– ထိုသို့ပြုလုပ်လျှင်အပူလွန်ကဲခြင်း၊ လောင်ကျွမ်းခြင်း၊ (သို့) ပေါက်ကွဲခြင်းဖြစ်တတ်သည်။



ကလေးနှင့်ကလေးငယ်များလက်လှမ်းမီနိုင်သောနေရာတွင်မထားပါနှင့်။ ၎င်းတို့အားထိတွေ့ ကိုင်တွယ်စေခြင်း၊ အသုံးပြုခြင်းမပြုပါနှင့်။

– သို့မဟုတ်ပါကမတော်တဆသေးငယ်သောအစိတ်အပိုင်းများကိုမျိုချွတ်ပြီးမတော်တဆဒဏ်ရာရရှိနိုင်သည်။

ပြုပြင်မွမ်းမံခြင်း(သို့) ပြန်လည်ပြင်ဆင်ခြင်းမပြုပါနှင့်။



– ပြုလုပ်ပါကမီးလောင်ခြင်း၊ လျှပ်စစ်ရှောင်ဖြစ်ခြင်း(သို့) ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။

→ ပန်နာဆိုးနစ်အသိအမှတ်ပြုဆားဗစ်စင်တာသို့ပြန်လည်ပြင်ဆင်ရန်(ဘက်ထရီလဲခြင်းစသည့်) ဆက်သွယ်ပါ။



စွန့်ပစ်မည့်အချိန်မှလွဲ၍ကုန်ပစ္စည်းကိုလုံးဝမဖြတ်ပါနှင့်။

– ထိုသို့ပြုလုပ်ပါကမီးလောင်ခြင်း၊ လျှပ်စစ်ရှောင်(သို့) ဒဏ်ရာရနိုင်ပါသည်။

► စက်မှုပစ္စည်း(သို့)ချွတ်ယွင်းမှုဖြစ်သောအခါ
အကယ်၍မူပိုင်ခွင့်(သို့)ချွတ်ယွင်းမှုတစ်စုံတစ်ရာဖြစ်သောအခါအသုံးပြုနေခြင်းကိုချက်ခြင်းရပ်တန့်
ရမည်ပြီးနောက်ကြားခံအခွင့်အာဏာကိုဖယ်ရမည်။

- ဤအခြေအနေတွင်အသုံးပြုနေပါကမီးလောင်ခြင်း၊လျှပ်စစ်ရှောင်(သို့)ဒဏ်ရာရနိုင်ပါသည်။

ပုံမှန်မဟုတ်ခြင်း(သို့)စက်ချို့ယွင်းမှုဖြစ်စဉ်များ



- အဓိကအစိတ်အပိုင်း၊ကြားခံအခွင့်အာဏာ(သို့)ဝါယာကြိုးပုံစံယိုယွင်းသွားခြင်း(သို့)မူပိုင်ခွင့်ပျက်စီးခြင်း။
- အဓိကအစိတ်အပိုင်း၊ကြားခံအခွင့်အာဏာ(သို့)ဝါယာကြိုးမှလောင်ကျွမ်းသောအနံ့ ရနေခြင်း။
- အဓိကအစိတ်အပိုင်း၊ကြားခံအခွင့်အာဏာ(သို့)ဝါယာကြိုးမှအသုံးပြုနေစဉ်(သို့)အားသွင်းနေစဉ်ပုံမှန်မဟုတ်သောအသံထွက်နေခြင်း။

→ ပစ္စည်းဝယ်ယူသောစတိုးဆိုင်(သို့)ပန်နာဆိုးနှစ်ခွင့်ပြုချက်ရထားဗစ်စင်တာသို့ပြန်လည်ပြင်ဆင်ရန်
ချက်ချင်းဆက်သွယ်ပါ။



သတိပေးချက်

► ဝါဝါအထောက်အပံ့



ဝါဝါပလပ်(သို့)စက်ပစ္စည်း၏ပလပ်ကိုထိုးဖောက်ခြင်း၊ဖျက်ဆီးခြင်းမပြုလုပ်ရ။

- ပြုလုပ်ပါကသေးငယ်သောလျှပ်စစ်မှလျှပ်စစ်ရှောင်(သို့)မီးလောင်ခြင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။



သိုလှောင်သည့်အခါကြားခံအခွင့်အာဏာရှိဝါယာကြိုးကိုအခွံမခွာပါနှင့်။

- ထိုသို့ပြုလုပ်ပါကကြိုးထဲရှိဝါယာများသည်ဝန်ကြောင့်ပျက်စီးသွားတတ်ပြီးသေးငယ်သောလျှပ်စစ်မှ
မီးလောင်နိုင်ပါသည်။



သတိပေးချက်

မြန်မာ



ကြားခံအဒံဘာ(သို့)စက်ပစ္စည်းရှိပလပ်ကိုဖြုတ်သည့်အခါကြိုးကိုကိုင်၍ဖြုတ်မည့်အစားကြားခံအဒံဘာ(သို့)စက်ပစ္စည်းကိုကိုင်၍ဖြုတ်ပါ။

– ထိုသို့မပြုလုပ်ပါကလျှပ်စစ်ရှောင်(သို့)ဒဏ်ရာရနိုင်ပါသည်။



အားမသွင်းသည့်အခါကြားခံအဒံဘာကိုအိမ်တွင်းပလပ်ပေါက်မှဖြုတ်ထားပါ။

– ထိုသို့မပြုလုပ်ပါကကာကွယ်မှုယိုယွင်းလာပြီးလျှပ်စစ်ယိုစိမ့်မှုကြောင့်လျှပ်စစ်ရှောင်(သို့)မီးလောင်နိုင်ပါသည်။

► အောက်ဖော်ပြပါကြိုတင်ကာကွယ်မှုများကိုမှတ်သားထားပါ။



ပမစ်ချပါနှင့်(သို့)ထိတ်လန့်အောင်မပြုပါနှင့်။

– ပြုလုပ်ပါကဒဏ်ရာရနိုင်ပါသည်။



တူညီသောနေရာတစ်ခုတွင်လိုအပ်သောအကြိမ်ရေထက်သာပို၍ဆက်တိုက်အသုံးမပြုပါနှင့်။

– ထိုသို့ပြုလုပ်ပါကအရေပြားဒဏ်ရာ၊ ရောဂါကူးစက်မှု၊ အသားရေဖူးရောင်နီရဲခြင်း၊ သွေးထွက်ခြင်း၊ အသားအရေတွင်အရောင်ကွက်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း(သို့)အခြားဒုက္ခများ(သို့)ပိုဆိုးသောရောဂါလက္ခဏာများများဖြစ်တတ်သည်။



အသုံးပြုခင်ကြိတ်ပုံစံထိပ်ပိုင်းကွဲအက်ခြင်း၊ ပဲ့နေခြင်း၊ ရွှံ့စောင်းနေခြင်းနှင့်အခြားထိခိုက်မှုများရှိမရှိစစ်သေးပါ။

– မပြုလုပ်ပါကအရေပြားကိုထိခိုက်ဒဏ်ရာရစေနိုင်ပါသည်။



မျက်နှာ၊ ရင်ဘတ်နှင့်လည်ပင်းကိုသာအသုံးပြုပါ။

– ထိုသို့မပြုလုပ်ပါကဒဏ်ရာ(သို့)အရေပြားဖူးရောင်နီရဲခြင်းတို့ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။



သိနှင့်အခြားအကြွင်းအကျန်များစုနေခြင်းမှကာကွယ်ရန်အသုံးပြုပြီးတိုင်းစက်ပစ္စည်းကိုအမြဲသန့်ရှင်းအောင်ထားရမည်။

- ထိုသို့မပြုလုပ်ပါကအရေပြား(သို့) ခန္ဓာကိုယ်တွင်ပြဿနာဖြစ်စေနိုင်သည်။



အန္တရာယ်သတိပေးချက်

► ပြန်လည်အားသွင်း၍ရသောဘက်ထရီကိုဖယ်ရှားခြင်း

ပြန်လည်အားသွင်း၍ရသောဘက်ထရီသည်ဤစက်ပစ္စည်းအတွက်သီးသန့်အသုံးပြုရန်ဖြစ်သည်။ အခြားပစ္စည်းအတွက်ဘက်ထရီကိုမသုံးပါနှင့်။

- စက်ပစ္စည်းမပြုတ်ထားပြီးနောက်ဘက်ထရီကိုအားမသွင်းပါနှင့်။
 - မီး(သို့) အပူသက်ရောက်သောနေရာသို့မပစ်ပါနှင့်။
 - ရိုက်ထုခြင်း၊ ဖြုတ်ခြင်း၊ ပြင်ဆင်ခြင်း၊ (သို့) လက်သည်းတို့ဖြင့်ထိုးဖောက်ခြင်းမပြုလုပ်ရ။
 - ဘက်ထရီရိုအပေါင်းနှင့်အနုတ်ဇုတ်များကိုသတ္တုပစ္စည်းများမှတစ်ဆင့်ဖြတ်သန်းစီးဆင်းမှုမရှိပါစေနှင့်။
 - လည်ဆွဲနှင့်ဆံထိုးများကဲ့သို့သောသတ္တုလက်ဝတ်လက်စားများနှင့်အတူသယ်ဆောင်ခြင်း၊ သိမ်းဆည်းခြင်းမပြုပါနှင့်။
 - အပူချိန်မြင့်မား၍ပေါက်ကွဲစေနိုင်သောနေရာများဖြစ်သည့်နေရောင်တိုက်ရိုက်ထိုးသောနေရာများ(သို့) အပူထုတ်လွှတ်သောအရာများအနီးတွင်ဘက်ထရီကိုထားသွားခြင်း၊ သုံးစွဲခြင်းများမပြုလုပ်ရ။
 - ကြိုး၏အဖွဲ့ကိုမခွာပါနှင့်။
- ထိုသို့ပြုလုပ်လျှင်အပူလွန်ကဲခြင်း၊ လောင်ကျွမ်းခြင်း(သို့) ပေါက်ကွဲခြင်းများဖြစ်နိုင်သည်။





အန္တရာယ်သတိပေးချက်

မြန်မာ



အားသွင်း၍ရသောဘက်ထရီကိုဖြုတ်ပြီးနောက်ကလေးနှင့်ကလေးသူငယ်များမှီသောနေရာတွင်မသိမ်းပါနှင့်။

- ဘက်ထရီသည်မတော်တဆပြသွားလျှင်ခန္ဓာကိုယ်ကိုထိခိုက်နိုင်ပါသည်။
- အကယ်၍ထိခိုက်လျှင်သမားတော်နှင့်ချက်ချင်းဆွေးနွေးပါ။

ဘက်ထရီအရည်စိမ့်ထွက်လာလျှင်အောက်ပါလုပ်ထုံးလုပ်နည်းကိုလုပ်ဆောင်ပါ။သင်၏ရှင်းလင်းသောလက်ဖြင့်ဘက်ထရီကိုမထိပါနှင့်။



- သင်၏မျက်လုံးသည်ဘက်ထရီအရည်ဖြင့်ထိမိပါကမျက်စိကွယ်နိုင်သည်။
- မျက်လုံးကိုမပွတ်ပါနှင့်။သန့်ရှင်းသောရေဖြင့်ချက်ချင်းဆေးကြောပြီးနောက်သမားတော်နှင့်ဆွေးနွေးပါ။
- ဘက်ထရီအရည်သည်အရေပြား(သို့)အဝတ်အစားများနှင့်ထိတွေ့ပါကရောင်ရမ်းခြင်း(သို့)အဏ်ဂရုစေနိုင်သည်။
- သန့်ရှင်းသောရေဖြင့်နှုတ်နှုတ်ချွတ်ချွတ်ဆေးကြောပါ။ပြီးနောက်သမားတော်နှင့်ဆွေးနွေးပါ။

- အောက်ပါသင်္ကေတသည်လျှပ်စစ်ပစ္စည်းအားသီးခြားဖြုတ်နိုင်စွမ်းရှိသောပါဝါအထောက်အပံ့နှင့်ချိတ်ဆက်ရန်အဓိကအထောက်အပံ့ကိုယူရန်ညွှန်ပြသည်။အကိုးအကားပါဝါအထောက်အပံ့အမျိုးအစားကိုသင်္ကေတအနီးတွင်သတ်မှတ်ထားသည်။



အသုံးပြုရန်ရည်ရွယ်ချက်

မန်မြ

အသုံးမပြုမီအောက်ပါအချက်များကိုဂရုတစိုက်ဖတ်ပါ။

- အန္တရာယ်ကင်းစွာအသုံးမပြုရန်အတွက်အရေပြား(ဓာတ်မတည့်ခြင်း)စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ပါ။
- ကုန်ပစ္စည်းကိုပထမဆုံးအကြိမ်အသုံးပြုသောသူ(သို့)ထိခိုက်လွယ်သောအသားအရေရှိသောသူများသည်အသုံးမပြုမီအရေပြားအခြေအနေကိုအတည်ပြုရမည်။
- အရေပြားအပေါ်ပုံမှန်မဟုတ်သောခံစားမှုရှိလာပါကစက်ပစ္စည်းအသုံးပြုခြင်းကိုချက်ချင်းရပ်တန့်လိုက်ပြီးသမားတော်နှင့်ဆွေးနွေးပါ။
- ဤထုတ်ကုန်ကိုအရေပြားထိန်းသိမ်းခြင်းအတွက်တစ်ရက်လျှင်၁ကြိမ်သာအသုံးပြုပါ။အဆင့်သုံးဆင့်အတွက်၃မိနစ်စီအသုံးပြုပါကစုစုပေါင်း၉မိနစ်။



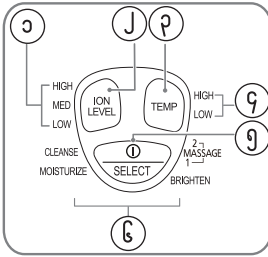
- မိတ်ကပ်မလိမ်းမီဤစက်ပစ္စည်းကိုအသုံးပြုပါ။
 - အကယ်၍မိတ်ကပ်လိမ်းထားပါကမိတ်ကပ်ဖျက်သည့်အရာဖြင့်ကျေးဇူးပြု၍မိတ်ကပ်ကိုအရင်ဖျက်ပါ။
- စတိုးဆိုင်တွင်ရရှိနိုင်သည့်ဝါဂွမ်းပြားကိုသုံးပါ။သေးငယ်သော(သို့)ထူနေသောဝါဂွမ်းပြားများအသုံးမပြုသင့်ပါ။
- စက်ပစ္စည်းအသုံးမပြုမီနားဆွဲ၊လည်ဆွဲစသည့်လက်ဝတ်ရတနာများချွတ်ထားပါ။

သင်၏အသားအရေအခြေအနေနှင့်ကိုယ်တိုင်အကြိုက်အရလိုအပ်သောအိုင်းယွန်းအဆင့်နှင့်အပူချိန်ကိုရွေးချယ်ပါ။ စက်ပစ္စည်းကိုပထမဆုံးအသုံးပြုသောအခါ(သို့)အရေပြားပေါ်တွင်မသက်သာမှုတစ်ခုခုဖြစ်ပေါ်လျှင်အိုင်းယွန်းအဆင့်နှင့်အပူချိန်ကို‘အနိမ့်’သို့လျော့ချရန်အကြံပြုသည်။

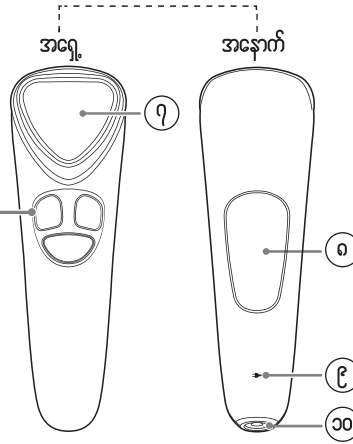
အစိတ်အပိုင်းများအားခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း

မြန်မာ

၈



၉



၈ လုပ်ဆောင်မှုပြသသောလုတ်ဘောင်ကွက်

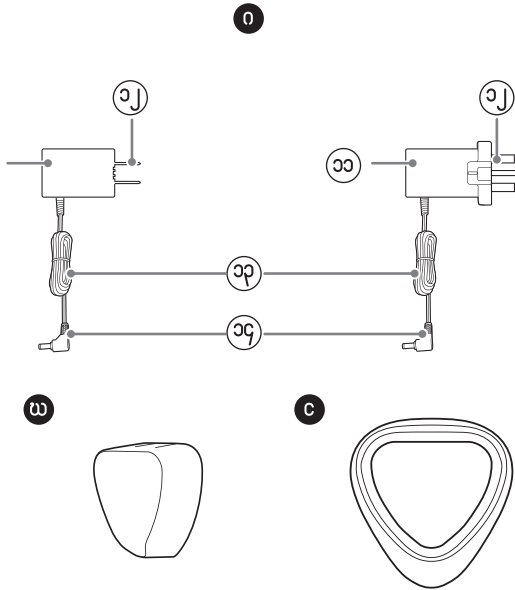
- ၁ အိုင်ယွန်အဆင့်ညွှန်ပြချက်(အပြာ)
- J အိုင်ယွန်အဆင့်လုတ်
- ၃ အပူချိန်လုတ်
- ၄ အပူချိန်ညွှန်ပြချက်(အပြာ)
- ၅ ပါဝါ/ရွေးချယ်သောလုတ်
- ၆ လှုပ်ရှားမှုစနစ်ညွှန်ပြချက်(အပြာ)

၉ အဓိကကိုယ်ထည်

- ၇ ဂြိုဟ်ခေါင်းပိုင်း(တိုက်စောနီယံသတ္တု)
- ၈ အိုင်ယွန်ဝင်ရောက်သောဧရိယာ(တိုက်စောနီယံသတ္တု)(သင်၏လက်သည်အိုင်ယွန်ဧရိယာကိုလာရောက်ထိသောအခါ၊ ဂြိုဟ်ခေါင်းပိုင်းသင့်အရေပြားကိုထိသောအခါတုန့်ခါမှဖြစ်ပေါ်စေသည်။)
- ၉ အားသွင်းနေသောအမှတ်အသား/သတိပေးမီးအိမ်(အနီ)
- ၁၁ စက်၏ပလပ်ပေါက်အိမ်ခွက်

အဝိတ်အပိုင်းများအားခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း

မြန်မာ



၈ အော်ကြားခံအဒပ်တာ(RE6-37)
(အော်ကြားခံအဒပ်တာသည်နေရာဒေသပေါ်လိုက်၍
ပုံသဏ္ဌာန်ကွဲပြားမှုရှိသည်။)

- ၁၁ ကြားခံအဒပ်တာ
- ၁၂ ပါဝါပလပ်ခေါင်း
- ၁၃ ဝါယာကြိုး
- ၁၄ စက်ပစ္စည်း၏ပလပ်

ဃ အကာအကွယ်အုံး

င ဝါဂွမ်းလက်စွပ်

ခလုတ်များ၏ညွှန်ကြားမှုနှင့်လုပ်ဆောင်မှုကိုပြသသောခလုတ်ဘောင်ကွက်ပေါ်ရှိ ညွှန်ကြားချက်များ

ပါဝါ/ရွေးချယ်သောခလုတ်

မြန်မာ

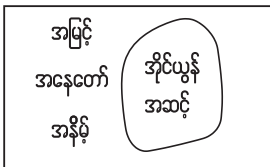


ပါဝါခလုတ်ကိုတစ်ချက်ချင်းစီနှိပ်လျှင်အောက်ဖော်ပြပါလုပ်ဆောင်မှုများအစဉ်တိုင်းပြောင်းလဲသွားမည်။



- ထုတ်ကုန်ကိုဖွင့်လှောင်ပုံသေအားဖြင့်(သန့်စင်ခြင်း)အခြေအနေတွင်ရှိသည်။
- ညွှန်ပြထားသောရွေးချယ်စနစ်ကိုဖွင့်ပါ။
(ပူငွေ့လာသည့်အခါတွင်ညွှန်ပြချက်သည်မှိတ်တုတ်မှိတ်တုတ်ဖြစ်နေမည်။)
- ၎င်းကိုခလုတ်ကြာရှည်စွာနှိပ်ထားခြင်းဖြင့်ပိတ်နိုင်သည်။

အိုင်ယွန်အဆင့်ခလုတ်

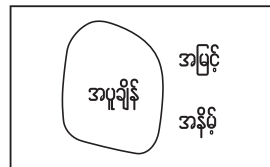


တစ်ချက်နှိပ်တိုင်းအိုင်ယွန်အဆင့်နောက်တစ်ဆင့်ကိုပြောင်းပါသည်။



- ညွှန်ပြထားသောအိုင်ယွန်အဆင့်ကိုရွေးချယ်ဖွင့်ပါ။

အပူချိန်ခလုတ်



တစ်ချက်စီနှိပ်တိုင်းအပူချိန်နောက်တစ်ဆင့်ပြောင်းပါသည်။



- ညွှန်ပြထားသောအပူချိန်ကိုရွေးချယ်ဖွင့်ပါ။

မှတ်ဉာဏ်၏လုပ်ငန်း

ထုတ်ကုန်သည်နောက်ဆုံးအိုင်ယွန်အဆင့်နှင့်အပူချိန်ချိန်ညှိချက်ကိုမှတ်တမ်းတင်ထားသည်။ ထိုချိန်ညှိချက်ကိုအသုံးပြုရန်ပြန်လည်သတ်မှတ်ခြင်းမလိုအပ်ပါ။

(မှတ်ဉာဏ်မပါသောစနစ်)

ထုတ်ကုန်ကိုအသုံးမပြုဘဲအချိန်ကြာမြင့်စွာထားသောအခါ(သို့) ဘက်ထရီသက်တမ်းကုန်ဆုံးသွားသောအခါမှတ်ဉာဏ်၏လုပ်ငန်းသည်ပြန်ချိန်ရသည်။

ဖန်တီးမှု

အရေပြားစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ထုံးလုပ်နည်း

- စနစ်တစ်ခုစီတွင်အိုင်ယွန်အဆင့်နှင့်အပူချိန်ကိုသင့်ဆန္ဒအတိုင်းရွေးချယ်နိုင်သည်။
- သင်အလိုရှိသောစနစ်ကိုလည်းသီးခြားစွာရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။

မျက်နှာရှိမိတ်ကပ်များဖျက်ပြီးမျက်နှာကိုဆေးကြောပြီးလျှင် (တစ်ရက်လျှင်၉မိနစ်သာ)

အဆင့်၁(သန့်စင်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း)စနစ်

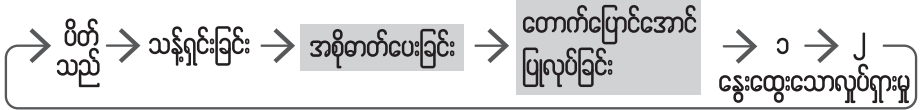


လိုးရှင်း(သို့)တိုနာနှင့်အတူအသုံးပြုပါ။
ဝါဂွမ်းအဖတ်တစ်ခုလိုအပ်ပါသည်။

- သက်ဆိုင်သောအရေပြားစောင့်ရှောက်မှုစနစ်
- လိုးရှင်း
 - တိုနာ (အကြံပြုပါသည်။)



အဆင့် ၂ (အစိုဓာတ်ပေးခြင်း) / (တောက်ပြောင်အောင်လုပ်ခြင်း) ဝနပ်



မြန်မာ

လိုးရှင်းနှင့်အတူအသုံးပြုပါ။

ဝါဂွမ်းအပတ်အသစ်တစ်ခုလိုအပ်ပါသည်။

→ သက်ဆိုင်သောအရေပြားစောင့်ရှောက်မှုစနစ်

- လိုးရှင်း
- မျက်နှာအလှတူသောမျက်နှာဖုံး (ဝါဂွမ်းအပတ်မလိုပါ။)

ဝါဂွမ်းအပတ်

လိုးရှင်း

၃ မိနစ်ပြုလုပ်

အဆင့် ၃ (တောက်ပြောင်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း*) / (တောက်ပြောင်အောင်လုပ်ခြင်း) ဝနပ်



မျက်နှာခရင်မ်၊ သွေးရည်ကြည် (သို့) မျက်လုံးခရင်မ်တို့နှင့်အတူအသုံးပြုပါ။

ဝါဂွမ်းအပတ်မလိုအပ်ပါ။

→ သက်ဆိုင်သောအရေပြားစောင့်ရှောက်မှုစနစ်

- စေးကပ်သောလိုးရှင်း
- အဆီအနှည်းငယ်ပါသောအရည်ပျစ်
- ဂျယ်လီနှင့်ဂျယ်လ်အမျိုးအစားများ
- သွေးရည်ကြည် (အကြံပြုပါသည်။)
- အနှိပ်ခရင်မ် (အကြံပြုပါသည်။)
- မျက်နှာခရင်မ် (အကြံပြုပါသည်။)
- မျက်လုံးခရင်မ် (အကြံပြုပါသည်။)

ခရင်မ်

မျက်လုံးခရင်မ်

အနှိပ်ခရင်မ်

၃ မိနစ်ပြုလုပ်

* (တောက်ပြောင်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း) စနစ်တွင်ဗီတာမင်စီ(သို့)ဗီတာမင်စီပါဝင်သော အလှကုန်ပစ္စည်းများကျေးဇူးပြုပြီး အသုံးပြုပါ။

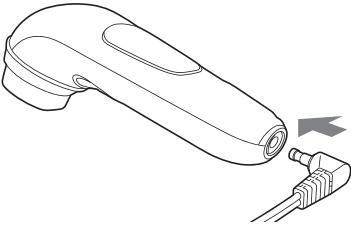
→ ပါဝင်ပစ္စည်းများစာရင်း

ဗီတာမင်စီ၊ဗီတာမင်စီပါဝင်သော၊အီသိုင်း ဗီတာမင်စီ၊အယ်လ်-အက်စ်ကောဘစ်အက်စ်စ် ၂-ဂလူးကိုစ်၊ ၂-အို-အီသိုင်း-အယ်လ်-အက်စ်ကောဘစ်အက်စ်စ်။၃-အို-အီသိုင်းအက်စ်ကောဘစ် အက်စ်စ်၊အက်စ်ကောဘိုင်း မော့စပိတ်မဂ္ဂနီဆီယမ်၊ဗီတာမင်စီ ၂-ဂလူးကိုစ်၊ဗီတာမင်စီဗော့စပိတ်မဂ္ဂနီဆီယမ်၊အက်စ်ကောဘိုင်းဗော့စပိတ်၃ ဆိုဒီယမ်၊ဂလစ်ဆရိုင်းအက်စ်ကောဘစ်အက်စ်စ်၊ပါမစ်တစ်အက်စ်စ်အက်စ်စ်ကောဘိုင်းဗော့စပိတ်၃ဆိုဒီယမ်၊အက်စ်စ်စ်၊အိုင်ဆိုစတီရာရိုင်းလ်အက်စ်စ်ကောဘစ်ဗော့စပိတ် ၂ဆိုဒီယမ်စသည်။

အားသွင်းခြင်း

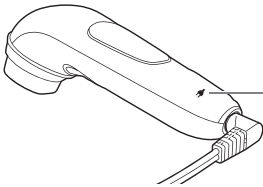
၁. စက်ပစ္စည်း၏ပလပ်ကိုစက်ပစ္စည်းရှိပလပ်ပေါက် အတွင်းသို့ထည့်ပါ။

- အားသွင်းနေစဉ်အတွင်းအကာအကွယ်အဖုံးတပ်ဆင်ပါ။



၂. အေစီကြားခံအာဒပ်တာကိုအိမ်တွင်းပလပ်ပေါက်တွင်ထည့်ပါ။

၃. အားသွင်းနေစဉ်ညွှန်ပြချက်/သတိပေးမီးခွက်တွင်ကြောင်းစစ်သေးပါ။



အားသွင်းရာတွင်ညွှန်ပြချက်ပွင့်လာမည်(အနီရောင်ဖြင့်)

အားသွင်းနေသည်

အနီရောင်ပေါ်သည်။



အားသွင်းခြင်းပြီးဆုံးသည်

ပိတ်သည်

အားသွင်းခြင်းသည် ဘာရီအတွင်းပြီးစီးသည်။

- အားသွင်းချိန်သည် အားသွင်းစွမ်းရည်ပေါ်လိုက်၍ ပြောင်းလဲမှုရှိသည်။

မြန်မာ

အားသွင်းခြင်းပြီးဆုံးပါက စစ်ဆေးရန်

အေစီကြားခံအဒိပ်တာတစ်ထားသော အခါ ပါဝါ / ရွေးချယ်သော လူတို့ကို နှိပ်ပါ။

အားသွင်းစဉ် ညွှန်ပြချက် / သတိပေးစီးခွက် ပွင့်လာမည်။ ပြီးနောက် ၅ စက္ကန့် အကြာတွင် ပြန်၍ ပိတ်မည်။

၄. အားသွင်းခြင်းပြီးဆုံးပါက အေစီကြားခံအဒိပ်တာကို အိမ်တွင်း ပလပ်ပေါက်မှ ထုတ်ပါ။ (ဤသို့ လုပ်ခြင်းသည် လုံခြုံမှု သေချာပြီး စွမ်းအင်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်သည်။)

- အကယ်၍ အားသွင်းချိန်သည် တစ်နာရီထက် ကျော်လွန်သွားပါက လည်း ထုတ်ကုန်တွင် ထိခိုက်ပျက်စီးမှု ရှိလိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။

အားသွင်းခြင်းအတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ

မှတ်ချက် :

စက်ပစ္စည်းကို ပထမဆုံးအသုံးပြုသောအခါ (သို့) နှစ်တစ်ဝက် (သို့) ထိုထက်ပို၍ အသုံးမပြုဘဲထားထားပါက အားသွင်းချိန်သည် ကွဲပြားခြားနားနိုင်ပါသည်။ ထုတ်ကုန်ကို စ၍ အားသွင်းသောအခါ အားသွင်းစဉ် ညွှန်ပြချက် / သတိပေးစီးခွက်သည် ပထမမိနစ်အနည်းငယ်တွင် လင်းမည်မဟုတ်ပါ။ ကျေးဇူးပြု၍ ထုတ်ကုန်ကို ဆက်၍ အားသွင်းထားပါ။ ထို့နောက် အားသွင်းစဉ် ညွှန်ပြချက် / သတိပေးစီးခွက်သည် မကြာမီ ထွန်းလင်းလာမည်။

- ခန့်မှန်းခြေ ဘာရီလောက် အားသွင်းပြီးသောအခါ ထုတ်ကုန်အား ခန့်မှန်းခြေ ၃ ကြိမ်မျှ အသုံးပြုနိုင်သည်။ (၉ မိနစ် အသုံးပြုမှု)။ ဤအချက်သည် အပူချိန်ပေါ်မူတည်၍ ပြောင်းလဲနိုင်သည်။
- အကြံပြုသော အားသွင်းအပူချိန်သည် ၁၅ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် ~ ၃၅ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် အတွင်းဖြစ်သည်။ အပူချိန်အလွန်ပြင်းသော (သို့) နိမ့်သော အခြေအနေတွင် အားသွင်းပါက အချိန်ပိုကြာနိုင်သည်။ (သို့) ဘက်ထရီအားမပြည့်ဘဲ နေနိုင်သည်။
- အားသွင်းနေစဉ် ဧရီယို (သို့) အခြား ကိရိယာများမှ ဆူညံအက်ကွဲသံ ဖြစ်ပေါ်လာပါက စက်ပစ္စည်းကို အိမ်တွင် အခြား ပလပ်ပေါက်သို့ ပြောင်း၍ အားသွင်းပါ။

အားသွင်းနေစဉ်ညွှန်ပြချက်/သတိပေးမီးခွက်သည်မှိတ်တုတ်မှိတ်တုတ်ဖြစ်ပါက-

အားသွင်းရန်သတိပေးခြင်း



တစ်စက္ကန့်လျှင်
၁ကြိမ်

- ဘက်ထရီအားနည်းနေပြီးစက်ပစ္စည်းကိုအားသွင်းပါ။

ပုံမှန်မတုတ်သောအားသွင်းခြင်း



တစ်စက္ကန့်လျှင်
၂ကြိမ်

- အကြံပြုထားသောပတ်ဝန်းကျင်အပူချိန်(၁၅ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် ~ ၃၅ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်)အတွင်းစက်ပစ္စည်းကိုအားသွင်းနေစဉ်၊ အကယ်၍ညွှန်ပြချက်ရှိမီးသည်မကြာခဏမှိတ်တုတ်မှိတ်တုတ်ဖြစ်နေလျှင်ပန်နာဆိုးနစ်ခွင့်ပြုချက်ရဆားဗစ်စင်တာ(သို့)ပစ္စည်းဝယ်ယူသောစတိုးဆိုင်သို့ပြန်လည်ပြင်ဆင်ရန်အတွက်ချက်ချင်းဆက်သွယ်ပါ။

ဖုန်း



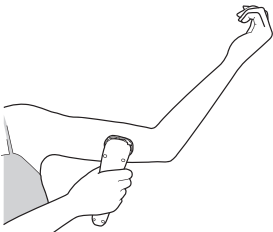
အကြံပေးချက်များ ထုတ်ကုန်သည်အထဲတွင်လစ်သီယမ်ဘက်ထရီပါဝင်သည်။

- အသုံးမပြုမီစက်ပစ္စည်းကိုအားသွင်းလျှင်ဘက်ထရီသက်တမ်းမထိခိုက်နိုင်ပါ။
- သင်ထုတ်ကုန်ကိုစွန့်ပစ်သောအခါလစ်သီယမ်ဘက်ထရီကိုပြန်လည်အသုံးပြုပါ။

အသုံးမပြုမီ

အရေပြား(ဓာတ်မတည့်)စမ်းသပ်မှုလုပ်ထုံးလုပ်နည်း

မည်သည့်ဆိုးရွားသောတုံ့ပြန်မှုမျိုးကိုမဆိုအရေပြားသို့ကြိုတင်၍ဖြစ်နိုင်ခြင်းရှိမရှိစစ်ဆေးရန်အသုံးပြုသည့်ရိုးရှင်းသောစမ်းသပ်မှုတစ်ခုရှိပါသည်။



သင်၏အသားအရေနှင့်ဆိုးရွားသောတုံ့ပြန်မှုများကိုရှောင်ရှားရန်၊ ကုန်ပစ္စည်းနှင့်သင်၏အသားအရေထိန်းသိမ်းမှုအစီအစဉ်ကိုကိုက်ညီမှုရှိမရှိစစ်ဆေးပါ။

- ၁) စမ်းသပ်ဧရိယာ(လက်မောင်းအတွင်းပိုင်း)ကိုဆပ်ပြာနှင့်ရေအသုံးပြုပြီးသန့်စင်အောင်လုပ်ပါ။ပြီးနောက်မျက်နှာသုတ်ပဝါနှင့်ခြောက်သွေ့အောင်သုတ်ပါ။
 - ၂) (အစိုဓာတ်ပေးခြင်း)/(တောက်ပြောင်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း)စနစ်ကိုရွေးပါ။အောက်ပါစမ်းသပ်မှုများလုပ်ဆောင်ပါ။
စာမျက်နှာ ၂၄ ရှိ “အသုံးပြုနည်းလမ်းညွှန်” မှအဆင့် ၁ မှ ၃ ထိ။
 - ၃) စမ်းသပ်ဧရိယာကိုဆန့်ကျင်ပြီးတြိဂံပုံခေါင်းကို ၁၀ စက္ကန့်လောက်ကိုင်ထားပါ။
 - ၄) ၄၈ နာရီကြာစောင့်ပါ။ပြီးနောက်အရေပြားတွင်တုံ့ပြန်မှုတစ်ခုခုရှိမရှိစစ်ဆေးပါ။
- ဓာတ်မတည့်စမ်းသပ်မှုတွင်ဆိုးရွားသောတုံ့ပြန်မှုတစ်ခုခုဖြစ်ပေါ်လာပါကထုတ်ကုန်နှင့်အတူအရေပြားထိန်းသိမ်းကာကွယ်သောပစ္စည်းများအားအသုံးပြုခြင်းရပ်တန့်လိုက်ရမည်။

အရေပြား၏လက်ခံနိုင်မှု(ပါဝါဖွင့်ပြီးနောက်)

အဓိကကိုယ်ထည်ပိုင်းကိုတင်းတင်းကျပ်ကျပ်ဆုပ်ကိုင်ထားပါ။
သို့မှသာသင်၏လက်ဖဝါးသည်အနောက်ဖက်ရှိအိုင်ယွန်ထုတ်သော
ဧရိယာနှင့်ပြည့်ဝစွာတွေ့ထိနေမည်။တြိဂံပုံခေါင်းပိုင်းသည်သင့်
အရေပြားနှင့်ထိတွေ့ပြီးအာရုံခံနိုင်သောအခါ၎င်းသည်အလို
အလျောက်တုန်လှုပ်မည်။



အိုင်ယွန်ထုတ်သောဧရိယာ

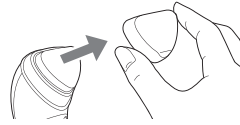
- ဦးခေါင်းပိုင်းတုန်ခါသောအခါအနည်းငယ်ဆူညံသောအသံ(စကားများသံ)ထွက်တတ်သည်။သို့သော်ဤသို့ဖြစ်ခြင်းသည်စက်ပျက်စီးခြင်းမဟုတ်ပါ။
- တြိဂံပုံခေါင်းပိုင်းကိုသင်၏အသားအရေပေါ်တင်ထားစဉ်မည်သည့်ခလုတ်မှဖွင့်၍မရပါ။
- အကယ်၍တြိဂံပုံခေါင်းပိုင်းမတုန်ပါကအိုင်ယွန်အလုပ်လုပ်မည်မဟုတ်ပါ။
- အကယ်၍အနောက်ဘက်ရှိအိုင်ယွန်ထုတ်ဧရိယာ(သို့)တြိဂံပုံထိပ်ပိုင်းသည်သင်၏အရေပြားပေါ်မှစက္ကန့် ၂၀ ကျော်ခွာထားလျှင်ထုတ်ကုန်သည်အလိုအလျောက်ပိတ်သွားမည်။

အသုံးပြုနည်းလမ်းညွှန်

မန်မြ

► မှတ်ချက်များ

- အေစီကြားခံအဒပ်တာတပ်ထားပါကစက်ကိုဖွင့်၍ရလိမ့်မည်မဟုတ်။ စက်ကို အသုံးပြုရန်အတွက်အေစီအဒပ်တာဖြုတ်ရမည်။
- ကျေးဇူးပြုပြီးအကာအကွယ်အစုံအားအသုံးမပြုမီဖယ်ထားပါ။
- ထုတ်ကုန်ကိုအပေါ်မျက်ခွံ(သို့)လည်ချောင်းတွင်မသုံးပါနှင့်။

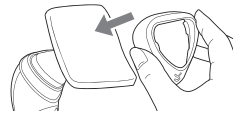


(သန့်စင်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း) / (အစိုဓာတ်ပေးခြင်း) / (တောက်ပြောင်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း*) စနစ်

* ဗီတာမင်စီပါသောလိုးရှင်းကိုအသုံးပြုသောအခါ

၁. ဝါဂွမ်းပုံအဖတ်ကိုကြိတ်ပုံခေါင်းပိုင်းတွင်တွဲထားပါ။

- ဝါဂွမ်းလက်စွပ်ကိုပုံသေထားပါ။



၂. ဝါဂွမ်းပုံအဖတ်တွင်လိုးရှင်းများပြည့်ဝသည်အထိစုပ်ယူပါ။

- လိုးရှင်းများဝါဂွမ်းအဖတ်၏အတွင်းထဲသို့စိမ့်ဝင်ကြောင်းသေချာစွာပြုလုပ်ပါ။

၃. သန့်စင်အောင်ပြုလုပ်ရန်



ခလုတ်ကိုနှိပ်ပြီးနောက်(သန့်စင်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း)စနစ်ကိုရွေးပါ။



အစိုဓာတ်ပေးရန်



ခလုတ်ကိုနှိပ်ပြီးနောက်(အစိုဓာတ်ပေးခြင်း)စနစ်ကိုရွေးပါ။



တောက်ပြောင်အောင်ပြုလုပ်ရန်



ခလုတ်ကိုနှိပ်ပြီးနောက်(တောက်ပြောင်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း)စနစ်ကိုရွေးပါ။



- (သန့်စင်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း) / (အစိုဓာတ်ပေးခြင်း) / (တောက်ပြောင်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း) စနစ်တွင်ဝါဂွမ်းအဖတ်သည်ကြိုတင်ငွေ့စေခြင်းလုပ်ငန်းဖြင့်ငွေ့နေမည်။ စနစ်ညွှန်ပြချက်သည်ကြိုတင်ငွေ့ထွေးစေသောအပိုင်းသို့ကူးသွားပြီးကြိုတင်ငွေ့ထွေးစေမှုပြီးဆုံးသည်အထိ ၁ မိနစ်ခန့်မလွှဲဘဲရှိနေမည်။
- ကြိုတင်ငွေ့ထွေးစေသောအချိန်ပိုင်းတွင်တိုက်ပုံခေါင်းပိုင်းကိုအသုံးပြုရန်အရေပြားပေါ်တွင်ထားရမည်။ ဤဖြစ်စဉ်တွင်ကြိုတင်ပူငွေ့စေခြင်းအလိုအလျောက်ပြီးဆုံးသွားမည်။

၄. ION LEVEL ခလုတ်ကိုနှိပ်ပါ။ ပြီးနောက်အိုင်ယွန်အဆင့်ကိုရွေးပါ။

တစ်ချက်စီနှိပ်လိုက်တိုင်းအိုင်ယွန်အဆင့်နောက်တစ်ဆင့်ကိုဤအစီအစဉ်အတိုင်းပြောင်းသွားမည်။

→ အနိမ့် → အနေတော် → အမြင့်

အမြင့်

အနေတော်

အနိမ့်

၅. TEMP ခလုတ်ကိုနှိပ်ပါ။ ပြီးနောက်သင့်တော်သောအပူချိန်ကိုရွေးပါ။

တစ်ချက်စီနှိပ်လိုက်တိုင်းအပူချိန်သည်အစီအစဉ်အတိုင်းနောက်တစ်ဆင့်ကိုပြောင်းသွားမည်။

→ အနိမ့် → အမြင့် → ပိတ်

အမြင့်

အနိမ့်

၆. အဓိကကိုယ်ထည်ပိုင်းကိုတင်းတင်းကျပ်ကျပ်ဆုပ်ကိုင်ထားပါ။ သို့မှသာလျှင်သင်၏လက်ဖဝါးသည်အောက်ဖက်ရှိ အိုင်ယွန်ထုတ်သောနေရာနှင့်ပြည့်ဝစွာတွေ့ထိနေမည်။ ပြီးနောက်အောက်ဖော်ပြပါပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်းဝါဂွမ်း အဖတ်ကိုသင့်အရေပြားပေါ်မှအစီအစဉ် ၁ မှ ၆ အထိရွေ့လျားပါ။



- တြိဂံပုံဦးခေါင်းပေါ်တွင်အားအများကြီးမသုံးပါနှင့်။ သို့သော်သင်၏မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်ပွတ်သပ်သကဲ့သို့လှုပ်ရှားပါ။
- ဝါဂွမ်းဖတ်ပေါ်ရှိစွက်မှုကိုအသုံးပြုလိုက်သောအခါအရေပြားထောက်လှမ်းခြင်းလုပ်ငန်းကိုအကောင်အထည်ဖော် စက်(သို့) တြိဂံပုံဦးခေါင်းပိုင်းကိုရွေ့လျားရန်ခက်ခဲမည်။

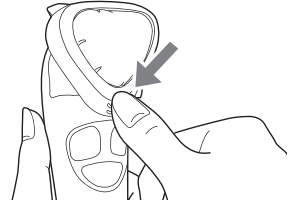
► မှတ်ချက်များ

- ခန့်မှန်းခြေ၁၅ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်(သို့)ပို၍နည်းသောပတ်ဝန်းကျင်အပူချိန်တွင်စက်ပစ္စည်းသည်ငွေ့လာမည်မ ဟုတ်ပါ။
သတ်မှတ်ထားသောပတ်ဝန်းကျင်အပူချိန်အကွာအဝေးထက်ကျော်လွန်သွားသောအခါပူငွေ့မှုကျရှုံးလိမ့်မည်။
- ကြိုတင်ပူငွေ့ခြင်းပြီးဆုံးသွားပြီးနောက်ထုတ်ကုန်သည်ဥမိနစ်အတွင်းအလိုအလျောက်ပါဝါပိတ်သွားလိမ့်မည်။ သင်ကိုယ်တိုင်လည်းပါဝါ/ ရွေးချယ်ခလုတ်အားအချိန်ကြာမြင့်စွာနှိပ်ထားခြင်းဖြင့်လည်းပိတ်နိုင်ပါသည်။

၇. လုပ်ဆောင်မှုပြီးဆုံးသောအခါဝါဂွမ်းအဖတ်ကိုဖယ်ရှားပါ။

ဝါဂွမ်းလက်စွပ်အောက်ရှိ  အမှတ်အသားကိုနှိပ်ပါ။ ပြီးနောက်ဝါဂွမ်းအဖတ်ကိုဖယ်ရှားပါ။

- အသုံးပြုပြီးသားဝါဂွမ်းအဖတ်ကိုပြန်လည်မသုံးပါနှင့်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ပါက အရေပြားအဆင်မပြေမှုဖြစ်နိုင်သည်။



(တောက်ပြောင်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း *) / (နွေးထွေးသောလှုပ်ရှားမှု) စနစ်

* အနှိပ်ခရင်မ်၊ သွေးရည်ကြည်(သို့) မျက်စိခရင်မ်စသော ဗီတာမင်စီပါဝင်သော ထုတ်ကုန်များအသုံးပြုသောအခါ-
ဤစနစ်တွင်ဝါဂွမ်းအဖတ်(သို့) ဝါဂွမ်းလက်စွပ်မလိုအပ်ပါ။

၁. နဖူး၊ ပါးနှင့် မေးစေ့အပါအဝင် အရေပြားထိန်းသိမ်းသည့် ထုတ်ကုန်များ သုတ်လိမ်းပေးပါ။

- သုတ်လိမ်းနေစဉ်အတွင်း သင်၏လက်ပေါ်တွင် ကပ်၍ ကျန်နေသော အရေပြားထိန်းသိမ်းပစ္စည်းများကို သုတ်လိုက်ပါ။

၂. **တောက်ပြောင်ရန်အတွက်**



၁ လုတ်ကိုနှိပ်ပြီး “တောက်ပြောင်ခြင်း” ကိုရွေးပါ။



နွေးထွေးစွာလည်ပတ်သောစောင့်ရှောက်မှုအတွက်



၁ လုတ်ကိုနှိပ်ပြီး အလိုရှိသောတုန့်ခါမှလည်ပတ်မှုကိုရွေးပါ။



- စနစ် ၂ခုပါရှိပါသည်။
- စနစ်တစ်ခုရွေးချယ်ပြီးနောက်တြိဂံပုံခေါင်းပိုင်းကိုသင့်အရေပြားပေါ်တင်ပါ။ပြီးနောက်လှုပ်ရှားမှုသည်သင့်လျော်ခြင်းရှိ၊မရှိစစ်ဆေးပါ။
- ထုတ်ကုန်သည်လည်ပတ်တုန့်ခါမှုကိုမှတ်ထားမည်မဟုတ်ပါ။ထို့ကြောင့်တုန့်ခါမှုသည်အကြိမ်တိုင်းတွင် “ ခ ” မှစမည်။
- လည်ပတ်တုန့်ခါမှုကိုပြောင်းမည်ဆိုပါကတြိဂံပုံခေါင်းပိုင်းကိုသင့်မျက်နှာမှအရှင်ခွာပါ။

၃. ION LEVEL ခလုတ်ကိုနှိပ်ပါ။ပြီးနောက်အိုင်ယွန်အဆင့်ကိုရွေးပါ။

- တစ်ချက်စီနှိပ်လိုက်တိုင်းအိုင်ယွန်အဆင့်နောက်တစ်ဆင့်သို့အစီအစဉ်အတိုင်းပြောင်းသွားမည်။



အမြင့်
အနုတော်
အနိမ့်

၄. TEMP ခလုတ်ကိုနှိပ်ပါ။ပြီးနောက်အိုင်ယွန်အဆင့်ကိုရွေးပါ။

- တစ်ချက်စီနှိပ်လိုက်တိုင်းအပူချိန်နောက်တစ်ဆင့်သို့အစီအစဉ်အတိုင်းပြောင်းသွားမည်။



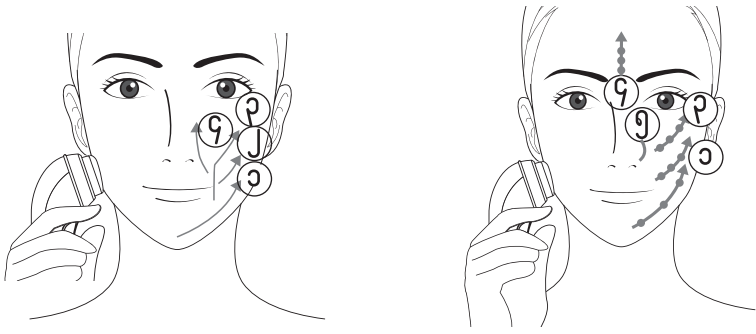
အမြင့်
အနိမ့်

၅. အဓိကကိုယ်ထည်ပိုင်းကိုတင်းတင်းကျပ်ကျပ်ဆုပ်ကိုင်ထားပါ။သို့မှသာသင်၏လက်ဖဝါးသည်အနောက်ဖက်ရှိအိုင်ယွန်ထုတ်သောဧရိယာနှင့်ပြည့်ဝစွာတွေ့ထိနေမည်။ပြီးနောက်ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်းဝါစွမ်းအဖတ်ကိုသင့်အရေပြားပေါ်မှအစဉ်အတိုင်းရွေ့လျားပါ။

• အနိုင်ခရင်မိအသုံးပြုသောအခါ

• သွေးရည်ကြည်အသုံးပြုသောအခါ

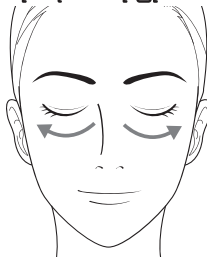
မြန်မာ



ပုံတွင်ပြထားသောအစဉ် ၁ မှ ၂၀ အတိုင်းသင့်
မျက်နှာလှိုင်းတစ်လျှောက်တိုက်ပုံခေါင်းပိုင်းဖြင့်တွန်းပြီး
နိုင်ပါ။ တိုက်ပုံခေါင်းပိုင်းကိုအစဉ် ၃ နှင့် ၄ သို့
ရွှေ့ပါ။

တိုက်ပုံခေါင်းပိုင်းကိုသင့်မျက်နှာအရေပြားပေါ်တင်ပြီးအ
စဉ် ၁ မှ ၂၀ အထိပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်းနှိပ်ပါ။
ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့်သွေးရည်ကြည်ကိုအသိအမျှသုတ်
လိမ်းနိုင်မည်။
(ပါးနှစ်ဖက်စလုံးအတွက်လုပ်ဆောင်နည်းအတူတူဖြစ်
သည်။)

• မျက်လုံးခရင်မိအသုံးပြုသောအခါ



သင့်မျက်လုံးနှင့်သင့်အရေပြားဝန်တင်ခြင်းမှရှောင်ရှားရန်အားကိုများစွာအသုံးမပြုပါနှင့်။

- သွေးရည်ကြည်(သို့) မျက်လုံးခရင်မိကိုအကုန်စုတ်ယူမသွားမီကျေးဇူးပြုပြီးဤလုပ်ဆောင်မှုကိုအဆုံးသတ်ပါ။
- လည်ပတ်တုန်ခါမှုကိုရွေးချယ်ပြီးနောက်ပါဝါအလိုအလျောက်မပိတ်မီထုတ်ကုန်ကို ၃ မိနစ် အသုံးပြုနိုင်သည်။ အကယ်၍
အသုံးပြုနေစဉ်အတွင်းသင်သည်လည်ပတ်တုန်ခါမှုကိုပြောင်းလိုက်ပါကစုစုပေါင်းလုပ်ဆောင်ချိန်သည် ၃ မိနစ်ပြန်ရမည်
ဖြစ်သည်။ ပါဝါ/ရွေးချယ်သလုတ်ကိုအချိန်ကြာမြင့်စွာနှိပ်ထားခြင်းဖြင့်လည်းသင်ကိုယ်တိုင်ပါဝါပိတ်နိုင်ပါသည်။

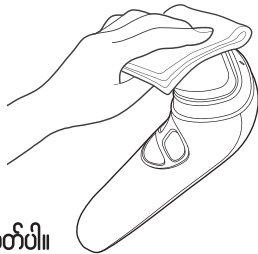
အသုံးပြုပြီးနောက်

၁. ကြိတ်ပုံငါးစင်းကိုတစ်ဖျားဖြင့်ပြောင်းစင်အောင်သုတ်ပါ။

ကျေးဇူးပြုပြီးပါစွမ်းလက်စွပ်နှင့်အကာအကွယ်အစုံကိုရေဖြင့်ဆေးပါ။

၎င်းသည်သစ်ပေနေသောအခါ

- ဆပ်ပြာရည်စုပ်ယူထားသောအဝတ်ကိုအသုံးပြုပြီးအညစ်အကြေးများကိုသုတ်ပါ။
- မသုတ်ခင်အဝတ်ကိုရေညှစ်ပါ။



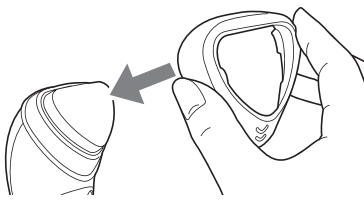
မြန်မာ

► **မှတ်ချက်များ**

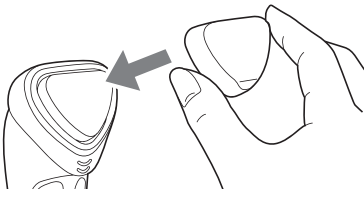
- ထုတ်ကုန်ကိုရေဖြင့်မဆေးပါနှင့်။
- ကျေးဇူးပြုပြီးအရက်၊ လက်သည်းအရောင်ဖျက်ဆေး(သို့) ဆပ်ပြာ၊ လက်ဆေးသည့်အမျိုးအစား(အစရှိသည့်အရာအရာများအသုံးမပြုပါနှင့်။

ပြုလုပ်ပါကထုတ်ကုန်ထိခိုက်နိုင်ခြင်း(သို့)အစိတ်အပိုင်းများအက်ကွဲခြင်း(သို့) အရောင်လွင့်စေနိုင်သည်။

၂. ကြိတ်ပုံငါးစင်းအပေါ်ပါစွမ်းလက်စွပ်ဖြင့်ပူးတွဲတပ်ပါ။



၃. အကာအကွယ်အစုံပူးတွဲတပ်ဆင်ပါ။



အပေးနှင့်အပြု

မြန်မာ

အပေး	အပြု
ထုတ်ကုန်ကိုတစ်နေ့တစ်ကြိမ် ထက်ပို၍မကြာခဏအသုံးပြု လို့ရပါသလား။	ဤထုတ်ကုန်ကိုတစ်နေ့လျှင်တစ်ကြိမ်သာ ဥမိနစ်ကြာသောအဆင့်၃ဆင့်ဖြင့်စုစု ပေါင်း၉မိနစ်သာအသုံးပြုနိုင်သည်။
အားပြင်းပြင်းဖြင့်ဖိပါက အကျိုးသက်ရောက်မှုတိုးလာနိုင် ပါသလား။	တိုက်ပုံခေါင်းဝိုင်းကိုအားများစွာမသုံးပါနှင့်။ တိုက်ပုံခေါင်းဝိုင်းကိုသင့်အရေပြားပေါ်သို့ဖြည့်ညှင်းစွာတင်ပါ။ ပြီးနောက်အရေပြား ဝန်တင်ခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ရန်သိမ်မွေ့စွာလှုပ်ရှားပါ။
ရေချိုးကန်ထဲတွင်ထုတ်ကုန် ကိုအသုံးပြုလို့ရနိုင်ပါသလား။	ရေချိုးကန်ထဲတွင်သုံး၍မရနိုင်ပါ။ ရေဖိတ်စင်နိုင်သောနေရာ(သို့) အစိုဓာတ်မြင့်မားသောနေရာတွင်အသုံးပြုခြင်း(သို့) သိမ်းဆည်းခြင်းမပြုပါနှင့်။
ထုတ်ကုန်ကိုအဆီအနည်း ငယ်ပါသော(သို့) ဂျယ်လီပါ သောအရေပြားကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သောအရာများ နှင့်အတူအသုံးပြု၍ရပါသ လား။	သင်သည်(တောက်ပြောင်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း) / (ပူနွေးသောလည်ပတ်မှု) စနစ် အောက်တွင်အသုံးပြုနိုင်သည်။ ၎င်းတွင်ဝါဂွမ်းအဖတ်ကိုမလိုအပ်ပါ။
(သန့်စင်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း) စနစ်ကိုအသုံးပြုပြီးကျွန်ုပ်၏ မိတ်ကပ်ကိုဖျက်လို့ရပါ သလား။	ထုတ်ကုန်သည်သင်၏မိတ်ကပ်ကိုဖျက်ရန်ပုံစံဆွဲခြင်းမဟုတ်ပါ။ ကျေးဇူးပြု၍အသုံးမပြုခင်သင်၏မိတ်ကပ်ကိုဖျက်ပါ။ ပြီးနောက်မျက်နှာကိုသန့်ရှင်း အောင်ပြုလုပ်ပါ။
ကျွန်ုပ်သည်ဝါဂွမ်းအဖတ်ကို တပ်၍မရပါ။	ဝါဂွမ်းအဖတ်သည်အရွယ်အစား၊ အထူနှင့်ပုံသဏ္ဌာန်ကွဲပြားသည်။ တချို့သည်သက် ဆိုင်မှုမရှိပါ။ ဤဖြစ်စဉ်တွင်သင့်လျော်သောဝါဂွမ်းအဖတ်ဖြင့်အစားထိုးပါ။

အမေးနှင့်အဖြေ

အမေး	အဖြေ
ကျွန်ုပ်တို့သည်မျက်နှာအလှအပ မျက်နှာဖုံးကိုအသုံးပြုနိုင်ပါသလား။	သင်သည်မျက်နှာအလှအပမျက်နှာဖုံးကို(စိုစွတ်စေခြင်း) / (တောက်ပြောင်ခြင်း) စနစ်တွင် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ (ဝါဝမ်းအဖတ်မလိုအပ်ပါ။) ကျေးဇူးပြု၍အသုံးပြုနေစဉ်အတွင်းညွှန်ကြားချက်များကိုသတိပြုပါ။ တစ်နေ့လျှင်စုစုပေါင်းလုပ်ဆောင်ချိန် ၉ မိနစ်ထက်မကျော်လွန်စေရ။
ကျွန်ုပ်တို့အသားအရည်သည် အဘယ်ကြောင့်ယားယံနေရသနည်း။	အလှကုန်ပစ္စည်းအသုံးပြုမှုနည်းသောကြောင့်သင်သည်တချို့သောယားယံခြင်းကိုခံစားရနိုင်ပါသည်။ အလှကုန်ထပ်၍ထည့်ခြင်း(သို့) အိုင်ယွန်အဆင့်ကို “အနိမ့်” သို့ပြောင်းပါ။

ဖန်ပြု

ပြဿနာရှာဖွေပေးခြင်း

ပြဿနာ	ဖြစ်နိုင်သောအကြောင်းအရင်း	အရေးယူမှု
ထုတ်ကုန်သည်ပါဝါ/ရွေးချယ်သည့်ခလုတ်ကိုနှိပ်လိုက်သော်လည်းအလုပ်မလုပ်ခြင်း	- အဓိကအစိတ်အပိုင်းနှင့်အေစီကြားခံအပတ်တံကိုအိမ်တွင်းပလပ်ပေါက်တွင်တပ်ထားသည်။ - ဘက်ထရီအားနည်းနေသည်။	- အဓိကအစိတ်အပိုင်းမှအေစီကြားခံအပတ်တံကိုဖြုတ်ပါ။ - အေစီကြားခံအပတ်တံကိုအသုံးပြုပြီးထုတ်ကုန်ကိုအားသွင်းပါ။ (စာ - ၂၀ ကိုကြည့်ရန်)
အားသွင်းစဉ်ညွှန်ပြချက်/သတိပေးမီးအိမ်သည်မပွင့်ဘဲ/ပိတ်လျက်အနေအထားတွင်ဘဲရှိနေခြင်း	- အားသွင်းစဉ်ညွှန်ပြချက်/သတိပေးမီးအိမ်သည်အားပြည့်ပြီးနောက်ပိတ်နေသည်။ (စာ - ၂၀ ကိုကြည့်ရန်) - အေစီကြားခံအပတ်တံကိုအိမ်တွင်းပလပ်ပေါက်သို့သေချာစွာမထည့်ထားသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ - စက်ပစ္စည်း၏ပလပ်သည်စက်ပစ္စည်း၏ပလပ်အိမ်ပေါက်သို့ခိုင်မြဲစွာမတပ်ထားသောကြောင့်ဖြစ်သည်။	- အေစီကြားခံအပတ်တံကိုအိမ်တွင်းပလပ်ပေါက်သို့သေချာစွာထည့်ပါ။ - စက်ပစ္စည်း၏ပလပ်ကိုစက်ပစ္စည်း၏ပလပ်အိမ်ပေါက်သို့ခိုင်မြဲစွာတပ်ဆင်ပါ။

ပြဿနာရှာဖွေပေးခြင်း

မြန်မာ

ပြဿနာ	ဖြစ်နိုင်သောအကြောင်းအရင်း	အရေးယူမှု
(စုံစွတ်စေခြင်း)စနစ်ညွှန်ပြချက်၊ အိုင်ယွန်းအဆင့် “အမြင့်” ညွှန်ပြချက်၊ အပူချိန် “အမြင့်” ညွှန်ပြချက်များလျင်မြန်စွာမှိတ်တုတ်မှိတ်တုတ်ဖြစ်နေခြင်း	အဓိကအစိတ်အပိုင်းကိုကိုယ်တိုင်ကာကွယ်သောလုပ်ငန်းသည်ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲရပ်တန့်သွားသည်။	ပါဝါကိုပိတ်လိုက်ပါ။ ပြီးနောက်ယူနစ်ကိုပြန်လည်စတင်ပါ။ ပြဿနာဆက်ရှိနေသေးလျှင်သင်ဝယ်ယူလာသောစတိုးဆိုင်(သို့) ပန်နာဆိုးနစ်ခွင့်ပြုချက်ရအားပစ်စင်တာသို့ပြန်လည်ပြုပြင်ရန်ချက်ချင်းပို့ဆောင်ရမည်။
အသုံးပြုနေစဉ်အတွင်း ထုတ်ကုန်ရပ်တန့်သွားခြင်း	စနစ်ညွှန်ပြချက်ဆက်သွားပြီးနောက် ၃ မိနစ်အတွင်းပါဝါအလိုအလျောက်ပိတ်သွားခြင်း။ ဤအရာသည်ပြဿနာကိုမညွှန်းဆိုပါ။	
	ဘက်ထရီအားနည်းနေသည်။	အေစီကြားခံအပတ်အသုံးပြုပြီးစက်ပစ္စည်းကိုအားသွင်းပါ။ (စာ - ၂၀ ကိုကြည့်ရန်)
	အကယ်၍အရေပြားကိုမထိထားလျှင်စက္ကန့် ၂၀ ကြာပြီးနောက်ပါဝါသည်အလိုအလျောက်ပိတ်သွားမည်ဖြစ်သည်။ ဤအရာသည်ပြဿနာကိုမညွှန်းဆိုပါ။	စနစ်ကိုပြန်လည်ရွေးချယ်ပါ။ ပြီးနောက်ထုတ်ကုန်ကိုသင်၏အရေပြားတွင်ထိပါ။ (စာ - ၂၃၊ ၂၇ ကိုကြည့်ရန်)
	လုပ်ဆောင်နေစဉ်အတွင်းပါဝါ/ရွေးချယ်သည့်ခလုတ်ကိုမှား၍နှိပ်မိပြီးပါဝါအထောက်အပံ့ကိုဖြတ်လိုက်ခြင်း	ပါဝါရွေးချယ်သည့်ခလုတ်ကိုနှိပ်ပြီးထုတ်ကုန်ကိုပြန်လည်စတင်ပါ။

ပြဿနာရှာဖွေပေးခြင်း

ပြဿနာ	ဖြစ်နိုင်သောအကြောင်းအရင်း	အရေးယူမှု
အားအပြည့်သွင်းပြီး နောက်ထုတ်ကုန်ကိုမိနစ် အနည်းငယ်သာအသုံးပြု ၍ရခြင်း။	ဘက်ထရီသည်၎င်း၏သက်တမ်းကုန်ဆုံးချိန် ရောက်ရှိနေသည်။ (၃ နှစ်လောက်)	လက်လီအရောင်းဆိုင်(သို့) ပန်နာ ဆိုးနှစ်ခွင့်ပြုချက်ရသားပစ်စင်တာ နှင့်ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။ (သင်ကိုယ် တိုင်ဘက်ထရီကိုမပြောင်းပါနှင့်။ ထို သို့ပြုလုပ်ပါကထုတ်ကုန်ကိုထိခိုက် နိုင်ပါသည်။)
တြိဂံပုံခေါင်းပိုင်းပူငွေ့ လာခြင်း	- ပတ်ဝန်းကျင်ရှိအပူချိန်သည်သတ်မှတ်ထား သောအကွာအဝေးထက်ကျော်လွန်သွားသော ကြောင့်ထုတ်ကုန်အလုပ်မလုပ်တော့ခြင်း။ - ဘက်ထရီအားနည်းနေသည်။ - အပူချိန်စနစ်ကို“ပိတ်သည်” ဟုသတ်မှတ်ထား ခြင်း	- သတ်မှတ်ထားသောအကွာအဝေး တွင်ဖြစ်သော၁၅ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် မှ၃၅ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်အတွင်းအ သုံးပြုပါ။ - အေစီအဒပ်တာကိုအသုံးပြုပြီး ထုတ်ကုန်ကိုအားသွင်းပါ။ (စာ- ၂၀ ကိုကြည့်ရန်) "Temp" ခလုတ်ကိုနှိပ်ပါ။ ပြီးနောက် ‘အနိမ့်’ (သို့) ‘အမြင့်’ ရွေးပါ။
တြိဂံပုံခေါင်းပိုင်းသည် တုန်လှုပ်မှုမရှိခြင်း	- သင်၏လက်သည်အိုင်ယွန်ထုတ်သောဧရိယာ နှင့်ထိတွေ့ထားခြင်းမရှိခြင်းနှင့်အရေပြားအမြင် ခလုတ်ကိုမဖွင့်ထားခြင်း - ဝါဂွမ်းဖတ်အတွင်းလုံလောက်သောလှိုင်းမရှိ ခြင်း	- အိုင်ယွန်ထုတ်သောဧရိယာနှင့် အပြည့်အဝထိတွေ့ရန်အဓိကစက် ၏ကိုယ်ထည်ပိုင်းကိုတင်းတင်းကျပ် ကျပ်ကိုင်ထားပါ။ သို့မှသာလျှင်တြိဂံ ခေါင်းပိုင်းသည်သင့်အရေပြားနှင့် ဖိကပ်နေမည်။ - ကျေးဇူးပြု၍လှိုင်းရှင်းကိုလုံလုံ လောက်လောက်အသုံးပြုပါ။ ပြီး နောက်ဝါဂွမ်းအဖတ်၏အတွင်းပိုင်း ထိထိုးဖောက်ဝင်ရောက်အောင်ပြု လုပ်ပါ။

ဖန်တီးမှု

ဘက်ထရီသက်တမ်း

ဘက်ထရီအားပစ်၏သက်တမ်းသည် ဥပဒေသနာရှိသည်။ ဤပစ္စည်းတွင်ပါဝင်သောဘက်ထရီကိုအသုံးပြုသူများအစားမထိုးသင့်ပါ။ ခွင့်ပြုချက်ရအားပစ်စင်တာကိုဘက်ထရီအစားထိုးရန်ဆက်သွယ်ပါ။

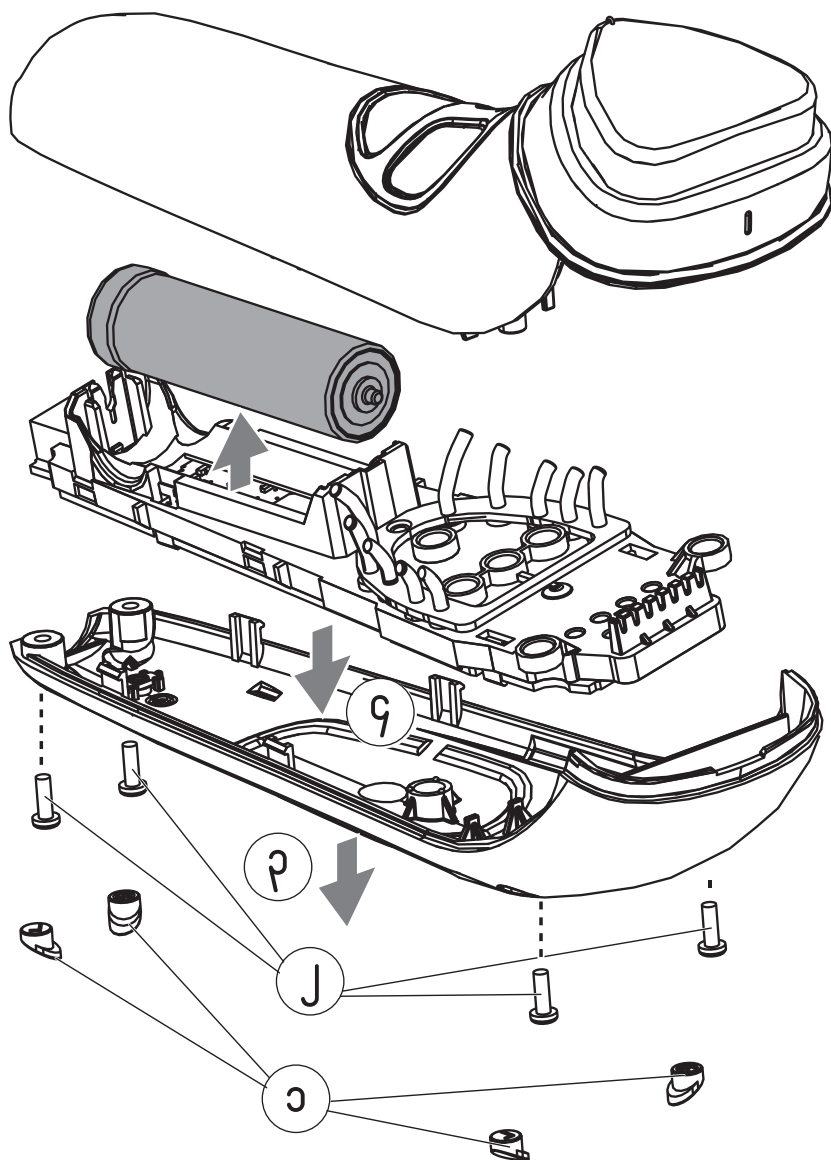


စက်ပစ္စည်းမစွန့်ပစ်မီအထဲတွင်ပါဝင်သည့်ပြန်လည်အားသွင်း၍ရသော ဘက်ထရီတိုဖယ်ရှားခြင်း

ဘက်ထရီကိုလုံခြုံစွာစွန့်ပစ်ရမည်။ ကျေးဇူးပြုပြီးသေချာအောင်ပြုလုပ်ပါ။ အကယ်၍ဘက်ထရီကိုစွန့်ပစ်ရန်တရားဝင်သတ်မှတ်ထားသောနေရာတစ်ခုရှိပါကထိုနေရာတွင်စွန့်ပစ်ပါ။

ပုံတွင်စက်ပစ္စည်းရှိဘက်ထရီကိုစွန့်ပစ်သောအခါအသုံးပြုရန်သာဖြစ်သည်။ ဘက်ထရီကိုပြန်လည်ပြင်ဆင်ရန်အတွက်အသုံးပြုရန်မဟုတ်ပါ။ အကယ်၍သင်သည်စက်ပစ္စည်းကိုသင်ကိုယ်တိုင်တစ်စစီကိုယ်တိုင်ဖြုတ်လျှင်စက်ပစ္စည်းပျက်စီးနိုင်ပါသည်။

- စက်ပစ္စည်းကိုအစီကြားခံအာဒပ်တာမှဖြုတ်ပါ။
- အကယ်၍အားရှိနေပါကဘက်ထရီယူနစ်ကိုအားအပြည့်အဝကုန်သည်အထိအသုံးပြုပါ။
- အောက်ပါလုပ်ပုံလုပ်နည်းကိုလုပ်ဆောင်ပါ။ ဝက်အူလှည့်ကိုအသုံးပြုပြီးစက်ပစ္စည်းကိုဖြုတ်ပါ။
- အဆင့် ၁) မှ ၄) အထိလုပ်ဆောင်ပါ။ ပြီးနောက်ဘက်ထရီကိုမပါ။ ပြီးလျှင်ဘက်ထရီကိုဖြုတ်ပါ။
- ဖြုတ်လိုက်သောဘက်ထရီမှအဖိုနှင့်အမဝတ်တို့ကိုသေးငယ်သောဆားကစ်မဖြစ်စေရန်ဂရုစိုက်ပါ။ ပြီးနောက်တိပ်ဖြင့်ဖုံးအုပ်ခြင်းဖြင့်ဝတ်များကိုကာကွယ်ပါ။



သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးနှင့်ပစ္စည်းများပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်ရန်။

ဤပစ္စည်းတွင်လီယွန်ဘက်ထရီပါဝင်ပါသည်။

ကျေးဇူးပြုပြီးသေချာအောင်ပြုလုပ်ပါ။ အကယ်၍ဘက်ထရီကိုစွန့်ပစ်ရန်တရားဝင်သတ်မှတ်ထားသောနေရာတစ်ခုသို့တိုင်းပြည်တွင်ရှိပါကထိုနေရာတွင်စွန့်ပစ်ပါ။

အသေးစိတ်အချက်အလက်များ

ပါဝါအထောက်အပံ့	အေစီကြားခံအာဒပ်တာတွင်ရှိသောနာမည်ပြားများကိုကြည့်ပါ။ (အလိုအလျောက်ပြောင်းလဲခြင်း)
အားသွင်းချိန်	၁နံ့မှန်းခြေ ၁ နာရီ

ဤထုတ်ကုန်သည်အိမ်တွင်းသုံးရန်သာရည်ရွယ်ပါသည်။

Panasonic Corporation

<http://www.panasonic.com>

© Panasonic Corporation 2017