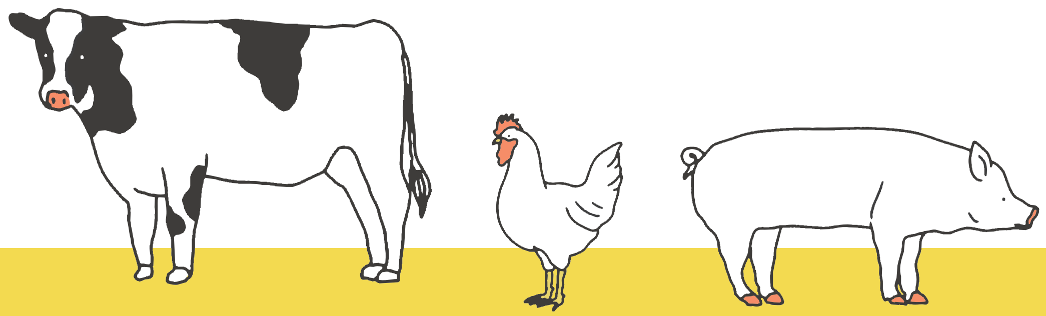


2023 ခုနှစ် အောက်တိုဘာလ တွင် ရေးဆွဲပြုစုသည်။

တည်းဖြတ်၊ ထုတ်ဝေ -ဟီရိုရှီးမားခရိုင် စိုက်ပျိုးရေး၊ သစ်တော နှင့် ရေလုပ်ငန်းဌာန မွေးမြူရေးဌာနခွဲ

ပူးပေါင်းဆောင်ရွက် - အမျိုးသား စိုက်ပျိုးရေးသမဝါယမအသင်းချုပ်

ဗီဒီယို၊ ဓာတ်ပုံ ပံ့ပိုးမှု - JA zennoh JACC Net （https://jaccnet.zennoh.or.jp/action/index1.html)

မွေးမြူရေးတိရစ္ဆာန်များကို ကူးစက်ရောဂါမှ ကာကွယ်ရန်

"မွေးမြူရေးတိရစ္ဆာန် ကျန်းမာရေးစီမံခန့်ခွဲမှု စံနှုန်းများ" ကို သိရှိနားလည်ပြီး အကောင်အထည်ဖော်ရအောင်။

2023 ခုနှစ် အောက်တိုဘာလ

ဟီရိုရှီးမားခရိုင်

ဖန်းတီးရေးဆွဲခြင်း

2022 ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလတွင် ဟီရိုရှီးမားခရိုင်၌ သုံးနှစ်ဆက် "အပြင်းစား ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါ" ဖြစ်ပွားခဲ့သည်။

တစ်လခန့်အတွင်းတွင် မွေးမြူရေးခြံ 6 ခုမှ ကြက်အကောင်ရေ 1,680,000 ခန့်ကို သုတ်သင်ရှင်းလင်းခဲ့သည်။

ယခုအချိန်အထိ မကြုံစဖူး ဆက်တိုက်ဖြစ်ပွားခဲ့သည့် အတွေ့အကြုံမှ ကူးစက်ခံခဲ့ရသည့် မွေးမြူရေးခြံများရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်များကို လေ့လာသုံးသပ်ခဲ့သည်။

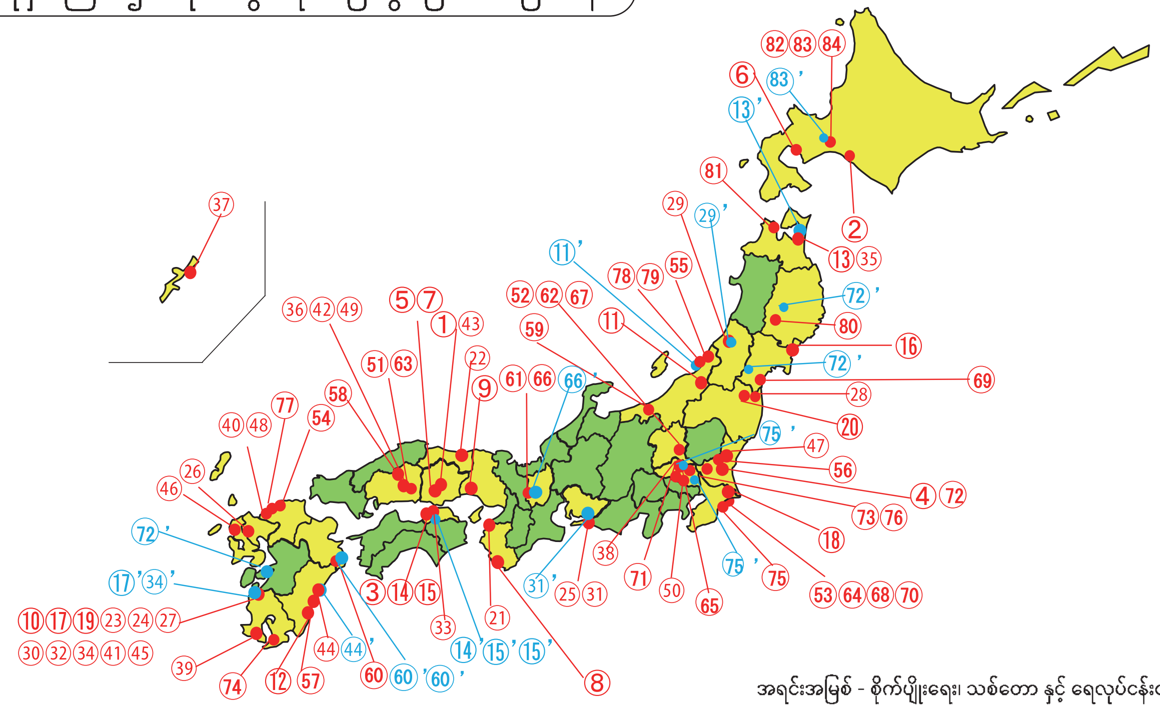
ထို့နောက် ထပ်မံဖြစ်ပွားမှုမရှိအောင် အခြေခံလုပ်အောင်ချက်များကို စုစည်းထားခြင်း ဖြစ်သည်။

စီမံခန့်ခွဲသူများ နှင့် မွေးမြူရေးခြံ တာဝန်ရှိသူများအပါအဝင် ဝန်ထမ်းတစ်ယောက်ခြင်းစီ၊ မွေးမြူရေးခြံသို့ ဝင်ရောက်သည့် သက်ဆိုင်သူ တစ်ဦးချင်းစီက လုပ်ဆောင်သင့်သည့် "ကြက်ငှက်တုပ်ကွေး ရောဂါကူးစက်ခြင်း အန္တရာယ်လျှော့ချရေး လုပ်ဆောင်မှု" ကို အမြဲတစေ သတိထားပြီးလုပ်ဆောင်ရန်အတွက် ဤဗီဒီယို(စာအုပ်)အား ကျယ်ပြန့်စွာ အသုံးပြုပေးပါက ဝမ်းသာမိမည်ဖြစ်သည်။

2023 ခုနှစ် အောက်တိုဘာလ

ဟီရိုရှီးမားခရိုင် စိုက်ပျိုးရေး၊ သစ်တော နှင့် ရေလုပ်ငန်းဌာန မွေးမြူရေးဌာနခွဲ

2022 ခုနှစ် ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါ ဖြစ်ပွားခြင်း အခြေအနေ



အရင်းအမြစ် - စိုက်ပျိုးရေး၊ သစ်တော နှင့် ရေလုပ်ငန်းဝန်ကြီးဌာနHP

ယခုတလောတွင် ပြည်တွင်း၌ အပြင်းစား ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါ နှင့် ဝက်တုပ်ကွေးဖြစ်ပွားခဲ့သည်။

ထို့အတွက် မွေးမြူရေးတိရစ္ဆာန်အများအပြားကို သုတ်သင်ရှင်းလင်းခဲ့ရသည်။

မွေးမြူရေးခြံတစ်ခုတွင် ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပွားပါက အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်အားလုံးကို သုတ်သင်ရှင်းလင်းပစ်ရမည်ဖြစ်သည်။

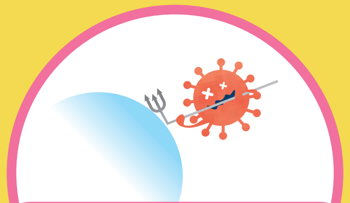
လုပ်ငန်းကို ပြန်လည်စတင်ဖို့အတွက် ကုန်ကျစရိတ်အများအပြား နှင့် အချိန်အမြောက်အမြား လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် မွေးမြူရေးတိရစ္ဆာန်များ ကူးစက်ခံရခြင်း ကာကွယ်ရန်လုပ်ဆောင်ချက်ကို လေ့လာပါ။

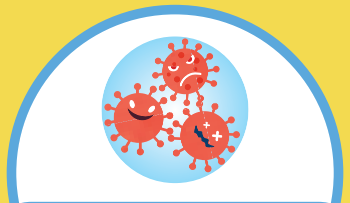
ကူးစက်မှု ဖြစ်ပွားခြင်းအား ကာကွယ်ကြရအောင်။

မွေးမြူရေးတိရစ္ဆာန်များ ကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန် အခြေခံမူ သုံးချက်

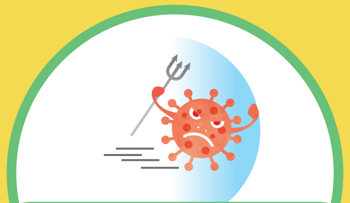
\ ရောဂါပိုးများကို /



မသယ်ဆောင်လာပါနှင့်။



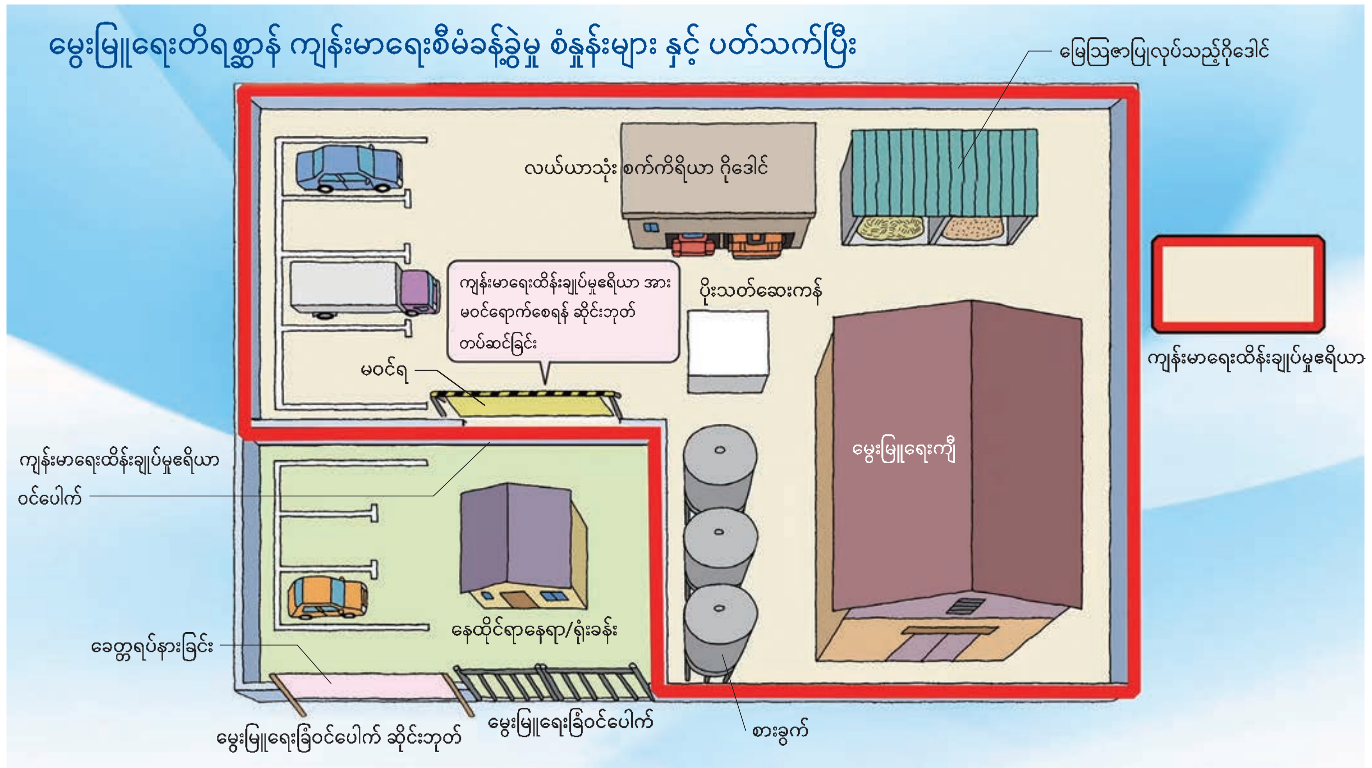
မပြန့်ပွားစေပါနှင့်။



သယ်မသွားပါနှင့်။

II ကျန်းမာရေးထိန်းချုပ်မှုဇရိယာ

မွေးမြူရေးတိရစ္ဆာန်များ ကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန်အတွက် မွေးမြူရေးခြံတွင် "ကျန်းမာရေးထိန်းချုပ်မှုဇရိယာ" ကိုသတ်မှတ်ထားပါသည်။
"ကျန်းမာရေးထိန်းချုပ်မှုဇရိယာ" ကို ခြံစည်းရိုးစသည်တို့ဖြင့် သိသာထင်ရှားစွာ ခွဲခြားထားပါသည်။



ကျန်းမာရေးထိန်းချုပ်မှုဇရိယာ သို့ သက်ဆိုင်သူသာ ဝင်ရောက်ခွင့်ရှိသည်။

ကျန်းမာရေးထိန်းချုပ်မှုဇရိယာ တွင် ပိုးသတ်ခြင်းကို သေသေချာချာလုပ်ဆောင်ပါ။

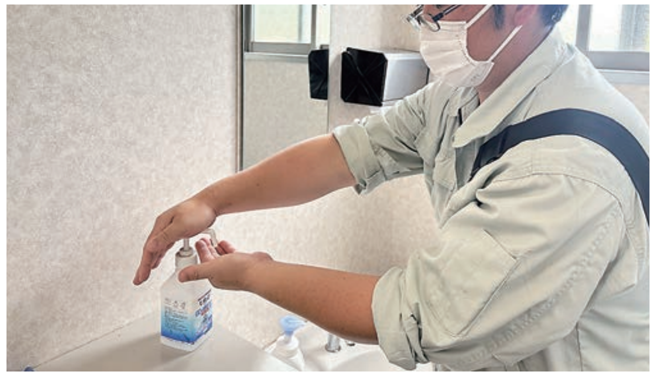
1 အလုပ်တက်ချိန် (မွေးမြူရေးခြံသို့ရောက်ချိန်)

ရောဂါပိုးများကို ခြံသို့ သယ်ဆောင်မလာပါနှင့်။

① ခြံဝင်ပေါက်တွင် ဖိနပ်ကို ပိုးသတ်ပါ။

② လက်ဆေးပါ။
မှန်ကန်သည့် လက်ဆေးပုံကို ကြည့်ကြည့်ပါ။

③ လက်ချောင်းများကို တစ်ရှူးဖြင့် သုတ်ပါ။



④ လက်ချောင်းများအား ပိုးသတ်သည့် အရက်ပြန်ဖြင့် ပိုးသတ်ပေးပါ။

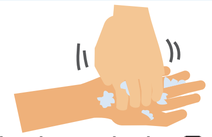
မှန်ကန်သည့် လက်ဆေးနည်း

လက်မဆေးခင်

- လက်သည်းကို တိုအောင် ညှပ်ထားပါ။
- နာရီနှင့် လက်စွပ်ကို ချွတ်ပါ။

1. ရေဖြင့် လက်ကို သေချာစွတ်ပြီးနောက် ဆပ်ပြာဖြင့် လက်ဖဝါးကို သေချာပွတ်တိုက်ပေးပါ။

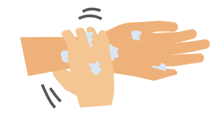
2. လက်ဖမိုးဆန့်ထုတ်ပြီး ပွတ်တိုက်ပေးပါ။



3. လက်ချောင်းများ၊ လက်သည်းများကြားကို သေသေချာချာ ပွတ်တိုက်ပေးပါ။

4. လက်ချောင်းများကြားကို ဆေးကြောပေးပါ။

5. လက်မအား လက်ဖဝါးဖြင့် ပွတ်တိုက်ပြီး ဆေးကြောပေးပါ။



6. လက်ကောက်ဝတ်ကို ဆေးကြောဖို့လည်း မမေ့ပါနှင့်။

ဆပ်ပြာဖြင့် ဆေးကြောပြီးပါက ရေဖြင့် သေချာဆေးချပြီး သန့်စင်သည့်လက်သုတ်ပုဝါ သို့မဟုတ် တစ်ရှူးဖြင့် သေချာသုတ်ပြီး အခြောက်ခံပါ။

အရင်းအမြစ် - စိုက်ပျိုးရေး၊ သစ်တော နှင့် ရေလုပ်ငန်းဝန်ကြီးဌာနHP

⑤ ရုံးခန်းတွင် ကိုယ်တိုင်စစ်ဆေးခြင်းကို လုပ်ဆောင်ရအောင်။

ကိုယ်တိုင်စစ်ဆေးခြင်းဇယား(ဥပမာ)

2023 ခုနှစ် ○လ △ရက်

အကြောင်းအရာ	မောင်A	မောင်B	မောင်C
တစ်လအတွင်း နိုင်ငံခြားကို မသွားထားပါ။	✓	✓	✓
အခြား မွေးမြူရေးနှင့် သက်ဆိုင်သည့် နေရာများသို့ မသွားထားပါ။	✓	✓	✓
တောကြက်ဌက် နှင့် တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်များနှင့် အထိအတွေ့ မရှိပါ။	✓	✓	✓

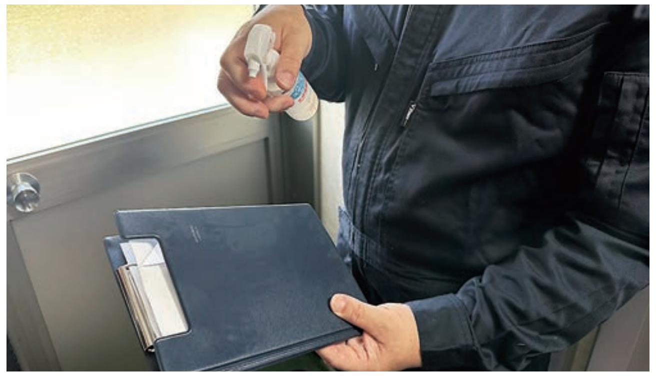
2 ကျန်းမာရေးထိန်းချုပ်မှုဧရိယာသို့ ဝင်ရောက်သည့်အချိန်

ရောဂါပိုးများကို ခြသို့ သယ်ဆောင်မလာပါနှင့်။

① အလုပ်လာချိန် ဝတ်လာသည့် အဝတ်အများကို ချွတ်ပါ။

② လက်ချောင်းများကို ဆေးကြော၊ ပိုးသတ်ပါ။

③ ကျန်းမာရေးထိန်းချုပ်မှုဧရိယာသုံး အထူးထုတ် အဝတ်အစားများသို့ လဲလှယ်ပါ။



④ လက်ချောင်းများ နှင့် ယူဆောင်လာသည့် ပစ္စည်းများကို ပိုးသတ်ပါ။

⑤ ကျန်းမာရေးထိန်းချုပ်မှုဧရိယာသုံး အထူးထုတ် ဖိနပ်ရှည်သို့ လဲလှယ်ပါ။

⑥ ဖိနပ်ရှည်ကို ပိုးသတ်ဆေးကန်တွင် ပိုးသတ်ပါ။

3 မွေးမြူရေးကျီသို့ ဝင်ရောက်သည့်အချိန်

ရောဂါပိုးများကို မွေးမြူရေးကျီသို့သယ်ဆောင်မလာပါနှင့်။

ကျန်းမာရေးထိန်းချုပ်မှုဧရိယာအတွင်းတွင်လည်း ရောဂါပိုများ ရှိနိုင်ခြေရှိသည်။
ထို့ကြောင့် မွေးမြူရေးကျီ သို့ ဝင်ရောက်ချိန်တွင်လည်း သတိထားဖို့ လိုအပ်ပါသည်။

① ဖိနပ်ရှည်ကို ပိုးသတ်ဆေးကန်တွင် ပိုးသတ်ပါ။

② လက်ချောင်းများကို ဆေးကြော၊ ပိုးသတ်ပါ။
အထူးထုတ် လက်အိတ်များကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

③ မွေးမြူရေးကျီသုံး အထူးထုတ် ဖိနပ်ရှည်သို့ လဲလှယ်ပါ။

④ လဲလှယ်ထားသည့် ဖိနပ်ရှည်ကို ပိုးသတ်ဆေးကန်တွင် ပိုးသတ်ပါ။

4 မွေးမြူရေးကျိုမှ ထွက်ခွာသည့်အချိန်

ရောဂါပိုးများကို မွေးမြူရေးကျိုပြင်ပသို့ မသယ်သွားပါနှင့်။

①မွေးမြူရေးကျိုသုံး အထူးထုတ် ဖိနပ်ရှည်ကို ဆေးကြောပါ။

②ကျန်းမာရေးထိန်းချုပ်မှုဧရိယာသုံး အထူးထုတ် ဖိနပ်ရှည်သို့ လဲလှယ်ပါ။

③မွေးမြူရေးကျိုသုံး အထူးထုတ် ဖိနပ်ရှည်ပိုးသတ်ဆေးကန်တွင် ပိုးသတ်ပါ။

④ လက်ချောင်းများကို ဆေးကြော၊ ပိုးသတ်ပါ။
အထူးထုတ် လက်အိတ်ကို အသုံးပြုခဲ့ပါက လက်အိတ်အပြင်ဘက်ကို လက်ချောင်းများဖြင့် မထိအောင် လက်အိတ်ကို ချွတ်ပါ။

⑤ကျန်းမာရေးထိန်းချုပ်မှုဧရိယာသုံး အထူးထုတ် ဖိနပ်ရှည်ကို ပိုးသတ်ဆေးကန်တွင် ပိုးသတ်ပြီး မွေးမြူရေးကျိုမှ ထွက်ခွာပါ။

5 ကျန်းမာရေးထိန်းချုပ်မှုဧရိယာ မှ ထွက်ခွာသည့်အချိန်

ရောဂါပိုးများကို ကျန်းမာရေးထိန်းချုပ်မှုဧရိယာပြင်ပသို့ မသယ်သွားပါနှင့်။

① ဖိနပ်ရှည်ကို ဆေးကြော၊ ပိုးသတ်ပါ။
ဖိနပ်ရှည်ကို ချွတ်ပါ။

② လက်ချောင်းများကို ဆေးကြော၊ ပိုးသတ်ပါ။

③ ကျန်းမာရေးထိန်းချုပ်မှုဧရိယာသုံး အထူးထုတ် အဝတ်အစားများကို ချွတ်ပါ။
လက်ချောင်းများကို ဆေးကြော၊ ပိုးသတ်ပါ။

④ အလုပ်လာသည့် အဝတ်အစားသို့ လဲလှယ်ပါ။
အဝတ်လဲချိန်တွင် ကျန်းမာရေးထိန်းချုပ်မှုဧရိယာသုံး အဝတ်များနှင့် အလုပ်ဝတ်လာသည့် အဝတ်များကို မထိစေပါနှင့်။

6 အလုပ်ဆင်းသည့်အချိန်

ရောဂါပိုးများကို မွေးမြူရေးခြံမှ မသယ်သွားပါနှင့်။

① လက်ချောင်းများကို ဆေးကြော၊ ပိုးသတ်ပါ။

② မွေးမြူရေးခြံ ဝင်ပေါက်တွင် ဖိနပ်ကို ပိုးသတ်ပါ။

7 ၁ ရက် တစ်ကြိမ်

ပိုးသတ်ဆေးကန်မှ ပိုးသတ်ဆေးကို လဲလှယ်ပါ။

ဖိနပ်ရှည်ကို ဆေးကြော၊ ပိုးသတ်ပြီး အခြောက်ခံကာ သန့်ရှင်းမှုကို ထိန်းသိမ်းပါ။

III မွေးမြူရေးခြံအတွင်း သိုသပ်စည်းစနစ်ရှိခြင်း၊ ပြင်ဆင်ခြင်း၊ ပိုးသတ်ခြင်း

ရောဂါပိုးများကို မသယ်ဆောင်လာပါနှင့်၊ မပြန့်ပွားစေပါနှင့်။

1 တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်များကို မွေးမြူရေးခြံအတွင်း မဝင်စေရန်အတွက်

အကာအရံကို တပ်ဆင်ထားရအောင်။

2 တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်များ မပုန်းအောင်နိုင်သည့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးရန်အတွက်

သိုသပ်စည်းစနစ်ရှိပါ။

ခြံပတ်ဝန်းကျင်မှ မြက်များကို ရိတ်ရအောင်။

3 မွေးမြူရေးခြံအတွင်း ကျန်းမာသန့်ရှင်းမှုရှိစေရန်အတွက်

ထုံး ဖြန်းပေးပါ။

IV နေ့စဉ် ကျန်းမာရေး စောင့်ကြည့်မှု

ရောဂါပိုးများကို မပြန့်ပွားစေပါနှင့်။

မွေးမြူရေးတိရစ္ဆာန်များ၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေ ပုံမှန်ဖြင့် ပြောင်းလဲမှုရှိ/မရှိ စစ်ဆေးကြည့်ရအောင်။
ပုံမှန်မဟုတ်သည့် အပြုအမူများ၊ လက္ခဏာများ တွေ့ပါက မွေးမြူရေးတိရစ္ဆာန် ကျန်းမာရေးစီမံခန့်ခွဲသည့်သူထံ အကြောင်းကြားပါ။
မွေးမြူရေးတိရစ္ဆာန်ကျန်းမာရေးစီမံခန့်ခွဲသူသည် ခရိုင်မွေးမြူရေးတိရစ္ဆာန်ကျန်းမာရေးဌာနနှင့် မွေးမြူရေးအရာရှိ ထံအကြောင်းကြားပေးပါ။

အရေးပေါ်ဆက်သွယ်မှုကွန်ရက် ဥပမာ | ထူးခြားသည့် လက္ခဏာများ တွေ့ရှိပါက

တွေ့ရှိသည့်သူ

↓ ချက်ချင်း သတင်းပို့

မွေးမြူရေးတိရစ္ဆာန် ကျန်းမာရေးစီမံခန့်ခွဲသူ
ဖုန်း - 000-0000-0000

↓ ချက်ချင်း သတင်းပို့ ↓

ခရိုင်မွေးမြူရေးတိရစ္ဆာန် ကျန်းမျာရေးဌာန
ဖုန်း - 000-0000-0000

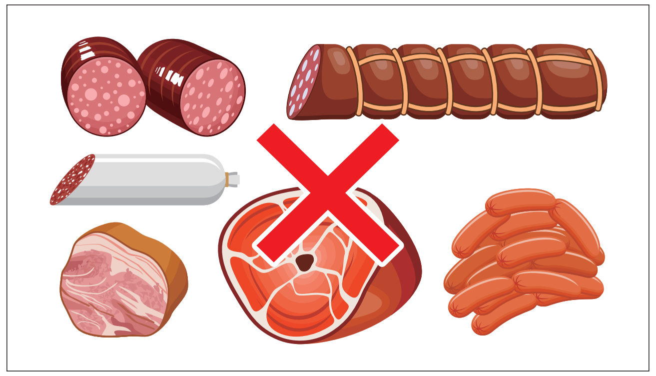
မွေးမြူရေးအရာရှိ
ဖုန်း - 000-0000-0000

V နေ့စဉ်ဘဝတွင် သတိထားရမည့်အချက်များ

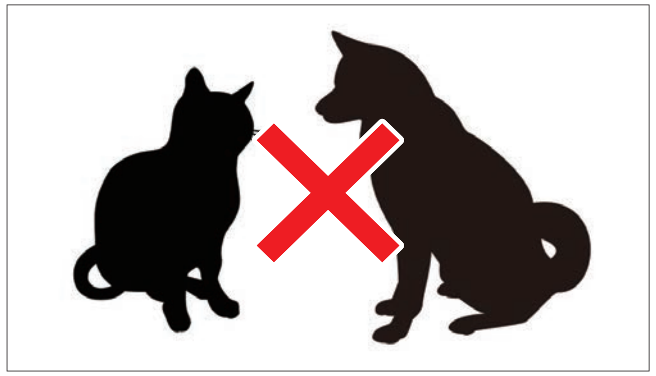
ရောဂါပိုးများကို မသယ်ဆောင်လာပါနှင့်၊ မသယ်သွားပါနှင့်။

① နိုင်ငံခြားမှ ပြန်လာပြီး တစ်ပတ်အတွင်း ကျန်းမာရေးထိန်းချုပ်မှုဧရိယာသို့ မဝင်ရောက်ပါနှင့်။

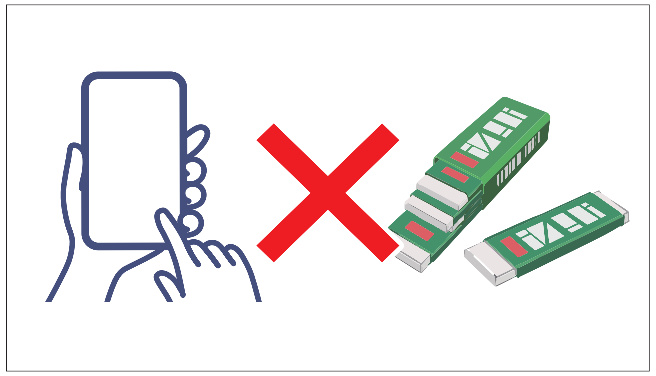
② နိုင်ငံခြားတွင် အသုံးပြုခဲ့သည့် အဝတ်အစားများ၊ ဖိနပ်များ ကို ကျန်းမာရေးထိန်းချုပ်မှုဧရိယာသို့ သယ်ဆောင်မလာပါနှင့်။



③ နိုင်ငံခြားမှ သားထွက်ပစ္စည်းများကို ယူဆောင်မလာရ။



④ကျန်းမာရေးထိန်းချုပ်မှုဧရိယာတွင် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကို မမွေးမြူရ။

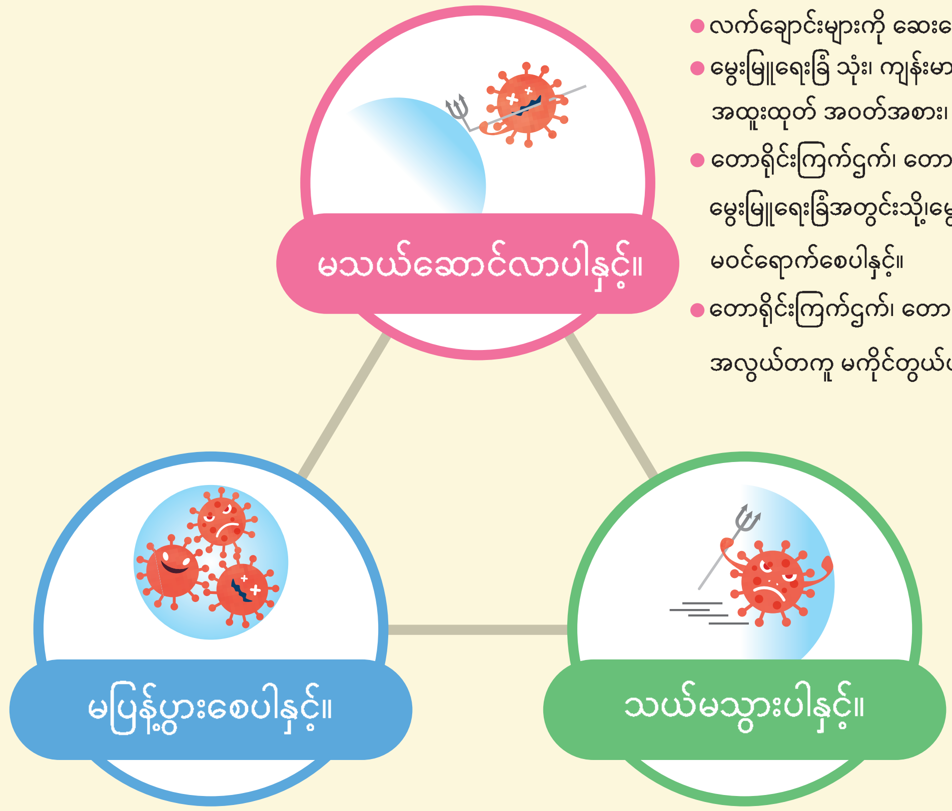


⑤ မလိုအပ်သည့် ပစ္စည်းများကို ကျန်းမာရေးထိန်းချုပ်မှုဧရိယာသို့ ယူဆောင်မလာရ။

မွေးမြူရေးခြံ စည်းကမ်းများကို လိုက်နာပါ။

VI အကျဉ်းချုပ်

အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ ကူစက်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန် အခြေခံမူ သုံးချက်



မသယ်ဆောင်လာပါနှင့်။

- လက်ချောင်းများကို ဆေးကြော၊ ပိုးသတ်ပါ။
- မွေးမြူရေးခြံ သုံး၊ ကျန်းမာရေးထိန်းချုပ်မှုဧရိယာသုံး အထူးထုတ် အဝတ်အစား၊ ဖိနပ်ရှည်ကို ဝတ်ဆင်ပါ။
- တောရိုင်းကြွက်၄က်၊ တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်များကို မွေးမြူရေးခြံအတွင်းသို့မွေးမြူရေးကျီအတွင်းသို့ မဝင်ရောက်စေပါနှင့်။
- တောရိုင်းကြွက်၄က်၊ တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်များကို အလွယ်တကူ မကိုင်တွယ်ပါနှင့်။

မပြန့်ပွားစေပါနှင့်။

- လက်ချောင်းများကို ဆေးကြော၊ ပိုးသတ်ပါ။
- ကျန်းမာရေးထိန်းချုပ်မှုဧရိယာသုံး အထူးထုတ် အဝတ်အစား၊ ဖိနပ်ရှည်ကို ဝတ်ဆင်ပါ။

သယ်မသွားပါနှင့်။

- လက်ချောင်းများကို ဆေးကြော၊ ပိုးသတ်ပါ။
- မွေးမြူရေးခြံ သုံး အထူးထုတ် အဝတ်အစား၊ ဖိနပ်ရှည်ကို ဝတ်ဆင်ပါ။

အခြေခံသည် အရေးကြီးဆုံးဖြစ်သည်။

ယာဉ်ကို ပိုးသတ်နည်း

မွေးမြူရေးခြံ၊ စက်ရုံများစသည့်တို့ကို သွားလာရန်အတွက် ယာဉ်ကိုအသုံးပြုသည့်အခါ ဝင်ထွက်သည့်အခါတိုင်း ပိုးသတ်ပေးပါ။

ယာဉ်များက ရောဂါပိုးများကို သယ်ဆောင်လာတက်သည်။ တာယာများကို အထူးပိုးသတ်ရအောင်။

ဖိအားသုံးရေဆေးစက်ဖြင့် ပိုးသတ်ဆေးဖြန်းခြင်းဖြင့် ယာဉ်ကို ပိုးသတ်ရအောင်။

ယာဉ်ကိုယ်ပိုင်းကိုသာ ပိုးသတ်ပြီး တာယာအနီးတဝိုက်ကို ပိုးမသတ်ခြင်းသည် NG ဖြစ်သည်။

ယာဉ်ကိုယ်ပိုင်းကို ပိုးသတ်ပြီးနောက် တာယာများကို သေသေချာချာ ပိုးသတ်ရအောင်။

တာယာမြောင်းလိုင်းကြားတွင် အညစ်အကြေးများ ကပ်နေ/မနေကို စစ်ဆေးပါ။

အညစ်အကြေးများကျန်နေသေးပါက သန့်စင်သည်အထိ ပိုးသတ်ရအောင်။

ယာဉ်အတွင်းပိုင်း ပိုးသတ်ခြင်းကိုလည်း မမေ့လျော့ဘဲ လုပ်ဆောင်ရအောင်။

ကြမ်းခင်းပြား နှင့် ခြေနင်းများ ကိုလည်း သေသေချာချာ ပိုးသတ်ရအောင်။

ယာဉ်ကို ပိုးသတ်နည်း

လက်ကိုင်၊ ဂီယာ၊ ခလုတ်စသည့် ကိုယ်ခန္ဓာဖြင့် ထိတွေ့သည့် အစိတ်အပိုင်းများကို ပိုးသတ်ဆေးပါသည့်အဝတ်ဖြင့် ပိုးသတ်ရအောင်။

ပိုးသတ်သည့်ဂိတ်ကို ရှိပါက ဂိတ်အရှေ့တွင် ပိုးသတ်ဆေးထွက်သည်ကို စစ်ဆေးပါ။

ယာဉ်အစိတ်ပိုင်းအားလုံးကို ပိုးသတ်ဆေးရောက်/မရောက်စစ်ဆေးပါ။

ထုံး ပိုးသတ်ခြင်းနည်းလမ်း

ဖြန်းရမည့် ဧရိယာက ကြီးမားပါက မြေဩဇာဖြန်းစက်စသည်တို့ကို အသုံးပြုပြီး ဧရိယာတစ်ခုလုံးကို ပိုးသတ်ပါ။

ထုံးဖြန်းသည့်အချိန်တွင် ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖုံးအုပ်သည့် အဝတ်အစားများကို ဝတ်ဆင်ပါ။
ရော်ဘာလက်အိတ်၊ နှာခေါင်းအုပ်၊ မျက်မှန်၊ ဖိနပ်ရှည်ကို ဝတ်ဆင်ပြီးမှ လုပ်ဆောင်ပါ။

ထုံး က အသားတွင်စွဲကပ်ခြင်း၊ ပါးစပ်၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း၊ မျက်စိစသည့်တို့ထဲသို့ ဝင်ရောက်ပါက အလွန်အန္တရာယ်ရှိသည်။

ထုံး ပိုးသတ်ခြင်းနည်းလမ်း

ထုံးဖြန်းသည့်အချိန်တွင် မြေမျက်နှာပြင်ကို ဖုံးအုပ်ပါစေ။

မညီညာမှုများရှိပြီး မြေမျက်နှာပြင်ကို မြင်နေရပါက NG ဖြစ်သည်။

မြေမျက်နှာပြင် ဖြူလာသည်အထိ တံမြက်စည်း စသည်တို့ဖြင့် မညီညာမှု မရှိအောင် လုပ်ဆောင်ပါ။

မျက်နှာပြင် ဖြူဖွေးပြီး ညီညာလာပါက OK ဖြစ်သည်။

အများသုံး အအောက်အဦးကို သုံးသည့်အခါ

ရောဂါပိုးများကို မသယ်ဆောင်လာပါနှင့်၊ မသယ်သွားပါနှင့်။

①အများသုံး အအောက်အဦးသုံး အထူးထုတ် အဝတ်အစား၊ ဖိနပ်ရှည်သို့ လဲလှယ်ပါ။

②ကျန်းမာရေးထိန်းချုပ်မှုဧရိယာသုံးမှ ထွက်ခွာသည့်အချိန်တွင် ယာဉ်ကို ပိုးသတ်ရအောင်။

③အများသုံး အအောက်အဦးသို့ ဝင်သည့်အချိန်တွင် ယာဉ်ကို ပိုးသတ်ရအောင်။

④ကိရိယာများကို မွေးမြူရေးခြံအလိုက် ပြင်ဆင်ထားပါ။ အသုံးပြုပြီးနောက် ပိုးသတ်ပါ။

⑤အများသုံး အအောက်အဦးသို့ ထွက်ခွာသည့်အချိန်တွင် ယာဉ်ကို ပိုးသတ်ရအောင်။

⑥ကျန်းမာရေးထိန်းချုပ်မှုဧရိယာသုံးသို့ ဝင်ရောက်သည့်အချိန်တွင် ယာဉ်ကို ပိုးသတ်ရအောင်။

⑦ဖိနပ်ရှည်ကို ပိုးသတ်ပြီး ကြမ်းခင်းကို လဲလှယ်ရအောင်။

⑧ကျန်းမာရေးထိန်းချုပ်မှုဧရိယာသုံး အထူးထုတ် အဝတ်အစား၊ ဖိနပ်ရှည်သို့ လဲလှယ်ပါ။