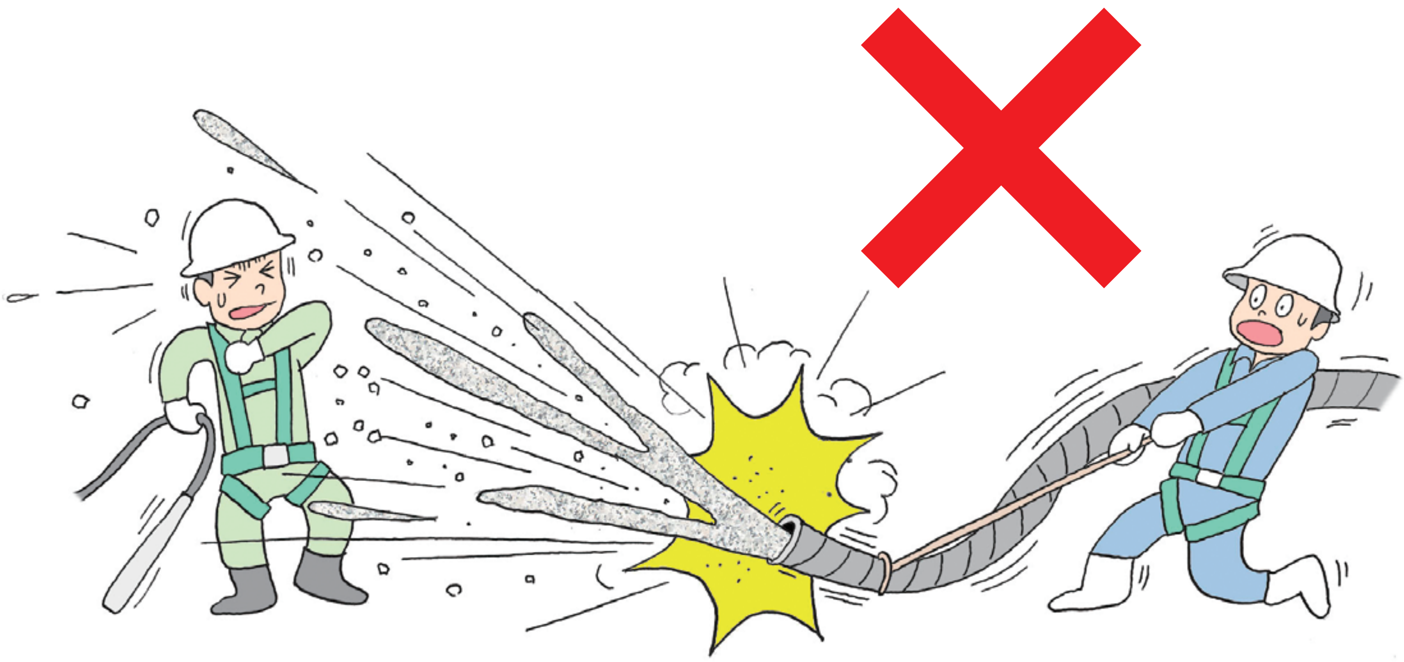
"ကွန်ကရစ်လောင်းခြင်း"

ကျန်းမာရေးနှင့်ဘေးကင်းရေးအချက်များ

ဆလင်ဒါဖြင့်ကွန်ကရစ်စုပ်တင်ခြင်း(သို့)ပြဿနာကြုံတွေ့သောအခါသတိပြုရန်အချက်များ

(၁)ပိုက်၏ထိပ်တွင်အလုပ်လုပ်ခြင်းများရှောင်ကြည်ပါ

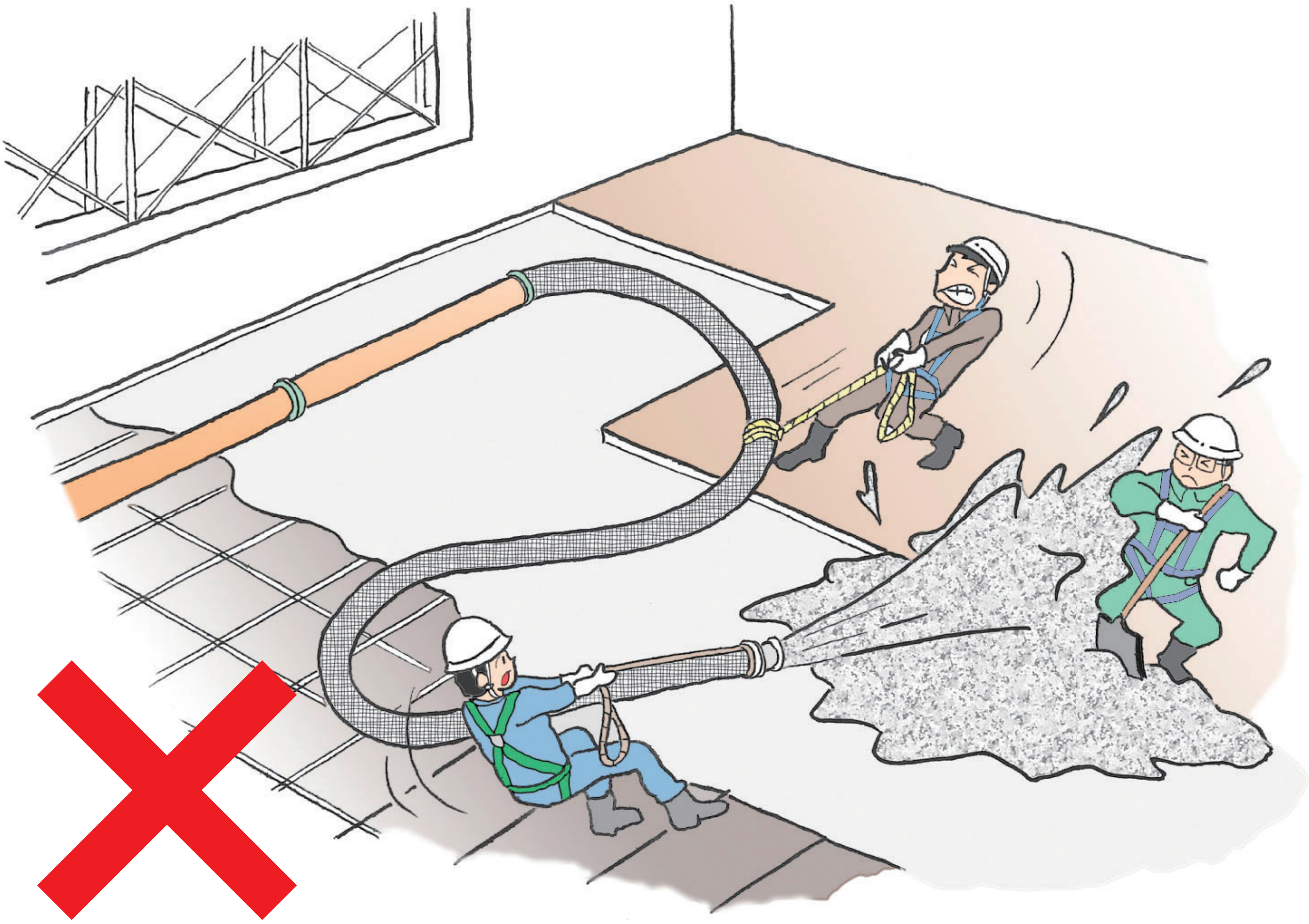
ဆလင်ဒါပိုက်ရှေ့တွင်အလုပ်လုပ်ပါက၊ပိတ်ပင်တားဆီးမှုများဖြစ်ခြင်း၊ကွန်ကရစ်အရောထဲသို့မလိုအပ်သောပစ္စည်းများဝင်ရောက်ခြင်း၊ကွန်ကရစ်စင်၍အနာတရဖြစ်ပေါ်တတ်ခြင်းများဖြစ်စေတတ်သည်။ထို့ကြောင့်ပိုက်အရှေ့တွင်အလုပ်သမားများဝင်ရောက်မလာစေရန်တားဆီးရမည်။



ကွန်ကရစ်ပိုက်ရှေ့တွင်မလုပ်ရမည့်အချက်

(၂)ပိုက်အားအတင်းအကျပ်ကွေးခြင်းများမပြုရ

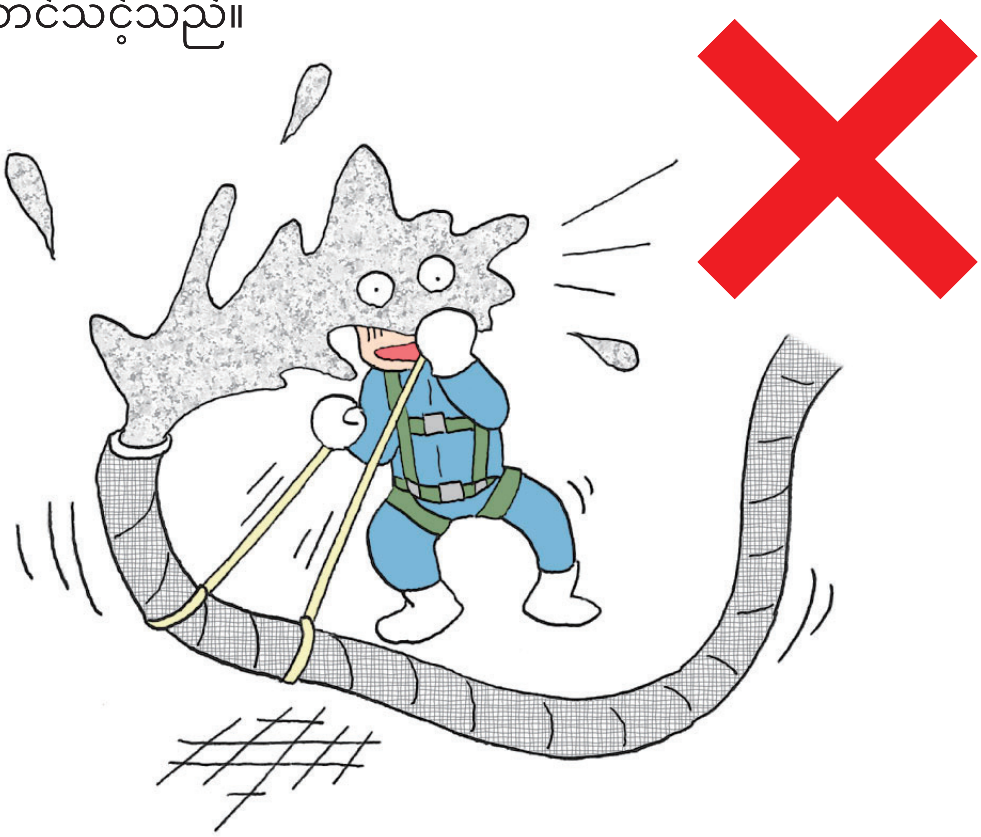
ပိုက်ထိပ်ပိုင်းအားအတင်းအကျပ်ကွေးပါက၊ပိုက်ပြဲထွက်ခြင်းများဖြစ်ပြီးကွန်ကရစ်ပန်းထွက်ခြင်းများ၊ပိုက်ကိုင်ထားသောလူအားအနာတရဖြစ်ခြင်းများဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ထို့ကြောင့်ပိုက်အားအတင်းအကျပ်မကွေးရ။



ပိုက်အားအတင်းအကျပ်ကွေးခြင်းများတားမြစ်ရန်

(၃)ကွန်ကရစ်အရောအားကိုင်တွယ်သောအခါသတိထားရမည့်အချက်

ကွန်ကရစ်အရောသည်အားပြင်းသောအယ်လ်ကာလီဓာတ်ပေါင်းများပါဝင်ပြီး အန္တရာယ်ရှိသောဓာတုဗေဒပစ္စည်းဖြစ်သဖြင့်မျက်လုံးနှင့်ပါးစပ်ထဲဝင်ပါက၊ချက်ချင်းမျက်လုံးအားဆေးခြင်း၊ပါးစပ်ဆေးကြောခြင်းများကိုရှေးဦးသူနာပြုခြင်းများလုပ်ဆောင်သင့်သည်။



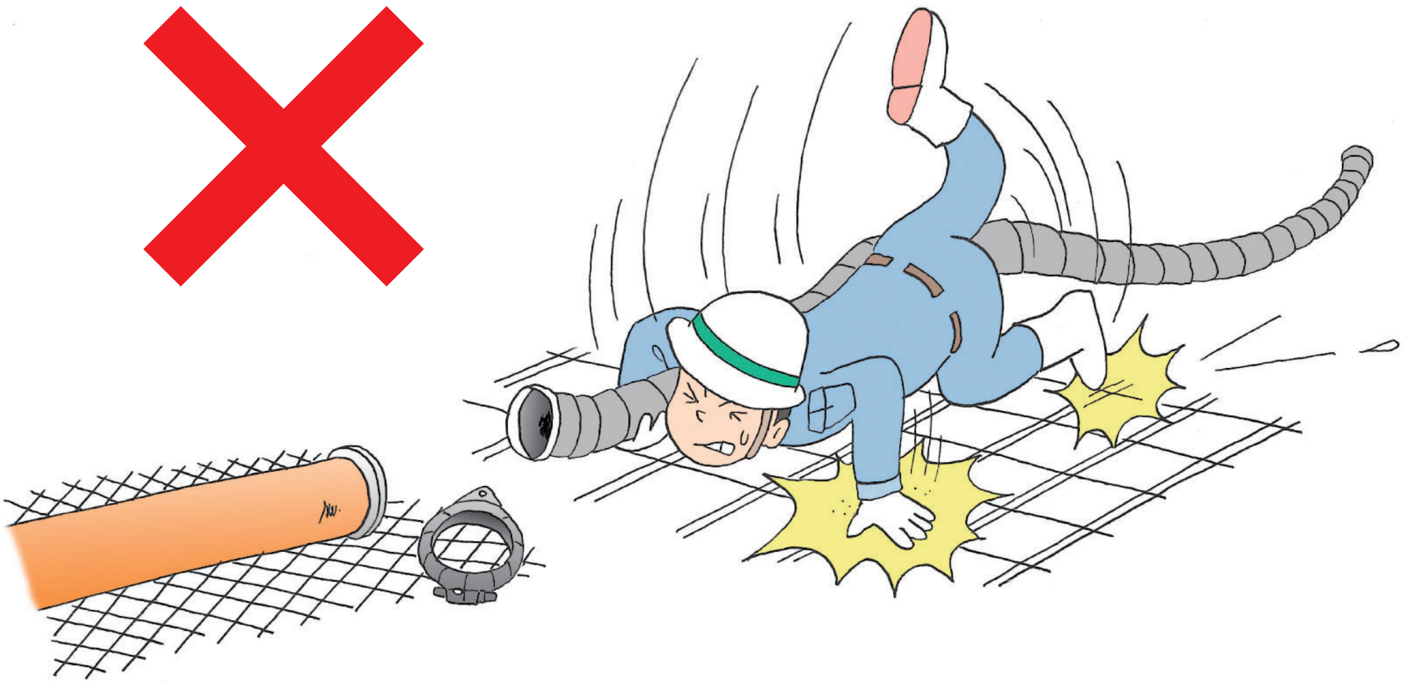
ကွန်ကရစ်အရောကိုင်တွယ်စဉ်သတိထားရမည့်အချက်

ကွန်ကရစ်အရောကိုင်တွယ်စဉ်အန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ်သောအခါလုပ်ဆောင်ရန်ရှေးဦးသူနာပြု

မတော်တဆမှုဖြစ်ရပ်	ရှေးဦးသူနာပြုအစီအမံ
① မြိုချမိသောအခါ	ပါးစပ်ဆေးကြောရန်။အတင်းအကျပ်အန်ထုတ်ခြင်း မပြုရန်။
② အရေပြားနှင့်ဆံပင်ပေါ်ကျရောက်ပါက	ရေဆေးချခြင်းရေချိုးခြင်း။ညစ်ပေနေသောအဝတ်ကိုပြန်လည် လျှော်ဖွတ်ခြင်း
③ မျက်လုံးထဲဝင်သောအခါ	မိနစ်အနည်းငယ်ရေနှင့်ဂရုတစိုက်ဆေးကြောပါ

(၄)သံဘောင်များတက်မနင်းမိစေရန်သတိပြု

ကြမ်းခင်းစသည်တို့၏သံဘောင်ပေါ်တွင်၊ခြေထောင်ညပ်၍ထိခိုက်မှုများဖြစ်တတ်သည်။ထို့ကြောင့်ခြေထောက်အောက်ခြေအားသတိထား၍အလုပ်လုပ်ပါ။



ကြမ်းပြင်ပေါ်မှသံဘောင်တွင်ခြေညပ်၍ထိခိုက်ဒဏ်ရာဖြစ်မှု

(၅)ဝင်ရောက်ခြင်းတားမြစ်ထားသောနေရာသို့မဝင်ရ

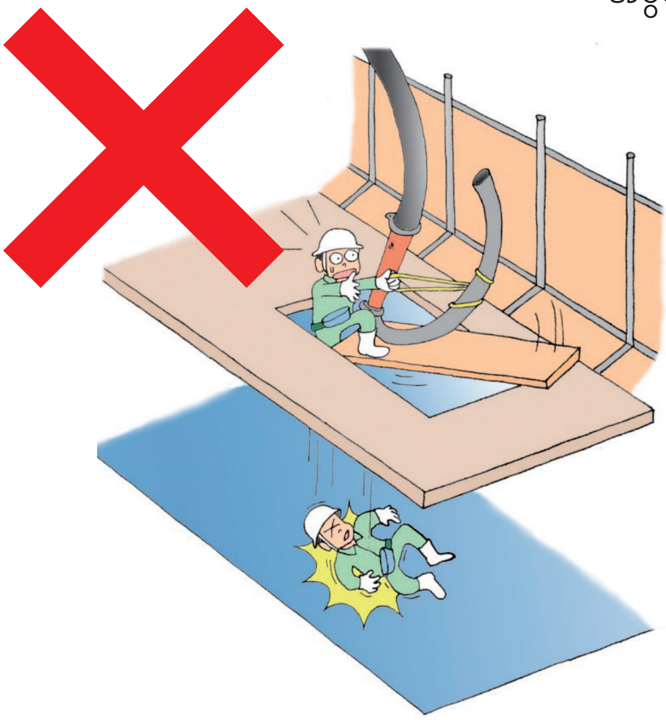
မတော်တဆမှုမန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ်သောနေရာတွင်၊မဝင်ရဆိုင်းဘုတ်နှင့်ကြိုးများ၊ခြံစည်းရိုးများစသည်တို့ထားရှိလေ့ရှိသည်။မဝင်ရဆိုင်းဘုတ်ရှိပါကလုံးဝမဝင်ရန်သတိပြုသင့်သည်။

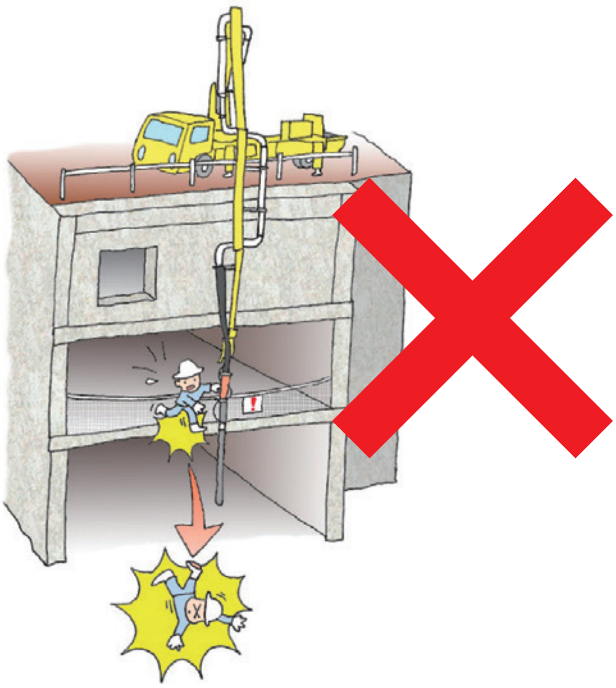
မဝင်ရဆိုင်းဘုတ်ဥပမာ

(၆)အပွင့်နေရာ၊ဆိုက်၏အစွန်အနီးနားဝန်ကျင်အလုပ်လုပ်စဉ်သတိပြုရန်

အပွင့်နေရာနှင့်ဆိုက်အစွန်နေရာအလုပ်များတွင်၊ပြုတ်ကျခြင်းမရှိစေရန်၊ပြုတ်ကျခြင်းမှကာကွယ်သောကိရိယာ(လုံခြုံရေးခါးပတ်)အသုံးပြုခြင်းနှင့်အတူလုံခြုံရေးအစီအမံများသေချာစွာထားရှိထားမှုရှိမရှိစစ်ဆေးပါ။

အပွင့်နေရာဥပမာ

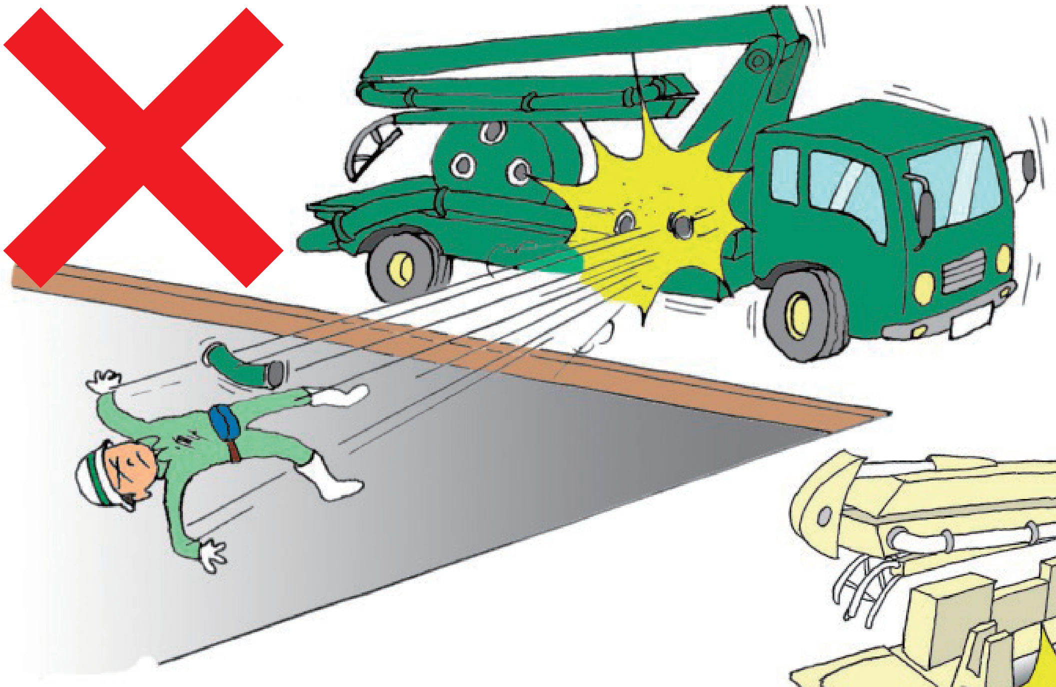


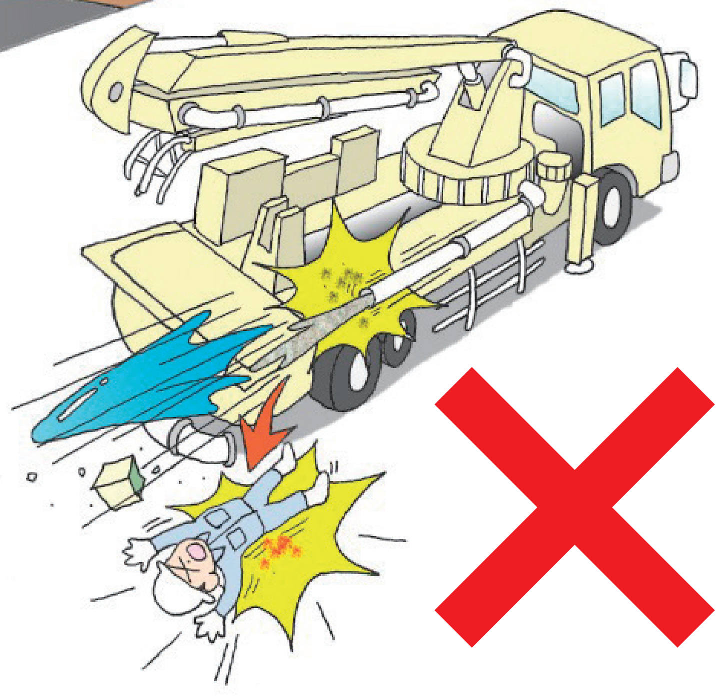


အပွင်အစွန်နေရာအနီးရှိအလုပ်တွင်ပြုတ်ကျခြင်းအန္တရာယ်ဥပမာ

(၇)ပိတ်စို့သည့်အခါ၌သတိပြုရန်အချက်

ကွန်ကရစ်စုပ်တင်သည့်အချိန်၊ကွန်ကရစ်စီးဆင်းမှုရုတ်တရက်ရပ်တန့်သွားခြင်း၊မည့်သည့်ပိုက်နေရာတွင်ပိတ်ဆို့ခြင်း၊ဘေးပတ်ဝန်းကျင်လူရှိမရှိစစ်ဆေးခြင်းစသည်တို့ကိုပိုက်တစ်ခုလုံးသေချာစစ်ဆေးပြီးသည့်နောက်၊ပိတ်နေသည့်ပိုက်အတွင်းလေဖိအားထုတ်ပြီးခြင်းရှိမရှိစစ်ဆေးရင်းအဆက်ကိုဖြေးဖြေးချင်းလှည့်၍ဖြုတ်ပါ။အကယ်၍ပိုက်အတွင်းလေဖိအားကိုအလုံးစုံမထုတ်မိခြင်း၊အဆက်အားချက်ချင်းအလျင်အမြန်ဖြုတ်မိပါကဖိအားပေးထားသောလေကြောင့်ပေါက်ကွဲမှုဖြစ်ပေါ်၍ကွန်ကရစ်နှင့်ပိုက်အချို့လေအားကြောင့်ပျံထွက်ကာကြီးမားသောအန္တရာယ်များဖြစ်ပေါ်စေတတ်သည်။

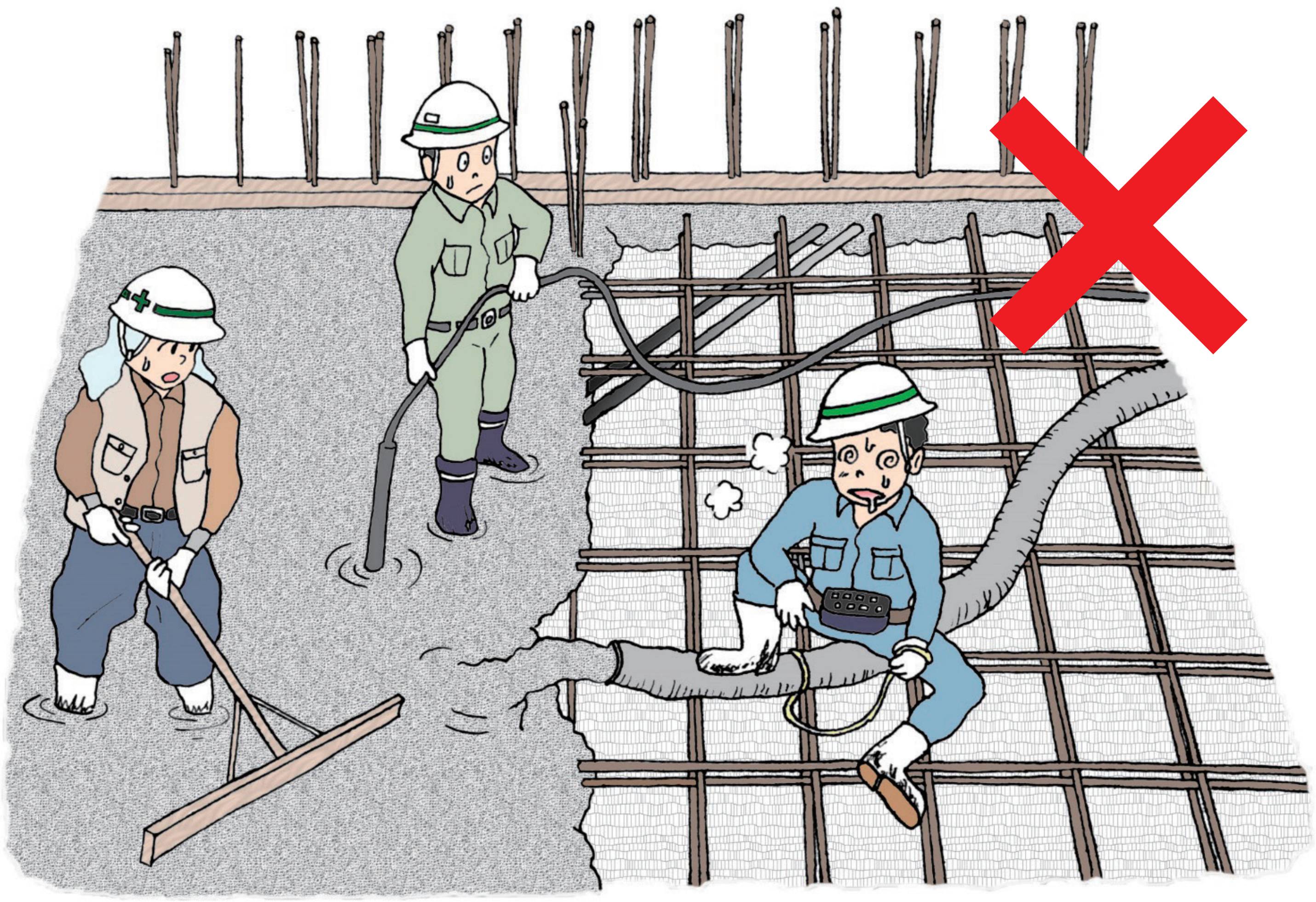




ပိတ်ဆို့မှုဖြစ်စဉ်လေဖိအားကြော
င့်ဖြစ်ပေါ်လာသောအန္တရာယ်

(၈)ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာမှုအပြည့်အဝရှိမရှိ

ကွန်ကရစ်စုပ်တင်ခြင်းများတွင်၊ဆိုက်အခြေအနေလိုက်၍စဉ်ဆက်မပြတ်လုပ်ဆောင်ခြင်းများရှိတတ်ပြီး၊လုပ်ဆောင်မှုရပ်နားခြင်းမရှိသည့်အခြေအနေမျိုးရှိတတ်သည်။အထူးသဖြင့်နွေရာသီချိန်မျိုးတွင်အပူရှပ်ခြင်းများဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ထို့ကြောင့်ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာမှုရှိမရှိကိုအထူးသတိပြုရမည်။



ကွန်ကရစ်စုပ်တင်ခြင်းလုပ်နေစဉ် အပူရှပ်ခြင်းဖြစ်ပေါ် ခဲ့သည့်ဥပမာ