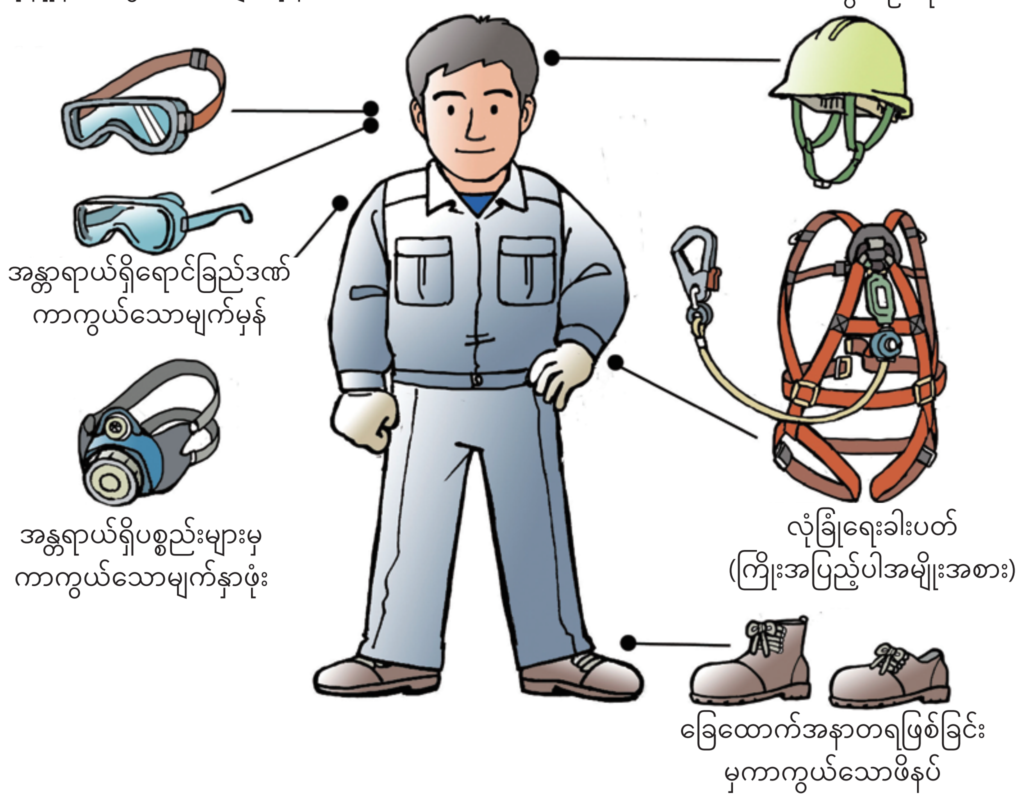
ခေါင်မိုးမှပြုတ်ကျခြင်းကာကွယ်တားဆီးရေးအစီအမံ

(၁)အကာအကွယ်ဦးထုပ်၊လုံခြုံရေးဖိနပ်



လိုက်နာရန်အချက်

① ၁။အကာအကွယ်ဦးထုပ်အားတည့်တည့်မတ်မတ်ဆောင်းရန်

② ၂။ဦးထုပ်မေးသိုင်းကြိုးအားလျော့ရဲမှုမရှိတင်းတင်းကျပ်ကျပ်ချည်ရန်။

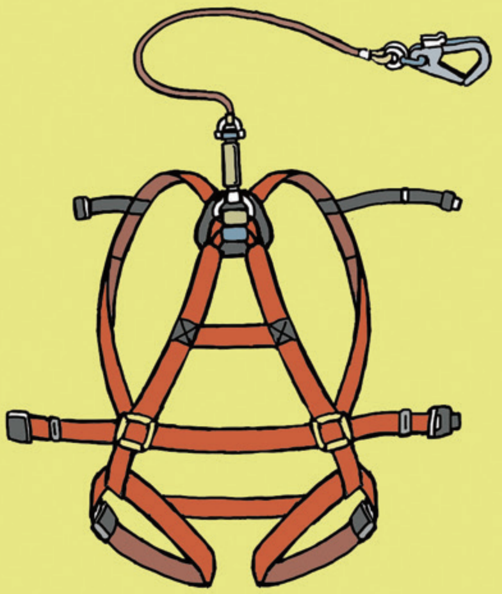
③ ၃။လုံခြုံရေးဖိနပ်သည်ချော်လဲရန်မလွယ်ကူသော၊ကွေး၍လွယ်ကူသောဖိနပ်အားရွေးချယ်ရန်။

④ ၄။ခြေထောက်ပေါ်ပစ္စည်းများပြုတ်ကျပါကခြေထိပ်ကြေခြင်းမရှိစေရန်ကာကွယ်သည့်အမျိုးအစားကိုသုံးပါ။

(၂)လုံခြုံရေးခါးပတ်(ကြိုးအပြည့်ပါအမျိုးအစား)

**ပြုတ်ကျခြင်းမှကာကွယ်သည့်ခါးပတ်
(ကြိုးပြည့်ပါအမျိုးအစား)**

ထိုခါးပတ်သည်အလွန်စိတ်ချရသောခါးပတ်ဖြစ်ပြီး၊ခန္ဓာကိုယ်(ပေါင်၊ပုခုံးနှင့်ခါးကဲ့သို့)အားထိခိုက်မှုလျော့ကျစေပြီး၊ခန္ဓာကိုယ်ဝနန်အားလျော့ချပေးသည်။



လိုက်နာရန်အချက်

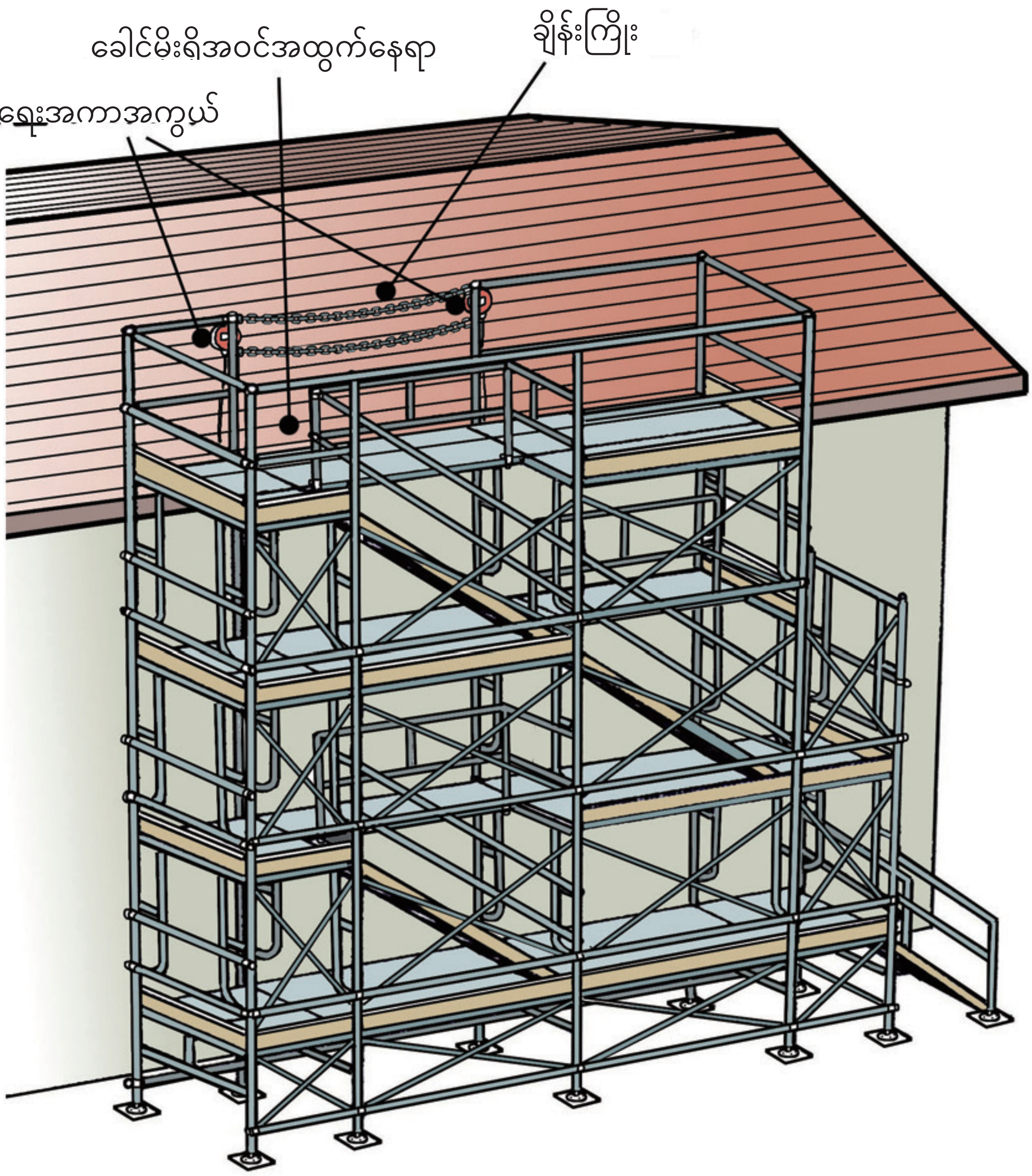
① ၁။အမြင့်၂မီတာနှင့်အထက်ရှိသောကြမ်းခင်းကိုခင်းရန်ခက်ခဲသောနေရာတွင်၊ပြုတ်ကျခြင်းမှကာကွယ်သောကိရိယာ(ကြိုးအပြည့်ပါလုံခြုံရေးခါးပတ်)
ကိုအသုံးပြုချိန်တွင်ကျန်းမာရေးနှင့်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအထူးပညာရေးလိုအပ်သည်။

② ၂။၅မီတာအောက်နေရာများတွင်ခါးတွင်ပတ်သောလုံခြုံရေးခါးပတ်(ကြိုးတစ်ချောင်း)
ကိုအသုံးပြုပါ။

③ ၃။လုံခြုံရန်စနစ်တကျဝတ်ဆင်ကြပါ။

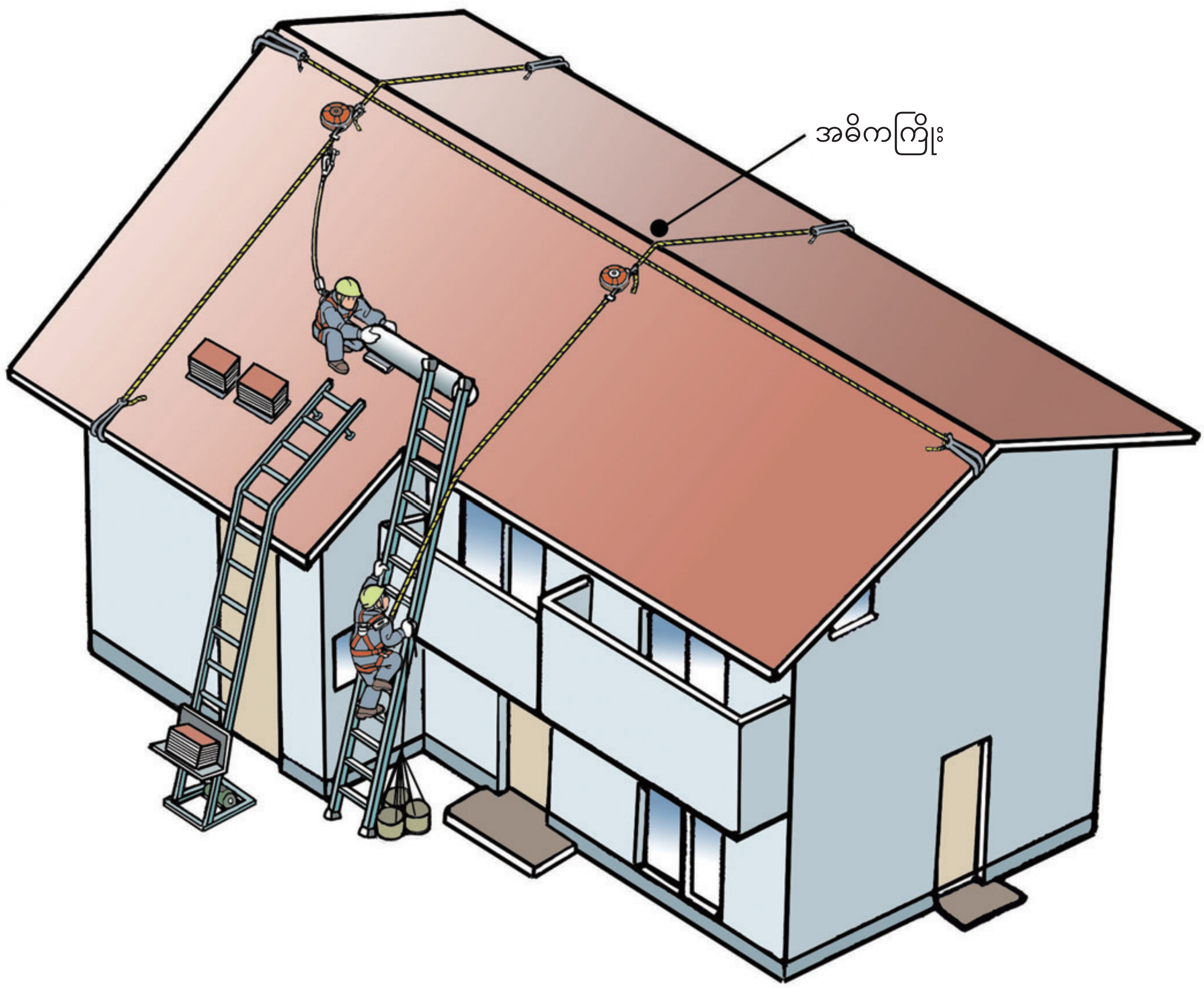
(၃) ငြမ်း၏အသုံးပြုမှု

ဆိုက်အခြေအနေ၊ဆောက်လုပ်ရေးအမျိုးအစားပေါ်မူတည်၍တင်ချနိုင်သည့်ငြမ်းအမျိုးအစားကိုသုံးပါ။ငြမ်း၏ဆောက်လုပ်ရေးလမ်းကြောင်းတွင်လက်ရန်း(သို့)တန်းများတပ်ဆင်ထားပါ။



ခေါင်မိုးအချအတင်ပါငြမ်း

(၄)တောက်လျှောက်ကြိုး(အမိကကြိုး)တပ်ဆင်ခြင်းနှင့်သတိပြုရန်အချက်(၁)



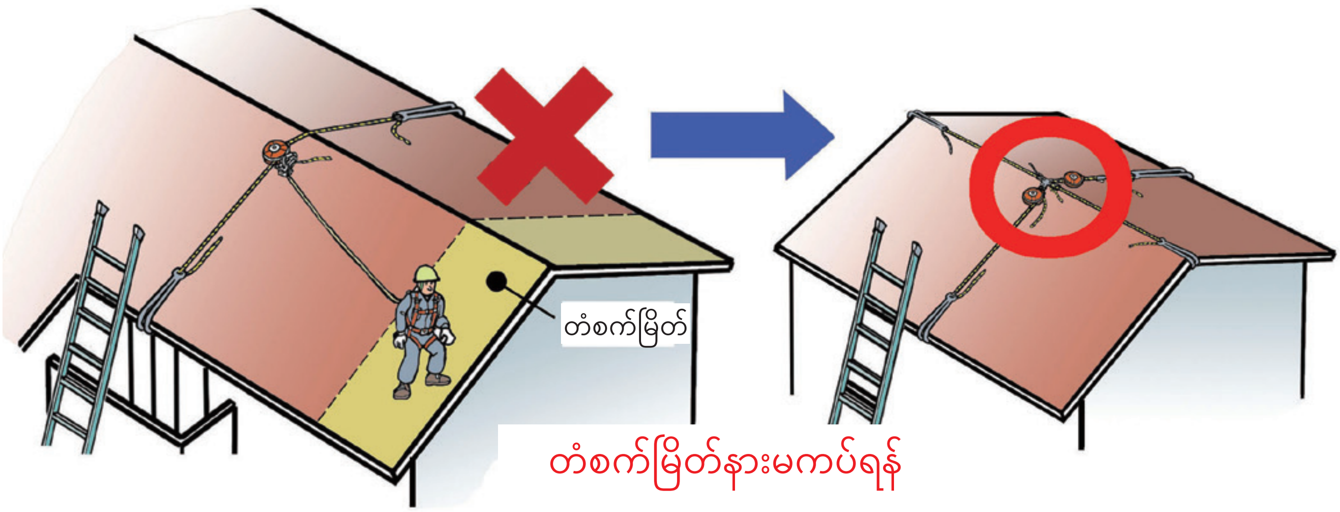
လိုက်နာရန်အချက်

① ၁။ဂျပန်စက်မှုစံညွှန်းနှင့်အညီပြုလုပ်ထားသောခံနိုင်ရည်အားရှိသည့်ပစ္စည်းကိုအသုံးပြုပါ။

② ၂။လျော့ရဲနေမှုမရှိရ(သို့)စိတ်ချသေချာစွာချည်ထားပါ။

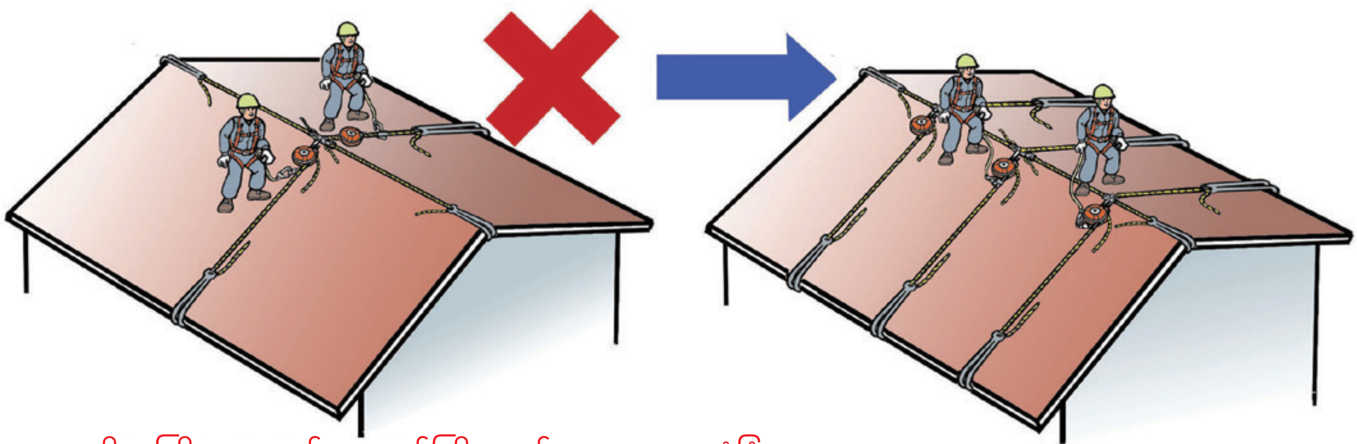
③ ၃။ကြိုးတစ်ချောင်းကိုလူတစ်ယောက်သာအသုံးပြုပြီးလူများစွာတစ်ပြိုက်နက်ထဲအသုံးပြုခြင်းကိုရှောင်ကြည်ပါ။ရှောင်ကြည်ပါ။

(၅)တောက်လျှောက်ကြိုး(အဓိကကြိုး)တပ်ဆင်ခြင်းနှင့်သတိပြုရန်အချက်(၂)



လိုက်နာရန်အချက်

တံစက်မြိတ်နားကပ်မည်ဆိုပါက၊အသေတပ်ဆင်ထားသောအဓိကကြိုးနှင့်ထပ်မံဖြည့်တပ်ထားသော ကြိုးသည်ရေပြင်ညီအတိုင်းမရွေ့လျားစေသောလုံလောက်သောအားဖြင့်တပ်ဆင်ရန်လိုအပ်သည်။

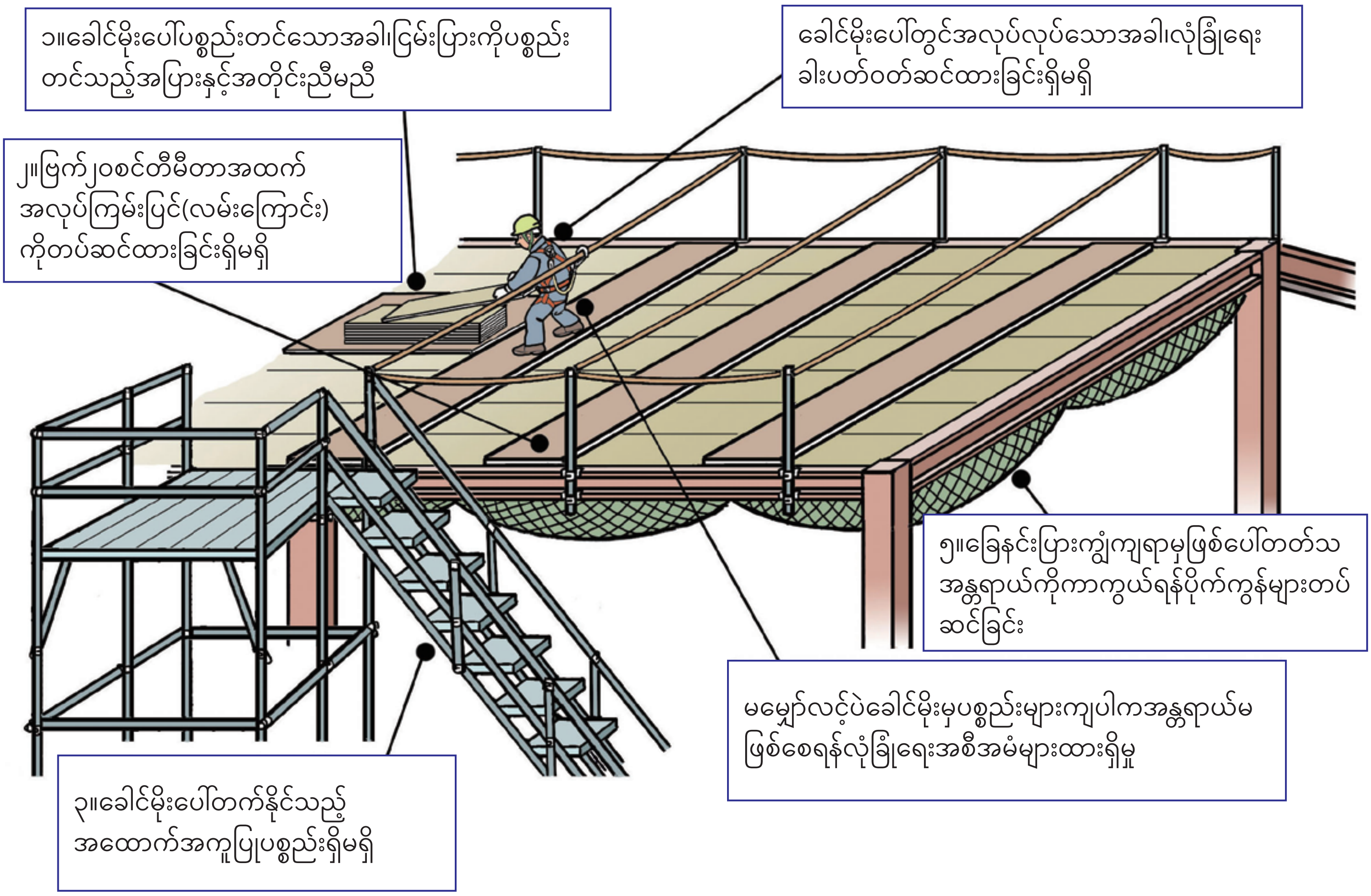


လိုက်နာရန်အချက်

များစွာသောလူများသည်အမိုးပေါ်တွင်အလုပ်လုပ်သောအခါ၊လူဦးရေအလိုက်တောက်လျှောက်ကြိုး ကိုခေါင်မိုးပေါ်တွင်တပ်ဆင်ရန်လိုအပ်သည်။

(၆)ခေါင်မိုးပေါ်မှလုံခြုံစိတ်ချရသောလုပ်ဆောင်ပုံနည်းလမ်း

ပြုတ်ကျခြင်းဘေးအန္တရာယ်မှကာကွယ်တားဆီးရမည့်အချက်များ



လိုက်နာရန်အချက်

① ၁။အလုပ်ကြမ်းပြင်တပ်ဆင်ခြင်း(သို့)ပူးတွဲတပ်ဆင်ခြင်းစသည်တို့ကိုလုပ်ဆောင်ပါ။

② ၂။ပြုတ်ကျခြင်းမှကာကွယ်သည့်လုံခြုံရေးအစီအမံကိုသုံးပါ။

③ ၃။မိုးရေနှင်းတို့ဆိုနေသောခေါင်မိုးပေါ်တပ်မည်ဆိုပါကကြီးကြပ်သူ၏ညွှန်ကြားချက်နှင့်အညီလုပ်ဆောင်ပါ။

④ ၄။လုံခြုံရေးလမ်းကြောင်းကိုထားရှိပါ။

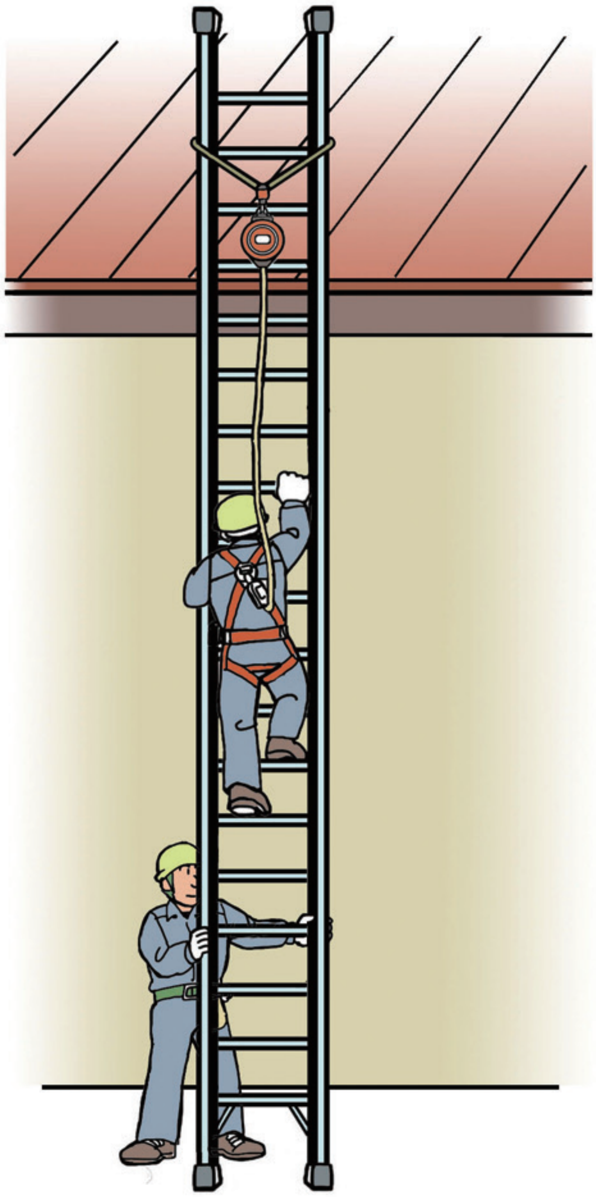
(၇) ရွှေ့လျားလှေကားကို အသုံးပြု၍ ခေါင်မိုးမှဆင်းသည့်အခါ

လိုက်နာရန်အချက်

ခေါင်မိုးအလုပ်ပြီးစီးပါက၊ ပြောင်းရွှေ့ခြင်းတွင်လှေကားကို အသုံးပြုပါကအောက်ပါ အချက်များသတိပြုရန်။

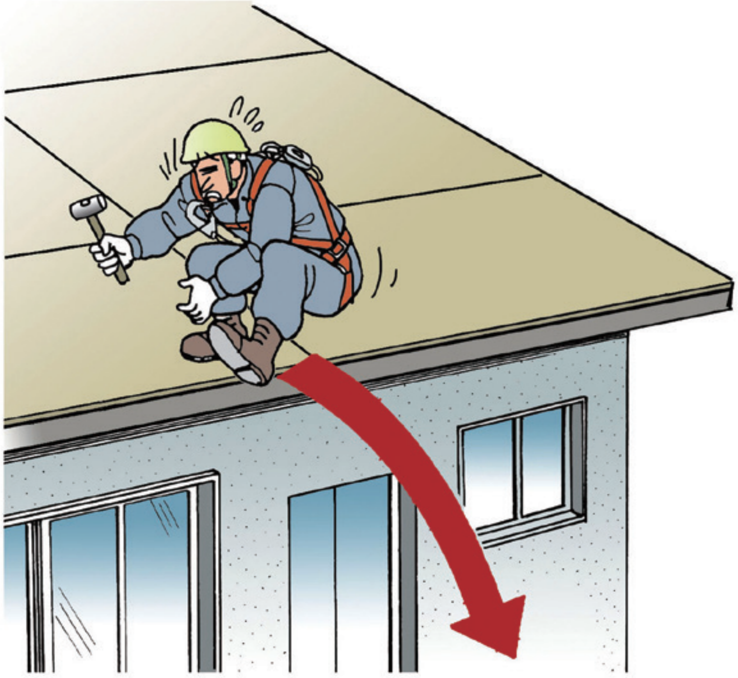
① ၁။တံစက်မြိတ်မှအောက်သို့ ဆင်းစဉ်၊အပေါ်အစွန်းပိုင်းမှ ၁စင်တီမီတာအတွင်းတွင် ဆင်းသက်ချင်းမပြုရန်။

② ၂။တံဆက်မြိတ်အပေါ်မှတပ်ဆင်ထားသောလုံခြုံရေးအကာအကွယ်ကိုလုံခြုံရေးအစီအမံနှင့်တပ်ဆင်ထားလျက်ဆင်းသက်ရန်။ ။



(၈)ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသောမတော်တဆမှုများ

မတော်တဆမှုဥပမာ ၁ ①
သစ်သားအိမ်၏၂ထပ်မြောက်ခေါင်မိုး
ပေါ်တွင်ဘုတ်ပြားကိုတပ်ထားသော် လည်းခြေ
ချော်၍လမ်းမှပေါ်သို့ပြုတ် ကျခြင်း

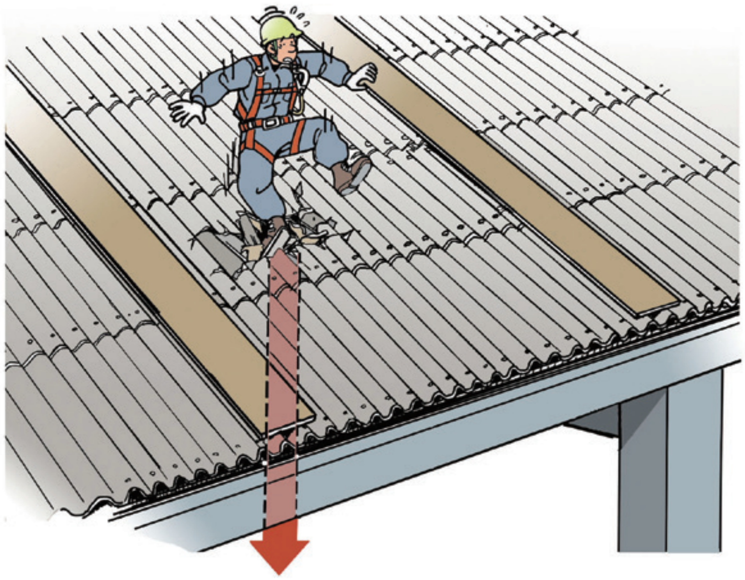


လိုက်နာရန်အချက်

① ၁။အဆောက်အဦးပတ်ပတ်လည်တွင်ငြမ်း
တပ်ဆင်ပါ။

② ၂။လုံခြုံရေးကြိုး၊ပြုတ်ကျခြင်းမှတားဆီးပေး
သောကိရိယာ(လုံခြုံရေးအစီအမံ)
ကိုအသုံးပြုပါ။

မတော်တဆမှု၂ ②
ဂိုဒေါင်ခေါင်မိုးဆောက်လုပ်ရေး၊
အုတ်ကြွပ်ခေါင်မိုး၏အပေါ်တွင်
လှုပ်ရှားမှုပြုစဉ်၊ခေါင်မိုးပေါ်မှအရှိန်ဖြင့်ပြုတ်ကျ
၍အောက်မှ ကွန်ကရစ်ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ခေါင်းဖြ
င့်ကျ၍ခေါင်းကွဲခြင်း။



လိုက်နာရန်အချက်

① ၁။အုတ်ကြွပ်ပေါ်တွင်အလုပ်လုပ်ပါက၊ခြေ
ချော်ခြင်းမှကာကွယ်နိုင်သောခြေနင်းပြားကိုတပ်ဆင်ပါ။

② ၂။အုတ်ကြွပ်ပေါ်တွင်အလုပ်လုပ်စဉ်၊ကာကွယ်ရေးပိုက်ကွန်ကိုတပ်ဆင်ပြီးလုံခြုံရေးကြိုးကိုတပ်ဆ
င်လျက်ပြုတ်ကျခြင်းမှကာကွယ်သောကိရိယာ(လုံခြုံရေးအစီအမံ)ကိုလုပ်ဆောင်ပါ။