

ဓာတုပစ္စည်းများကို ကိုင်တွယ်သောအခါ ပုံနှင့် စာသားများကို စစ်ဆေးပါ

	ပုံ စာသား	ကိုယ်စားပြုသော အန္တရာယ် သို့မဟုတ် ဓာတုပစ္စည်း အန္တရာယ်	ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ၏ ကိုယ်စားပြုသော ဥပမာများ
ဘေးအန္တရာယ်	 (ပေါက်ကွဲတတ်သော ဖုံး)	ပေါက်ကွဲတတ်သော ပစ္စည်း၊ အစုလိုက် ပေါက်ကွဲမှု အန္တရာယ်၊ ပေါက်ကွဲတတ်သော ပစ္စည်း၊ မီးလောင်ခြင်း၊ ပေါက်ကွဲမှု သို့မဟုတ် ပေါက်ကွဲမှု အန္တရာယ်၊ အပူပေးသောအခါ ပေါက်ကွဲမှု အန္တရာယ်။	ဆေးလိပ်မသောက်ရ၊ မူလထုတ်ပိုးမှုဖြင့်သာ သိမ်းဆည်းပါ။ မြင့်မားသော အပူချိန်၊ မီးပွားနှင့် မီးတောက် ဖြစ်စေသည့် ရင်းမြစ်များမှ အဝေးတွင် ထားပါ။ မီးလောင်ပါက ဘေးလွတ်ရာသို့ ထွက်ခွာပါ။ ပေါက်ကွဲပစ္စည်းများသို့ မီးရောက်သောအခါ မီးကို မြင့်မီးသတ်ပါနှင့်။ ပါဝင်ပစ္စည်းများနှင့် ထည့်စရာများကို ဥပဒေနှင့်အညီ စွန့်ပစ်ပါ။
	 (မီးတောက်)	အလွန် မီးလောင်လွယ်သော ဓာတ်ငွေ့ သို့မဟုတ် ဖိအားသုံး ဘူး၊ အလွန် မီးလောင်လွယ်သော အရည် သို့မဟုတ် အငွေ့၊ မီးလောင်လွယ်သော အပိုင်အခါ၊ အပူပေးသောအခါ မီးဘေးအန္တရာယ်၊ လေနှင့်ထိတွေ့သောအခါ အလိုအလျောက် တောက်လောင်ခြင်း အန္တရာယ်၊ ရေနှင့်ထိတွေ့သောအခါ မီးလောင်လွယ်သော ဓာတ်ငွေ့ ထုတ်လွှတ်သည်။	အပူ၊ ပူသော မျက်နှာပြင်များ၊ မီးပွားနှင့် ဟင်းလင်းပွင့် မီးတောက်များနှင့် အခြားမီးပေးသည့် ရင်းမြစ်များမှ အဝေးတွင် ထားပါ။ ဆေးလိပ်မသောက်ရ၊ လေဝင်လေထွက် ကောင်းမွန်သော ဧရိယာတွင် သိမ်းဆည်းပါ။ ထပ်ဆောင်းအကြံပြုချက်၊ အရေပြားပေါ်တွင် ကျရောက်ပါက၊ လွတ်နေသော အပူများကို အရေပြားပေါ်မှ တိုက်ချပါ။ ရေအေးထဲတွင် စိမ့်ပါ။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ရေကို ရှောင်ကြည်ရမည်ဆိုသောကြောင့် ဤအချက်ကို အကြံပြုရသည်မှာ ခက်ခဲသည်။
	 (စက်ဝန်းအပေါ်မှ မီးတောက်)	မီးဘေးအန္တရာယ် သို့မဟုတ် မီးကို ပိုမိုဆိုးရွားစေသည်။ မီးဘေးအန္တရာယ် သို့မဟုတ် ပေါက်ကွဲမှု၊ မီးကို ပိုမိုဆိုးရွားစေသည့် ဘေးအန္တရာယ်။	အပူ၊ ပူသော မျက်နှာပြင်များ၊ မီးပွားနှင့် ဟင်းလင်းပွင့် မီးတောက်များနှင့် အခြားမီးပေးသည့် ရင်းမြစ်များမှ အဝေးတွင် ထားပါ။ ဆေးလိပ်မသောက်ရ၊ မီးလောင်လွယ်သော ပစ္စည်းများမှ အဝေးတွင် ထားပါ။ သီးခြား သိုလှောင်ပါ။
	 (ဓာတ်ငွေ့ ဆလင်ဒါ)	ဖိသိပ်ထားသည့် ဓာတ်ငွေ့၊ အပူပေးသောအခါ ပေါက်ကွဲမှု အန္တရာယ်၊ အေးအောင်လှုပ်ထားသော ဓာတ်ငွေ့အရည်၊ နှင်းကိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် ရေခဲ လောင်ခြင်း အန္တရာယ်။	နေရောင်မှ ကာကွယ်ပါ။ လေဝင်လေထွက် ကောင်းမွန်သော ဧရိယာတွင် သိမ်းဆည်းပါ။ အအေးဓာတ်ကို တားဆီးသည့် လက်အိတ်များနှင့် မျက်နှာအကာ သို့မဟုတ် မျက်စိအကာအကွယ်များကို ဝတ်ဆင်ပါ။ နှင်းကိုက်သော အစိတ်အပိုင်းကို ရေနွေးဖြင့် အရည်ပျော်အောင် လုပ်ပါ။ သက်ရောက်ထိခိုက်သော ဧရိယာကို မပူတ်ပါနှင့်။ ဆေးကုသရေးဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်/ဆောင်ရွက်ခြင်းကို ချက်ချင်း ရယူပါ။
	 (သံချေးစားခြင်း)	သတ္တုများကို စားတတ်သည်။ ပြင်းထန်သည့် အရေပြား လောင်ကျွမ်းမှုနှင့် မျက်စိ ထိခိုက်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။	မူလထုတ်ပိုးမှုဖြင့်သာ သိမ်းဆည်းပါ။ အရေပြား၊ မျက်စိများနှင့် ထိတွေ့မှုကို ရှောင်ကြည်ပါ။ ထိတွေ့ မိပါက ထိတွေ့ မိသည့် ဧရိယာကို ဆေးကြောပါ။ ကိုင်တွယ်ပြီးသည့်နောက် ခန္ဓာကိုယ်နှင့် အဝတ်အစားများကို သေချာစွာ ဆေးကြောပါ။ အကာအကွယ်ပေးသော အဝတ်အစားများ၊ အကာအကွယ်ပေးသော လက်အိတ်များနှင့် ဘေးကင်းရေး မျက်မှန်များကို ဝတ်ဆင်ပါ။
ကျန်မာရေး အန္တရာယ်	 (ဦးခေါင်းခွံနှင့် ကန့်လန့်ဖြတ် အရိုးနှစ်ချောင်း)	ရှုသွင်းသောအခါ၊ မျိုသောအခါ သို့မဟုတ် အရေပြားနှင့် ထိတွေ့ မိသောအခါ ကြီးမားစွာ အဆိပ်သင့်မှု (သေစေနိုင်သော သို့မဟုတ် အဆိပ်ဖြစ်စေသော)။	ရှူရှိုက်ခြင်း မပြုပါနှင့်။ ပါးစပ် သို့မဟုတ် အရေပြားပေါ်တွင် မတင်ပါနှင့်။ ထိတွေ့ မိပါက ဆေးကုသရေး အကူအညီကို ချက်ချင်း ရယူပါ။ အပြင်ဘက် သို့မဟုတ် လေဝင်လေထွက် ကောင်းမွန်သော ဧရိယာတွင်သာ အသုံးပြုပါ။ မျက်နှာဖုံး၊ အကာအကွယ်ပေးသော အဝတ်အစားများနှင့် အကာအကွယ် ပေးသော လက်အိတ်များကို ဝတ်ဆင်ပါ။ သော့ခတ်လျက် သိမ်းဆည်းပါ။
	 (ကျန်းမာရေး အန္တရာယ်)	မျိုးရိုးဗီဇ ကစဉ်ကလျားဖြစ်ခြင်း အန္တရာယ်၊ ကင်ဆာ အန္တရာယ်၊ မျိုးပွားမှုဆိုင်ရာ အဆိပ်သင့်မှု အန္တရာယ် သို့မဟုတ် လူသား သန္ဓေသား အပေါ်တွင် ဆိုးကျိုးပေးသော သက်ရောက်မှု၊ ဓာတ်မတည့်ခြင်း၊ ပန်းနာကို ဖြစ်စေသည့် အန္တရာယ် သို့မဟုတ် ရှူရှိုက်သောအခါ အသက်ရှူရ ခက်ခဲခြင်း၊ တိကျသော သတ်မှတ် အစိတ်အပိုင်းများ အဆိပ်သင့်မှု၊ အသက်ရှူ လမ်းကြောင်းထဲသို့ ရှုသွင်းလိုက်သည့်အခါ ကြီးမားစွာ အဆိပ်သင့်မှု (ရှုသွင်းမှု)။	အရေပြားပေါ်တွင် မတင်ပါနှင့်။ ရှူရှိုက်ခြင်း မပြုပါနှင့်။ မျက်နှာဖုံး၊ အကာအကွယ် ပေးသော လက်အိတ်များနှင့် အကာအကွယ် ပေးသော အဝတ်အစားများကို ဝတ်ဆင်ပါ။ ဧရိယာကို လေဝင်လေထွက် ကောင်းမွန်အောင်လုပ်ပါ။ အကယ်၍ မူမှန်ခြင်း တစ်စုံတစ်ရာကို သတိပြုမိပါက သို့မဟုတ် ထိတွေ့မှု ဖြစ်နိုင်ခြေတစ်ခု ရှိပါက ဆရာဝန်တစ်ယောက်နှင့် ပြသပါ။
	 (အာမေဇိုတ် အမှတ်အသား)	ကြီးမားစွာ အဆိပ်သင့်မှု၊ ရှုသွင်းသောအခါ၊ မျိုသောအခါ သို့မဟုတ် အရေပြားနှင့် ထိတွေ့ မိသောအခါ အန္တရာယ်ရှိသည်။ ပြင်းထန်သည့် မျက်စိနှင့် အရေပြား ကင်ဆာအောက်ဖြစ်မှု၊ မတည့်သော အရေပြား တုံ့ပြန်မှုများကို ဖြစ်စေသည့် အန္တရာယ်၊ အသက်ရှူခြင်း အစိတ်အပိုင်းများ ကျန်းစပ်ခြင်း၊ ငိုက်မျဉ်းမှု သို့မဟုတ် မူးနောက်ခြင်း အန္တရာယ်။	ရှူရှိုက်ခြင်းကို ရှောင်ကြည်ပါ။ နေထိုင်မကောင်းဟု ခံစားရပါက ဆရာဝန်တစ်ယောက်ကို ဆက်သွယ်ပါ။ တစ်ကိုယ်ရေ ကာကွယ်ရေး ကိရိယာများကို ဝတ်ဆင်ပါ။
	 (ပတ်ဝန်းကျင်)	လေထုအပေါ်ပိုင်းရှိ အိုဇွန်ဓာတ်ငွေ့ကို ပျက်စီးစေကာ အများပြည်သူ ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို အန္တရာယ်ပြုသည်။	သိမ်းဆည်းခြင်း သို့မဟုတ် ပြန်လည်အသုံးပြုခြင်းတို့နှင့် ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များအတွက် ထုတ်လုပ်သူ သို့မဟုတ် ဖြန့်ဖြူးသူကို ဆက်သွယ်ပါ။
ပတ်ဝန်းကျင် ချွေးနံ့ထုတ်	 (ပတ်ဝန်းကျင်)	ရေနေ၊ ရေပျော် သတ္တဝါများအား အလွန်အမင်း အဆိပ်ဖြစ်စေသည်။	ပတ်ဝန်းကျင်ထဲသို့ စွန့်ပစ်လွှတ်မှုကို ရှောင်ကြည်ပါ။ ပါဝင်ပစ္စည်းများနှင့် ထည့်စရာများကို ဥပဒေနှင့်အညီ စွန့်ပစ်ပါ။

မှတ်ချက်၊ စာရင်းပြုစုထားသည့် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများသည် အမျိုးအစားပေါင်းစုံကို ကိုယ်စားပြုသော ထုတ်နှုတ်ချက်များဖြစ်သည်။