



DEPARTMENT OF HEALTH

အကယ်၍ လျှပ်စစ်ဓာတ်အား ပြတ်တောက်ရပ်တန့်သွားခဲ့လျှင်

မုန်တိုင်းလာနေပြီး လျှပ်စစ်ဓာတ်အား ပြတ်တောက်သွားနိုင်ပါသည်။ လုံခြုံမှုရှိစေရန် အောက်ပါညွှန်ကြားချက်များအား လိုက်နာပါ။

အကူအညီယူရန် သို့မဟုတ် အချက်အလက်များရရှိရန်အတွက် သင့်ဖုန်းဖြင့် ၂-၁-၁ သို့ ခေါ်ဆိုဆက်သွယ်ပြီး သင်မည်သည့် ဘာသာ စကားပြောဆိုနိုင်သည်ကို ပြောပြပါ။ တစ်စုံတစ်ယောက်မှ သင့်မေးခွန်းများကို သင့်ဘာသာစကားဖြင့် ဖြေဆိုကူညီပါလိမ့်မည်။

ရေဒီယိုနားထောင်ပါ။

- ဖြစ်ပျက်နေသည့်အရာများ၊ လုပ်ဆောင်သင့်သည့်အရာများကို ထုတ်ဖော်သိရှိနိုင်ရန်အတွက် ရေဒီယိုနားထောင်စဉ်တွင် အင်္ဂလိပ်ဘာသာ စကား တတ်ကျွမ်းသူတစ်ဦးကို အတူခေါ်ယူထားပါ။

အဆင်သင့်ပြင်ဆင်ပါ။

- အကယ်၍ သင့်တွင်ဆဲလ်ဖုန်းရှိလျှင် ဘက်ထရီအားအပြည့် သွင်းထားပါ။
- ဓာတ်မီး ဖလက်ရှိုမီးများနှင့် ဖလက်ရှိုမီးများအတွက် ဘာထရီအပိုများ အသင့်ဆောင်ထားပါ။
- ရေဇလုံ၊ ရေစည်ပိုင်း နှင့် ကရားအိုးများအား သန့်ရှင်းသောရေ ဖြည့်ထားပါ။ ဤရေအား သောက်သုံးရန်၊ လျှော်ဖွပ်ရန် သို့မဟုတ် အိမ်သာ ဆေးကြောရန်တို့အတွက် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- ကား ဂတ်စ်ဗူးအား အပြည့်ဖြည့်ထားပါ။ လျှပ်စစ်ဓာတ်အားပြတ်တောက်သွားခဲ့ပါက ဂတ်စ်ရရှိချင်မှရရှိတော့ပေမည်။

လျှပ်စစ်ဓာတ်အား ပြတ်တောက်ပိတ်ထားချိန်တွင် -

- လျှပ်စစ်ဓာတ်အားမရရှိတော့ကြောင်း ၉-၁-၁ သို့ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း မပြုပါနှင့်။ တစ်စုံတစ်ဦး ထိခိုက်နာကျင်နေမှ သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ကျ ရောက် နေမှသာ ၉-၁-၁ သို့ဆက်သွယ်ခေါ်ဆိုပါ။
- မှောင်မည်းနေလျှင် ဖလက်ရှိုမီးများအသုံးပြုရန် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ သင့်အနေဖြင့် ဖယောင်းတိုင်အား အသုံးပြုနိုင် သော်လည်း မီးမလောင် ကျွမ်းစေရန် သတိထားပါ။ ဖယောင်းတိုင်များအား ကလေးများနှင့် အဝေးမှာထားပါ။
- တီဗီ၊ လျှပ်စစ်ဓာတ်အားပြတ်တောက်ခင် သင်သုံးလက်စရှိသည့် မိုက်ကရိုဝေ့စသည်တို့ကဲ့သို့သော အသေးသုံး လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများအား ပိတ် ထားပါ။ မီးခလုတ်တစ်ခုလောက်ကိုသာ လျှပ်စစ်ဓာတ်အား ပြန်လည်ရရှိလာလျှင် သိရှိစေရန် ဖွင့်ထားပါ။
- အစားသောက်များအား ရေရှည်အေးမြစွာထိန်းသိမ်းနိုင်ရန် ရေခဲသေတ္တာနှင့် ဖရီဇာတံခါးများအား လုံအောင်ပိတ်ထားပါ။
- အိမ်ပြင်ဘက်ခြံဝင်းတွင်အသုံးပြုသည့် အကင်မီးဖိုကိရိယာများအား အိမ်ထဲတွင် အသုံးမပြုပါနှင့်။ သင့်ကို အန္တရာယ် ရှိစေနိုင်သည့် သို့မဟုတ် သေစေနိုင်လောက်သည့် ဓာတ်ငွေ့များထုတ်လွှင့်နိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။
- ရက်အတော်ကြာ ကြာသည့်အထိ လျှပ်စစ်ဓာတ်အား ပြန်လည်မရရှိသေးလျှင် ကယ်ဆယ်ရေးစခန်း သို့မဟုတ် လျှပ်စစ်ဓာတ်အားရရှိသည့် နေအိမ် တစ်ခုသို့ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ဖို့ လိုအပ်ကောင်းလိုအပ်ပေမည်။
- ကားမောင်းသည့်အခါ သတိထားပါ။ မီးပွိုင့်မီးများ မီးမရရှိလျှင် လမ်းဆုံတစ်ခုစီတွင် လေးဘက်လေးလံကြည့်ရှုပြီးမှ မောင်းနှင်သင့်ပေသည်။

လျှပ်စစ်ဓာတ်အား ပြန်လည်ရရှိပြီးနောက် -

- လျှပ်စစ်ဓာတ်အားရရှိပြီးနောက် ၁၅ မိနစ်တွင် လျှပ်စစ်ကိရိယာပစ္စည်းများအား တစ်ခုချင်းစီ ပြန်ဖွင့်ပါ။
- သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရာတွင် သတိထားပါ။ ပြတ်ကျနေသည့် လျှပ်စစ်ဓာတ်ကြိုးများအား ဝေးဝေးရှောင်ပါ။

အစားသောက်နှင့်ပတ်သက်၍ သတိထားပါ။

- အကယ်၍ လျှပ်စစ်ဓာတ်အားသည် လေးနာရီထက်ပို၍ ပြတ်တောက်နေခဲ့လျှင် ရေခဲသေတ္တာအတွင်းရှိ အစားသောက်များသည် စားသုံးရန် အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပေသည်။
- အကယ်၍ သင့်ဖရီဇာသည် အပြည့်ဖြစ်နေလျှင် အစားသောက်များ နှစ်ရက်ကြာ (၄၈နာရီ) အထိ အေးခဲနေနိုင်သည်။ အကယ်၍ သင့်ဖရီဇာသည် တစ်ဝက်သာရှိလျှင်မူ အစားသောက်များ တစ်ရက်ကြာ (၂၄နာရီ) သာ အေးခဲနေနိုင် ပေသည်။ ဤအစားသောက်များကိုမူ စားသုံးလျှင် အန္တရာယ်မရှိနိုင်ပေ။
- ပါဝါပြန်လည်ရရှိပြီးနောက် သင့်ရေခဲသေတ္တာနှင့် ဖရီဇာအား ကောင်းမွန်သေတ္တာစွာ သန့်စင်ရှင်းလင်းပါ။ မုန့်ဖုတ်ဆိုဒါ စားပွဲတင်ဖွန်း ၂ ဖွန်းအား ရေခဲ ၄ ခွက်စာဖြင့် ရောစပ်၍ အသုံးပြုရှင်းလင်းနိုင်ပါသည်။ ဖန်ပုလင်း၊ ရေပုလင်း၊ ထည့်စရာခွက်ပစ္စည်း အလုံးစုံအား ရေခဲသေတ္တာအတွင်းသို့ ပြန်မထည့်မှီ သုတ်သင်ရှင်းလင်းပါ။
- စားဖို့ရန်မသင့်တော်တော့သော အစားသောက်များအား လွှင့်ပစ်ပါ။ စားဖို့သင့်မသင့် ဆုံးဖြတ်ရခက်နေလျှင်လည်း လွှင့်သာပစ်ပါ။