

**ဟပ္ထုတ္လိုက္ေသာသလိပ္မ်ားကို စုေဆာင္းျခင္း**

မနက္စာ မစားခင္ သလိပ္နမူနာ စုေဆာင္းျခင္းသည္ မနက္ပိုင္းတြင္ ပထမဆုံး လုပ္သင့္ေသာအရာျဖစ္ပါသည္။ ထိုသို႔ ျပဳလုပ္ရျခင္းမွာ တစ္ညတာ စုေဆာင္းရရွိေသာ ကိုယ္တြင္း စြန္႔ထုတ္ရည္မ်ားကိုရရွိေစရန္ျဖစ္ပါသည္။

၁။ သလိပ္နမူနာ မစုေဆာင္းခင္ ညစ္ညမ္းမႈေလ်ာ့က်ေစရန္ ခံတြင္းကို ေရျဖင့္ ေဆးေၾကာပါ။

(က) သလိပ္နမူနာ မစုေဆာင္းခင္ သြားတိုက္ျခင္း (သို႔) ခံတြင္းသန္႔စင္ေဆးရည္သုံးျခင္း **မျပဳလုပ္ရပါ။**

၂။ ရင္အုပ္မွ အားျပဳ၍ ေခ်ာင္းဆိုးကာ ေပးထားေသာ ခြက္အတြင္းသို႔ သလိပ္ကို ဟပ္ထုတ္လိုက္ပါ။

(က) ခံတြင္းရွိ တံေတြးမ်ားသာ ေထြးထုတ္လိုက္ရံုသာ **မျပဳလုပ္ရပါ။**

၃။ ျဖစ္ႏိုင္လွ်င္ သလိပ္ကို အနည္းဆုံး ၅ မီလီလီတာမွ ၁၀ မီလီလီတာ (လက္ဖက္ရည္ဇြန္း ၁ ဇြန္းမွ ၂ ဇြန္း) ရေအာင္ ၾကဳိးစားေထြးပါ။

၄။ ဘူးကို အဖုံးေသခ်ာစြာရစ္၍ က်ပ္ေနေအာင္ ျပန္ဖုံးပါ။ အကယ္၍ လိုအပ္ပါက ဘူးအျပင္ဘက္ကို သန္႔ရွင္းပါ။

၅။ တတ္ႏိုင္သမွ် အေစာဆုံး Parkview Health ဓာတ္ခဲြခန္းသို႔ ျပန္ပို႔ပါ။

(က) ၎ သလိပ္နမူနာသည္ အကယ္၍ အခန္းအပူခ်ိန္တြင္ ထားပါက ၂ နာရီသာ အထားခံပါသည္။

(ခ) အကယ္၍ ၎ကို ၂ နာရီအတြင္း ဓာတ္ခဲြခန္းသို႔ မပို႔ႏိုင္ပါက အေအးဓာတ္ေပးထားၿပီး စုေဆာင္းထားေသာေန႔တြင္ပင္ ဓာတ္ခဲြခန္းသို႔ ျပန္ပို႔ေပးပါ။