၂၄ နာရီကြာ အချိန်ခွဲ၍ (ပက်လက် (သို့) ထိုင်လျက် / မတ်တပ်) အနေအထားဖြင့် ဆီးစုဆောင်းခြင်း

၎င်းစစ်ဆေးခြင်း၏ တိကျမှန်ကန်မှုသည် ဆီးနမူနာ စုဆောင်းရာ၌ တိကျမှန်ကန်မှုပေါ် မူတည်သည်။

၁။ သင်အိပ်ရာမှ ပထမဆုံး နိုးလာသည်နှင့် ဆီးစသွားပြီး ၂၄ နာရီကြာ ဆီးစုဆောင်းမှုကို စတင်ပါ။ ၎င်းဆီးနမူနာကို စွန့်ပစ်လိုက်ပါ။ **ထိုအချိန်ကို မှတ်သားထားပါ။**

၂။ တစ်နေ့တာ၏ ကျန်ရှိသော အချိန်များတွင် ဆီးသွားသည့်အခါတိုင်း သန့်စင်သော ခွက်တစ်ခုအတွင်းသို့ ဆီးစွန့်ပြီး ၎င်းတို့ကို နေခင်းဘက်သုံး ဆီးအိုးအတွင်းသို့ ပြောင်းထည့်ပြီး ဆီးအားလုံးကို စုဆောင်းပါ။ **၎င်းဆီးအိုးထဲသို့ တိုက်ရိုက်ဆီးမစွန့်ရပါ။**

၃။ ညနေပိုင်း အိပ်ရာမဝင်ခင် ၂ နာရီကြာ လဲလျောင်းနေပါ။
အိပ်မပျော်ခင်ချိန်လေးတွင် နောက်ဆုံးအကြိမ်အဖြစ် ရေချိုးခန်းသို့ သွားပြီးဆီးစွန့်ကာ နေ့ခင်းဘက်သုံး ဆီးအိုးထဲသို့ ထိုဆီးကိုပေါင်းထည့်ပါ။ (၂နာရီကြာ လဲလျောင်း ခြင်းသည် ညဘက်သွားထားသော ဆီးများနှင့် နေခင်းဘက်သွားထားသော ဆီးများ ရောနှောခြင်း မဖြစ်အောင် ကူညီပေးပါသည်။)

၄။ အကယ်၍ ညအချိန်တွင် ဆီးသွားချင်လာပါက ၎င်းဆီးကို စုဆောင်းရမည်ဖြစ်ကာ ညသုံးဆီးအိုးထဲသို့ ထည့်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

၅။ နောက်တစ်နေ့ မနက် (အိပ်ရာဝင်ပြီး ခန့်မှန်းခြေ ၈ နာရီအကြာ) တွင် မနက်စောစောဆီးကို စုဆောင်းပြီး ညသုံးဆီးအိုးထဲသို့ ထည့်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဆီးစုဆောင်းစဉ် ကာလတစ်လျှောက်လုံး **ဆီးကို အေးခဲထားရမည်**ဖြစ်ကာ ၎င်းဆီး နမူနာကို ဓါတ်ခွဲခန်းသို့ ပို့ရန် အဆင်သင့်မဖြစ်မချင်း ထိုအတိုင်းပဲ ရှိနေပါစေ။

လူနာ၏ တရားဝင်နာမည်အပြည့်အစုံ ၊ လူနာ၏အရပ်အမြင့် ၊ကိုယ်အလေးချိန် ၊စုဆောင်းသည့် နေ့ရက်နှင့် အချိန် စသည်တို့ပါသည့် **အညွှန်းကို ဆီးအိုး ၂ ခု စလုံးတွင်ကပ်ပေးပါ။**

အကယ်၍ အဆိုပါ ဆီးနမူနာ များ၏ စုဆောင်းပုံနှင့် ပတ်သက်၍ သင့်တွင်သံသယများ (သို့) မေးခွန်းများ ရှိလာပါက ကျေးဇူးပြု၍ (၂၆၀) ၂၆၆-၁၅၀၀ Option ၁ ရှိ Parkview Health ဓါတ်ခွဲခန်းများသို့ ဆက်သွယ်ပါ။