



## ဟပ်ထုတ်လိုက်သောသလိပ်များကို စုဆောင်းခြင်း

မနက်စာ မစားခင် သလိပ်နမူနာ စုဆောင်းခြင်းသည် မနက်ပိုင်းတွင် ပထမဆုံး လုပ်သင့်သောအရာဖြစ်ပါသည်။  
ထိုသို့ ပြုလုပ်ခြင်းမှာ တစ်ညတာ စုဆောင်းရရှိသော ကိုယ်တွင်း စွန့်ထုတ်ရည်များကိုရရှိစေရန်ဖြစ်ပါသည်။

၁။ သလိပ်နမူနာ မစုဆောင်းခင် ညစ်ညမ်းမှုလျော့ကျစေရန် ခံတွင်းကို ရေဖြင့် ဆေးကြောပါ။

(က) သလိပ်နမူနာ မစုဆောင်းခင် သွားတိုက်ခြင်း (သို့) ခံတွင်းသန့်စင်ဆေးရည်သုံးခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။

၂။ ရင်အုပ်မှ အားပြု၍ ချောင်းဆိုးကာ ပေးထားသော ခွက်အတွင်းသို့ သလိပ်ကို ဟပ်ထုတ်လိုက်ပါ။

(က) ခံတွင်းရှိ တံတွေးများသာ ထွေးထုတ်လိုက်ရုံသာ မပြုလုပ်ရပါ။

၃။ ဖြစ်နိုင်လျှင် သလိပ်ကို အနည်းဆုံး ၅ မီလီလီတာမှ ၁၀ မီလီလီတာ (လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၁ ဖွန်းမှ ၂ ဖွန်း)  
ရအောင် ကြိုးစားထွေးပါ။

၄။ ဘူးကို အဖုံးသေချာစွာရစ်၍ ကျပ်နေအောင် ပြန်ဖုံးပါ။ အကယ်၍ လိုအပ်ပါက ဘူးအပြင်ဘက်ကို သန့်ရှင်းပါ။

၅။ တတ်နိုင်သမျှ အစောဆုံး Parkview Health ဓာတ်ခွဲခန်းသို့ ပြန်ပို့ပါ။

(က) ၎င်း သလိပ်နမူနာသည် အကယ်၍ အခန်းအပူချိန်တွင် ထားပါက ၂ နာရီသာ အထားခံပါသည်။

(ခ) အကယ်၍ ၎င်းကို ၂ နာရီအတွင်း ဓာတ်ခွဲခန်းသို့ မပို့နိုင်ပါက အအေးဓာတ်ပေးထားပြီး

စုဆောင်းထားသောနေ့တွင်ပင် ဓာတ်ခွဲခန်းသို့ ပြန်ပို့ပေးပါ။