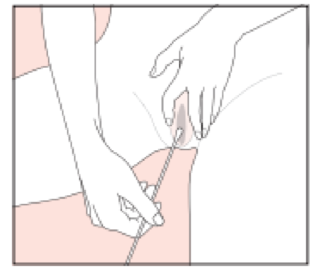
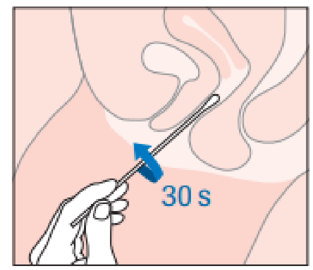
လူနာစုဆောင်းသော သားအိမ်လမ်းကြောင်းဂွမ်းတုတ်နမူနာစုဆောင်းမှုအတွက် ညွှန်ကြားချက်များ

သားအိမ်လမ်းကြောင်းနမူနာ မစုဆောင်းမီ လမ်းညွှန်ချက်များအားလုံးကို ဖတ်ပေးပါ။ ဤနမူနာကိုစုဆောင်းပုံနှင့် ပတ်သက်၍ သိလိုသည်များရှိပါက သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို မေးမြန်းပါ။

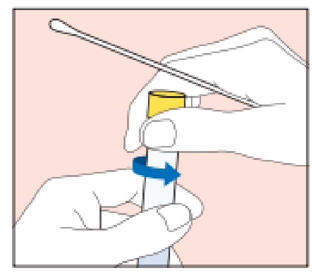


1. လက်ကို ဆပ်ပြာ၊ ရေဖြင့် ဆေးကြောပါ။ ရေဆေးပြီး အခြောက်ခံပါ။
2. စမ်းသပ်ခန်း သို့မဟုတ် နားနေခန်း လုံခြုံရာတွင် လိုအပ်သလို အဝတ်ကိုချွတ်ပါ။ စုဆောင်းစဉ်တွင် သင့်ကိုယ်သင် ဟန်ချက်ထိန်းနိုင်ရန် အဆင်ပြေအောင်နေပါ။

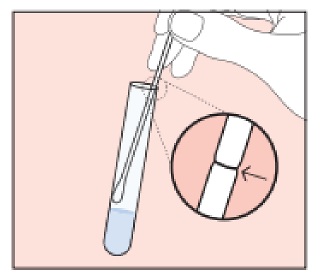


3. ဂွမ်းတုတ်နှင့် သယ်မည့်ပြွန်များပါသည့် စုဆောင်းသည့်အထုပ်ကို ဖောက်ပါ။ သယ်မည့်ပြွန်ကို ဘေးတွင်ထားပါ။ ဂွမ်းတုတ်ထိပ်ကို မထိမိအောင် သို့မဟုတ် မျက်နှာပြင်တစ်ခုပေါ်တွင် တင်မထားမိအောင် သတိထားပါ။

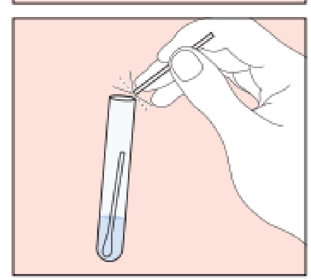
    မှတ်ချက် - ဂွမ်းတုတ်ထိပ်ကို ထိမိခြင်း၊ မျက်နှာပြင်တစ်ခုပေါ်တွင် တင်ထားခြင်း သို့မဟုတ် ပြုတ်ကျသွားခြင်းရှိပါက နမူနာစုဆောင်းသည့်အထုပ်အသစ်ကို တောင်းယူပါ။



4. လက်မနှင့် လက်ညှိုးကို ဂွမ်းတုတ်အချောင်း၏ အလယ်တွင်ထားပြီး ဂွမ်းတုတ်ကို လက်တစ်ဖက်ဖြင့်ကိုင်ပါ။ ဂွမ်းတုတ်ထိပ်သည် သင့်ဘက်ခြမ်းသို့ ရှိနေသင့်ပါသည်။ နောက်လက်တစ်ဖက်ဖြင့် မိန်းမကိုယ် အပြင်ဘက်ရှိ အသား (နှုတ်ခမ်းသား) ကို ဖြဲလိုက်ပါ။

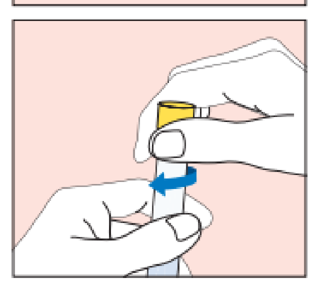


5. ဂွမ်းတုတ်ကို မိန်းမကိုယ်အဝမှ အထဲသို့ ၂ လက်မ (၅ စင်တီမီတာ) ခန့် ထည့်ပါ။
6. ဂွမ်းတုတ်ကို ၁၀ စက္ကန့်မှ ၃၀ စက္ကန့်ခန့် အထိ ညင်သာစွာ လှည့်ပေးပါ။ ဂွမ်းတုတ်သည် မိန်းမကိုယ်နံရံများကိုထိ၍ အစိုဓာတ်ကို ဂွမ်းတုတ်က စုပ်ယူမိကြောင်း သေချာအောင်လုပ်ပါ။



7. ဂွမ်းတုတ်ကို မိန်းမကိုယ်မှ ထုတ်၍ လက်ထဲတွင် ခဏကိုင်ထားပါ။
8. လက်တစ်ဖက်တည်းတွင် ဂွမ်းတုတ်ကိုကိုင်ထားစဉ် သယ်မည့်ပြွန်ကို ဖွင့်ပါ။ စုဆောင်းထားသည့်ဂွမ်းတုတ်ကို သယ်မည့်ပြွန်ထဲသို့ ချက်ချင်းထည့်ပါ။

    မှတ်ချက် - ပြွန်တွင်ပါသည့်အရာများ ပျက်နေပါက နမူနာစုဆောင်းသည့်အထုပ်သစ်ကို တောင်းယူပါ။



9. စုဆောင်းသည့် ဂွမ်းတုတ်ချောင်းပေါ်တွင် အမှတ်ရှိပါက အမှတ်နေရာရှိ ပြွန်နှင့်ဘေးကပ်ပြီး ဂွမ်းတုတ်အချောင်းကို သတိထားပြီး ချိုးလိုက်ပါ။ လိုအပ်ပါက အပြည့်ချိုးနိုင်ရန် ဂွမ်းတုတ်ချောင်းကို ညင်သာစွာ လှည့်လိုက်ပါ။ ဂွမ်းတုတ်ချောင်း၏ ထိပ်နေရာကို အမှိုက်ပုံးထဲ စွန့်ပစ်ပါ။
10. သယ်မည့်ပြွန်ကို အဖုံးတပ်ပြီး သေချာကျပ်အောင်ပိတ်ပါ။

11. စုဆောင်းပြီးနောက် လက်ကို ဆပ်ပြာ၊ ရေဖြင့် ဆေးကြောပါ။ ရေဆေးပြီး အခြောက်ခံပါ။
12. ပြွန်ကို ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း ပြန်ပို့ပေးပါ။

    မှတ်ချက် - သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူသည် သယ်မည့်ပြွန်တွင် လူနာနှင့် နမူနာ၏ အထောက်အထားအချက်အလက်များ ကပ်ပေးလိမ့်မည်။

သတိပေးချက်များ

- ကိုယ်ဝန်ရှိနေပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို အသိပေးပါ။
- ကိုယ်တိုင်စုဆောင်းမှုကို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သည့်နေရာများတွင် လုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်ပြီး အိမ်တွင်စုဆောင်းခြင်းကို ခွင့်မပြုထားပါ။
- ကိုယ်တိုင်စုဆောင်းရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေရန် ချောဆီကို မသုံးပါနှင့်။ ကိုယ်တိုင်စုဆောင်းမှုကို ချောဆီဖြင့် လုပ်ဆောင်သော စစ်ဆေးမှုတစ်ခုခု မပြုမီ လုပ်ဆောင်ရပါမည်။
- မိန်းမကိုယ်ဂွမ်းတုတ်ကို မစုဆောင်းမီ စုဆောင်းသည့်ဂွမ်းတုတ်ကို မည်သည့်အရာနှင့်မှ မစိုပါစေနှင့်။
- သယ်မည့်ပြွန်တွင် ပါသည့်အရာများ အရေပြားပေါ်တွင် ဖိတ်သွားပါက ဖိတ်သည့်နေရာကို ဆပ်ပြာ၊ ရေနှင့် ဆေးကြောပါ။ ပြွန်တွင်ပါသည့်အရာများ မျက်လုံးကို စင်သွားပါက ရေဖြင့်ချက်ချင်းဆေးလိုက်ပါ။ သင်၏ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို အသိပေးပါ။
- သယ်မည့်ပြွန်တွင်ပါသည့်အရာများကို ခန္ဓာကိုယ်ထဲ မထည့်ပါနှင့်။