PARKVIEW
HEALTH LABORATORIES
lab.parkview.com

သန္ဓေဥနှင့် ကပ်ပါးကောင်များ စုဆောင်းခြင်းဆိုင်ရာ နည်းလမ်းများ

၁။ သင့်တွင် သန္ဓေဥများနှင့် ကပ်ပါးကောင်များ စုဆောင်းရန် ပစ္စည်းများပါဝင်သော အိတ် ၁ အိတ်မှ ၃ အိတ်အထိ ရရှိထားပြီးဖြစ်သည်။ ၎င်း ၁ အိတ်စီတွင် ဘူးငယ် ၃ ဘူးပါရှိသည်။ အချို့သောဘူးငယ် (သို့) ဘူးအားလုံးတွင် အရည်များပါဝင်သည်။ ၎င်းအရည်ကို မလွှင့်ပစ်ပါနှင့်။

၂။ အဆိုပါဘူးငယ်များထဲရှိ အရည်များသည် အန္တရာယ်ရှိသည်။

(က) မသောက်ပါနှင့်။ ကလေးများ၏အဝေးတွင်ထားပါ။

(ခ) မြေဆေးအနေဖြင့် အကယ်၍ မျက်လုံးထဲဝင်ခြင်း၊ အရေပြားနှင့် ထိတွေ့မိခြင်း စသည်တို့ဖြစ်ပေါ်ပါက ရေများများဖြင့် ဆေးကြောပစ်ပါ။ အကယ်၍ ကျိန်းစပ်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်ပါက ဆရာဝန်နှင့် ပြသပါ။ မြိုချမိပါက ဆရာဝန်ကို ချက်ချင်းခေါ်ပါ။ အကယ်၍ သတိရှိနေပါက နို့(သို့) ကြက်ဥအကာကို ရေဖြင့်ကောင်းစွာ မွှေ၍တိုက်ပါ။ ဆားရည်နွေးနွေးတစ်ဖန်ခွက်ဖြင့် အန်ချင်အောင် နှိုးဆွပါ။ အန်ဖတ်တွင် ဘာမျှမပါတော့သည်အထိ ၎င်းနည်းကို ထပ်ဖန်တလဲလဲ ပြုလုပ်ပါ။

၃။ အက်စစ်ဓာတ်ကို ချေဖျက်သည့်ဆေးများ၊ ဘေရီယမ်၊ ဗိုက်နာပျောက်ဆေး၊ ဝမ်းပိတ်ဆေးများ (သို့) ဝမ်းနုတ်ဆေးအဆီများကို မည်သည့်နမူနာမျှ မစုဆောင်းမီ အနည်းဆုံး ၇ ရက်မှ ၁၀ ရက်အထိ အသုံးမပြုရပါ။

၄။ ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးသောက်ပြီး အနည်းဆုံး ၂ပတ်မှ ၃ပတ်အထိ စောင့်ပြီးမှသာလျှင် နမူနာစုဆောင်းရပါမည်။

(က) အကယ်၍သင်သည် သည်းခြေအိတ်ဆိုးဆေး အသုံးပြုထားသူဖြစ်ပါက ၎င်းလုပ်ငန်းစဉ်ပြီးဆုံးပြီး ၃ပတ်ကြာမှသာ နမူနာကို စုဆောင်းသင့်ပါသည်။

၅။ တစ်ချိန်တည်းသွားထားသော ဝမ်းနမူနာတစ်မျိုးကိုသာလျှင် အိတ်တွဲတစ်တွဲတွင် ပါဝင်သော ဘူးငယ် ၃ ဘူးစလုံးကို ဖြည့်ရန် သုံးသင့်ပါသည်။

(က) အကယ်၍ သင့်ဆရာဝန်က ၃ အိတ်စလုံးတွင် စုဆောင်းရန် ပြောလာပါက ၁၀ ရက်အတွင်း ၄၈ နာရီထက်ပို၍ အချိန်ခြားကာ စုဆောင်းရမည်ဖြစ်ပါသည်။

၆။ ဝမ်းနမူနာကို ပလပ်စတစ်အိတ်စွပ်ထားသော နောက်ဖေးအိုး၊ ဦးထုပ်သဏ္ဍာန် ကမုတ်(သို့) အမှိုက်ခြင်းကဲ့သို့ သန့်ရှင်းပြီး အဝကျယ်သော ခွက်တစ်ခုထဲသို့ စုဆောင်းပါ။ သန့်ရှင်းခြောက်သွေ့သော သတင်းစာစက္ကူ အပိုင်းအစ (သို့) ဖယောင်းစက္ကူကိုလည်းပဲ သုံးနိုင်ပါသည်။

၇။ ဝမ်းနမူနာကို ဘူးငယ်ထဲသို့ တိုက်ရိုက်မစွန့်ရပါ။

၈။ ဝမ်းနမူနာပေါ်သို့ ဆီးမစွန့်ရပါ။

၉။ ပန်းရောင်အဖုံးဖုံးထားသော ဘူးငယ်ကို စတင်အသုံးပြုပါ။

(က) ဘူးငယ်၏အဖုံးတွင်ပါသော ခက်ရင်းကိုသုံး၍ သွေးရည်ကြဲကြဲကဲ့သို့ထင်ရသော (သို့) အရည်ကြည်နေရာမှ နမူနာအနည်းငယ်ကို ယူရန်ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ဝမ်းနမူနာသည် မာနေပါက အစွန်း၂ ဖက်နှင့် အလယ်မှ နမူနာများကို ယူပါ။

(ခ) ဘူးငယ်တစ်ခုစီ၏ အနီရောင်စည်းမျဉ်းဆီသို့ အရည်ပမာဏမရောက်မချင်း နမူနာများကို ဆက်၍ ပေါင်းထည့်ပါ။ လျှံကျအောင် မထည့်ရပါ။

(ဂ) ခက်ရင်းဖြင့် ဘူးငယ်တစ်ခုစီ၏ ပါဝင်ပစ္စည်းများကို ရောနှောအောင်မွှေပါ။ အခြားအရောင်ကွဲဘူးငယ်မှ အဖုံး (သို့) ခက်ရင်းကို ယူ၍ပြောင်းလဲသုံးစွဲခြင်း မပြုရပါ။

(ဃ) ဘူးငယ်ကို အဖုံးကျပ်နေအောင် သေချာစွာ ပြန်ဖုံးပါ။ ပါဝင်ပစ္စည်းများ ကောင်းစွာရောနှောသည်အထိ ဘူးငယ်ကို လှုပ်ခါပါ။

(၁၀) အညိုရောင်အဖုံးဖုံးထားသော ဘူးငယ်အတွက်မူ အဆင့် ၉(က) မှ ၉(ဃ) ထိ ယခုပင် ထပ်၍ ပြုလုပ်ပါ။

(၁၁) အကယ်၍အဖြူရောင် အဖုံးဖုံးထားသော ဘူးငယ်ကိုပေးထားပါက ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း နမူနာကိုဖြည့်၍ အဖုံးပြန်ဖုံးပါ။ ပါဝင်ပစ္စည်းများကို မွှေခြင်း (သို့) လှုပ်ခါခြင်းများ မပြုလုပ်ရပါ။

(၁၂) ဘူးငယ်၏ဘေးတွင်ကပ်ထားသော တံဆိပ်မှ တောင်းဆိုထားသော အချက်အလက်များကို ဖြည့်ပေးပါ။ သင်ယခုလေးတင် စုဆောင်းထားသော အနီးစပ်ဆုံးဆင်တူသည့် ဝမ်းနမူနာထည့်ထားသော အိတ်ကို စစ်ဆေးပါ။

(က) ဝမ်းနမူနာတွင် လူနာ၏တရားဝင် နာမည်အပြည့်အစုံ၊ မွေးနေ့၊ စုဆောင်းသည့် နေ့ရက်နှင့် အချိန်စသည်တို့ကိုလည်း တံဆိပ်ကပ်သင့်ပါသည်။

၁၃။ ဝမ်းနမူနာကို ပြင်ဆင်၍စုဆောင်းပြီးနောက် လက်ကို သေချာစွာဆေးကြောပါ။

၁၄။ အားလုံးပြီးဆုံးချိန်တွင် သင့်ဆရာဝန်(သို့) ဓာတ်ခွဲခန်းသို့ အိတ် ၁ အိတ်စီကို ပြန်ပို့ပေးပါ။