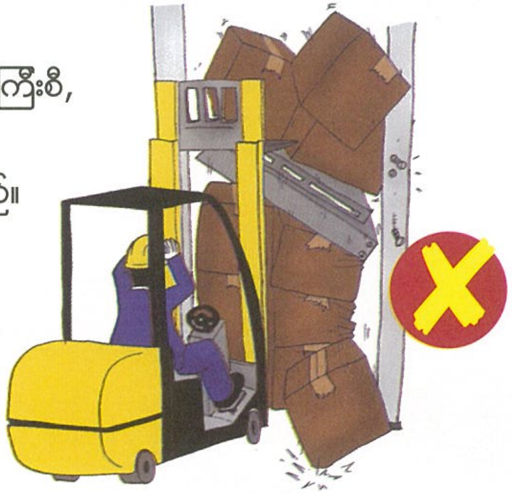
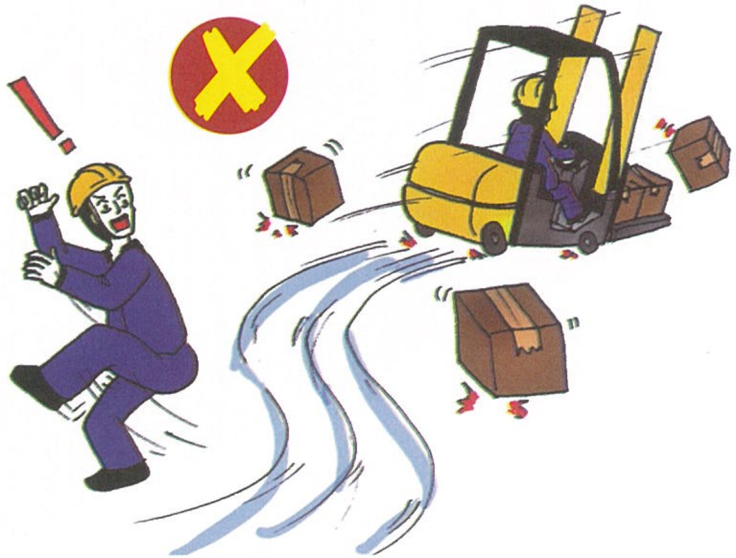
တူ

လက်သုံးကိရိယာများကို
ကောင်းမွန်စွာ စစ်ဆေးပါ။
အသုံးပြုရန် အမြဲအဆင်သင့်
ဖြစ်နေရမည်။

ပစ္စည်းများကိုစင်ပေါ်တွင် အမြင့်ကြီးစီ,
တင်ထားခြင်းဖြင့်ပြုတ်ကျကာ
ထိခိုက်အန္တရာယ်ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။



ဝန်ချီစက်သွားရာမဟုတ်သောလမ်းကြောင်း
သို့သာ သွားလာလှုပ်ရှားပါ။

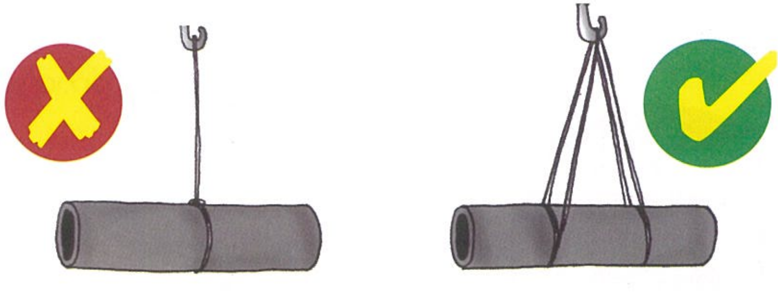


လွ

လက်ဖြင့်ဖိနှိပ်ခြင်းကြောင့်
အကြော၊ အဆစ်၊
အရိုးများ နာကျင်ကိုက်ခဲပြီး
အနာတရဖြစ်ပွားနိုင်သည်။

မောပန်းလာလျှင် ခေတ္တအနားယူခြင်း၊
ကိုယ်ခန္ဓာအနေအထား ပြောင်းလဲခြင်းများ
ပြုလုပ်သင့်သည်။ ဤသို့ပြုလုပ်ပါက
လုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ်
ဖြစ်ပွားခြင်း၊ အနာရောဂါ ရရှိခြင်းမှ
ကာကွယ်နိုင်သည်။

ကရိန်းစက်သုံးခြင်း



မြေပေါ်မှ ပစ္စည်းကို မ,မခင်သေချာချည်နှောင်
၍ ချိန်းကြိုးများကိုစစ်ဆေးပါ။

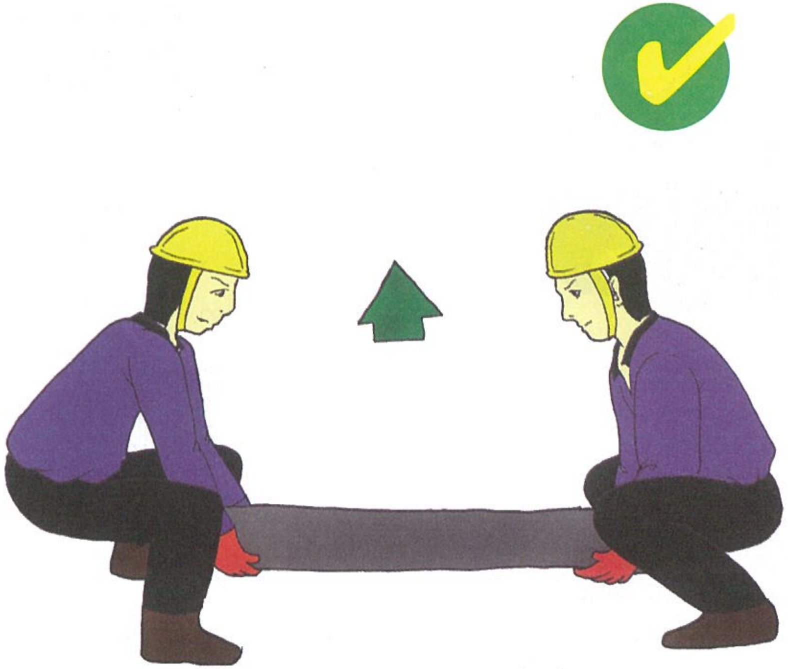
မ,တင်နေစဉ် ပစ္စည်းအောက်တွင်
မည်သူမျှ မနေစေနှင့်။

လျှပ်စစ်အားသုံးလွှ

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို
ထိခိုက်စေသော ရောဂါများနှင့်
အဆုတ်ရောဂါများသည်
လေထုအတွင်း
ပျံ့နှံ့နေသော အမှုန်နှင့်
အညစ်အကြေးများကို
ရှူရှိုက်ပြီး နာခေါင်းအတွင်း
မှတဆင့် ကိုယ်တွင်းသို့
ဝင်ရောက်လာခြင်းဖြစ်သည်။

အလုပ်လုပ်နေစဉ် စကားပြောဆိုခြင်း၊
ကျီစယ်နောက်ပြောင် ကစားခြင်းတို့မှ
ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ပစ္စည်းအလွန်လေးလံပါက ဝိုင်းကူပြီး မ, ပြောင်းပါ (သို့) ကူသယ်နိုင်မည့်
ကိရိယာပစ္စည်းများ၊ ယာဉ်များကို ရှာပါ။ ပစ္စည်းများမ, ရာတွင်
အချင်းချင်းသဘောပေါက် နားလည်စေပြီးမှ အချက်ပေး၍
တူညီစွာ မ, တင်ပါ။

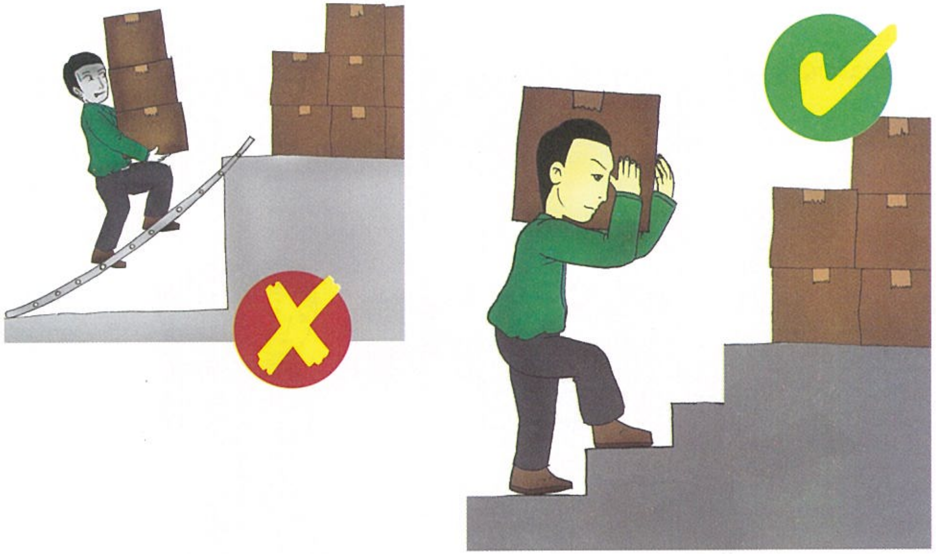


ဖောက်စက်၊တုံခါသောစက်များ

မြေမှုန့်၊ အမှိုက်မှုန့်များ နှာခေါင်းတွင်း၊
ပါးစပ်တွင်းမှတဆင့် အဆုတ်အတွင်းသို့
ဝင်ရောက်ပြီး အဆုတ်ရောဂါ၊
အသက်ရှူ လမ်းကြောင်း ထိခိုက်စေသော
ရောဂါများ ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။

တုံခါမှုရှိသော စက်များကို
ကြာရှည်စွာ အသုံးပြုခြင်း (သို့)
မကြာခဏ အသုံးပြုခြင်းကြောင့်
သွေးလည်ပတ်မှု ပုံမှန်မဖြစ်နိုင်တော့ဘဲ
လက်များ၊ လက်ချောင်းများ
ထုံကျင်လာပြီး ထိတွေ့ခံစားမှု
အာရုံပျောက်ဆုံးနိုင်သည်။

ပစ္စည်းများ အမြင့်ပိုင်းတွင်ရှိပါက
လှေခါးကို သုံးပါ။



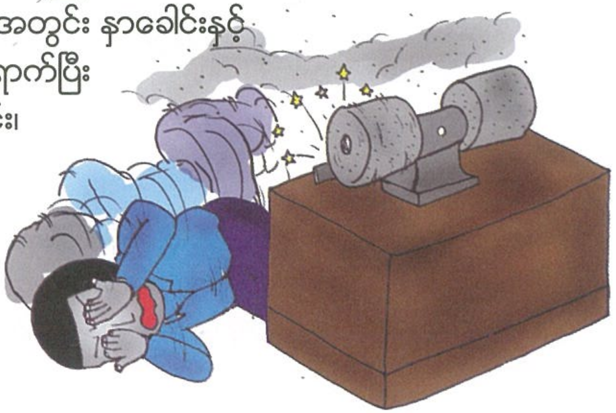
ခြေလက်ကြွက်သားများ
ညှစ်သုံးရသော
လွန်စွာလေးလံသည့်
ပစ္စည်းများ မ, ခြင်း၊
ရွှေ့ခြင်းကို ရှောင်ပါ။

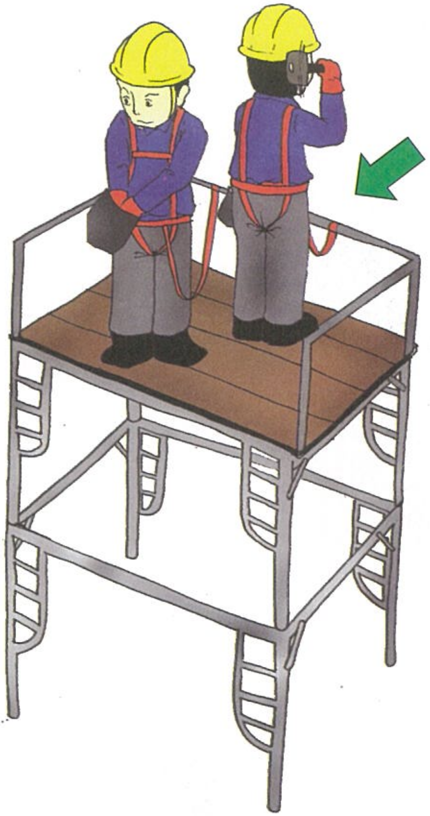
လေးလံသောပစ္စည်းများ သယ်မ,
နေစဉ် ဘယ်ဖက်၊ ညာဖက်သို့
လျင်မြန်စွာ လှည့်ပြောင်းခြင်း
မပြုပါနှင့်။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ပါက
ခါးကြောများ မျက်တတ်သည်။

သံ၊ကြေး၊သတ္တုများဖြင့်ပွတ်တိုက်ခြင်း၊ ပန်းပွတ်ခြင်းလုပ်ငန်း

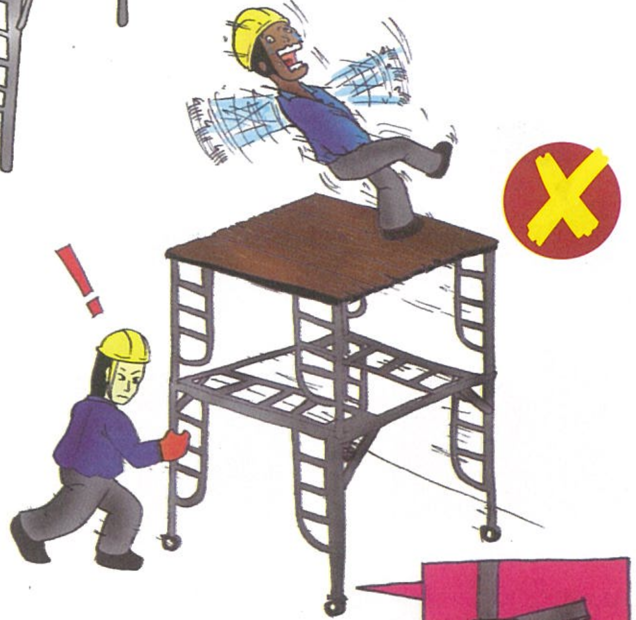
ပန်းပွတ်ခြင်းကြောင့်ထွက်ပေါ်လာသော
အမှုန်များ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်အတွင်း
မဝင်စေရန် နှာခေါင်းစည်းများသုံးရမည်။
ပန်းပွတ်ကိရိယာ လုပ်ရှားနေစဉ်
ထိုအနားတွင် အလုပ်မလုပ်ပါနှင့်။

သံ၊ ကြေး၊ သတ္တုများ အချင်းချင်းပွတ်တိုက်ခြင်း
ကြောင့်လည်းကောင်း၊ သံဖြင့် ကျောက်များကို
ပွတ်တိုက်ရာမှ ထွက်လာသော
ကျောက်အမှုန်များ၊ သံစ ကြေးစ
အမှုန်များသည် မျက်စိအတွင်း နှာခေါင်းနှင့်
ပါးစပ်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ပြီး
အသက်ရှူရန်ခက်ခဲခြင်း၊
ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း၊
ရင်ကြပ်ပန်းနာဖြစ်ခြင်း၊
မောပန်းခြင်းတို့
ဖြစ်နိုင်သည်။

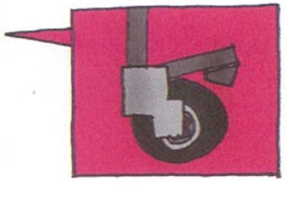




အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်နိုင်ရန်
ခါးချည်နှောင်ရသော
ကြိုးတပ်ကိရိယာကို သုံးပါ။



အလုပ်လုပ်နေစဉ်
ဘီးတပ်ထားသော
ညမ်းစင်အား
တွန်းခြင်းမပြုရ။



ဘီးတပ်ညမ်းစင်ကိုအသုံးမပြုခင်
ဘီးလုံးများကိုဘရိတ်အုပ်ထားရမည်။