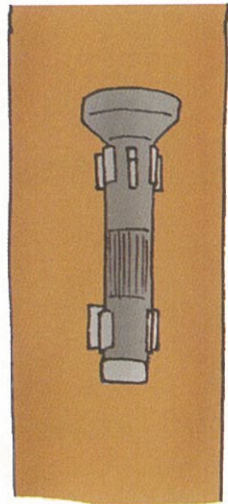


သတိကောင်းစွာထားပါ။ မီးခိုးများအောက်တွင် တွားသွား၍ ထွက်ပေါက်ကို ကြိုးစားရှာဖွေပါ။



အခန်းအားမီးမကူးစေရန် တံခါးပိတ်ထားပါ။

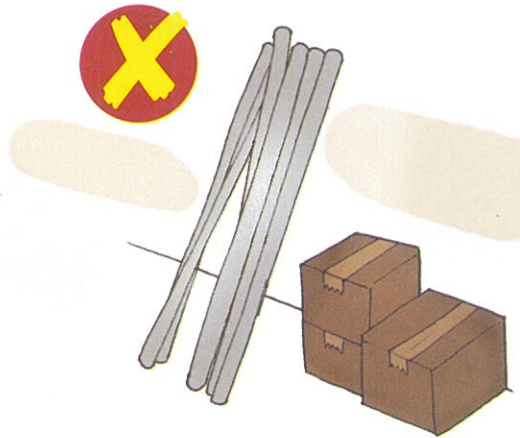
လက်နှိပ်ဓာတ်မီးကို အဆင်သင့် ရှိနေပါစေ။

လက်ချောင်းများဖြင့် အချိန်ကြာမြင့်စွာ လှုပ်ရှားပြီး ခန္ဓာကိုယ် အနေအထား တစ်မျိုးတည်းဖြင့် အလုပ်လုပ်ခြင်းကြောင့် လက်ကြော၊ လည်ပင်း၊ နောက်ကြောများ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ယောင်ယမ်းခြင်းများ ဖြစ်တတ်သည်။

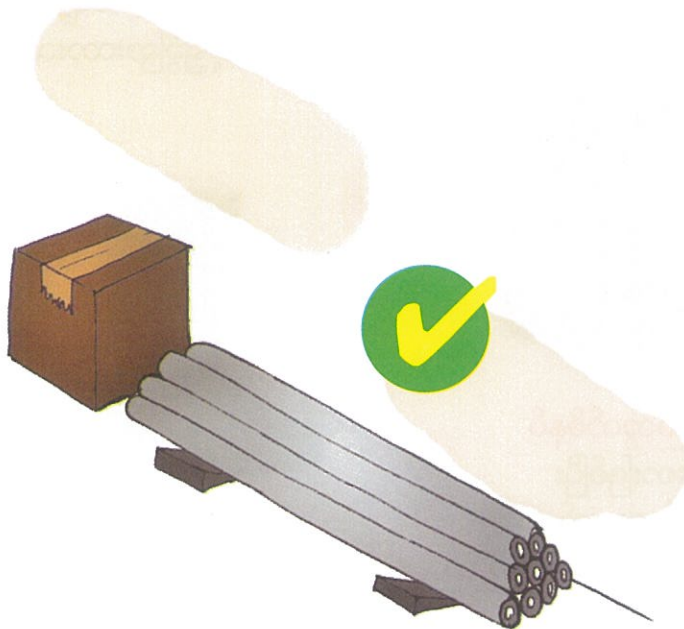


ပုံစံအနေအထားပြောင်းထိုင်ခြင်း၊ ထခြင်းများ ပြုလုပ်ရမည်။ အလုပ်လုပ်နေစဉ် နာခေါင်းစည်း ကဲ့သို့သော အကာအကွယ်ပေးသည့် ကိရိယာများကို သုံးပါ။

လုပ်ငန်းခွင်သုံး ကိရိယာတန်ဆာပလာများကို စနစ်တကျ ထားရှိခြင်း။

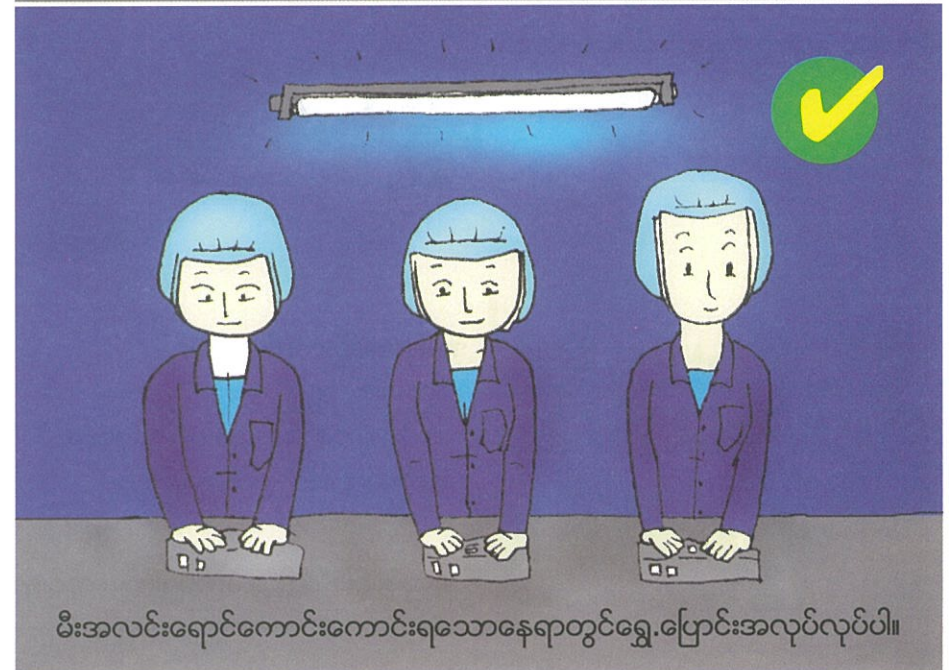


ပစ္စည်းကိရိယာများကို သူ့နေရာနှင့်သူ သေချာကျနစွာ သိမ်းဆည်းပါ။



လုပ်ငန်းများ၏မီးအား

မှောင်သောနေရာတွင်ကြာကြာအလုပ်လုပ်ရခြင်းကြောင့်မျက်လုံးအားစိုက်ရမှုများကာ မျက်လုံးကိုက်ခြင်း၊ ဇက်ကြောတတ်ခြင်း နှင့် မကြာခဏခေါင်းကိုက်ခြင်းတို့ဖြစ်တတ်သည်။



မီးအလင်းရောင်ကောင်းကောင်းရသောနေရာတွင်ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်လုပ်ပါ။

အကြားအာရုံကိုကာကွယ်ပေးသောကိရိယာ



နားအဆို့ - မိမိနားနှင့်
သင့်လျော်သောအရွယ်ကိုသာ
ရွေးချယ်ရန် လိုသည်။



နားရွက်ဖုံး

အမြင့်ပိုင်းတွင်အလုပ်လုပ်လျှင်မပြုတ်ကျအောင် ထိန်းပေးသောကိရိယာ



အမြင့်မှမပြုတ်ကျစေရန်ထိန်းပေးသောခါးပတ်



ဓာတုဆေးပစ္စည်းများကြောင့် အရေပြား ယားယံခြင်း
(သို့) သတိမေ့မြောခြင်းများ ဖြစ်တတ်သည်။ ဓာတုဆေး
ပစ္စည်းများ ကိုယ်တွင်းသို့ အမြောက်များ ဝင်ရောက်ပါက
ကင်ဆာရောဂါများပင် ဖြစ်ပွားတတ်သည်။



ဘေးအန္တရာယ်အမျိုးမျိုး
ဖြစ်နိုင်သော ဓာတုဆေး
ပစ္စည်းများကို သီးခြားခွဲထားပြီး
ဘူးများ၊ ပုလင်းများ ထဲတွင်
ထည့်၍ အဖုံးကို ကောင်းစွာ
ပိတ်ထား ရမည်။ မည်သည့်
ဓာတုဆေး ပစ္စည်းများ
ဖြစ်ကြောင်း ဘူးများ၊ ပုလင်းများ
ပေါ်တွင် ထင်ရှားစွာ
ရေးမှတ် ထားရမည်။



တစ်ခုနှင့်တစ်ခုဓာတ်ချင်းမတူသောဓာတုဆေးများကိုအတူတကွမထားပါနှင့်။
ဥပမာ-အချို့ဓာတုဆေးပစ္စည်းများအားထားရှိသောနေရာသည်ခြောက်သွေ့ပြီး
စိုစွတ်ခြင်းကင်းခြင်း၊ လေဝင်လေထွက်ရှိခြင်းတို့ဖြစ်ရမည်။နေရောင်ထိုး
ခြင်း၊အပူချိန်မြင့်မားသောနေရာများတွင် လည်းမထားသင့်ပါ။



▶ **မျက်အိမ်ဖုံးမျက်မှန်**
အန္တရာယ်ကာမျက်မှန်များနှင့် ခိုင်မာမှုတူညီသော်လည်း မျက်အိမ်တခုလုံးကို ဖုံးကာနိုင်သည်။ လေရှူပေါက်များ ပါဝင်ကာ အကြမ်းခံနှင့် ဓါတုဗေဒပစ္စည်းခံဟူ၍ ခွဲခြားထားသည်။



▶ **ဂဟေဆော်မျက်မှန်**
သံဖြတ်ဆက်ခြင်းများမှ ဖြစ်တတ်သော စူးရှသည့်အလင်းရောင်နှင့် သံစများ၊ မီးပွင့်မီးပွားများ၊ ရောင်ခြည်နှင့် ဓါတုပစ္စည်းအစအနများ၊ အခိုးအငွေ့များမှ ကာကွယ်နိုင် သည်။



▶ **ဂဟေဆော်မျက်ကာ**
လက်ကိုင်ခိုင်း



▶ **ဂဟေဆော်မျက်ကာ**
ဦးခေါင်းစွပ် သက်သက် ဟူ၍ ခွဲခြားထုတ် လုပ်ထားသည်။



▶ **ဦးခေါင်းစွပ်များ**
သည် အန္တရာယ်ကာဦးထုပ်နှင့် တဆက်တည်း ဆက်စပ်ထားသည်။



▶ **ဦးခေါင်းစွပ်များ**
ဓါတ်ငွေ့ကာ အစီခံမပါ



▶ **ဦးခေါင်းစွပ်များ**
ဓါတ်ငွေ့ကာအစီခံနှင့် ဟူ၍ ခွဲခြားထားသည်။

အဖုံး



ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းမပြုရ။ မီးလောင်စေတတ်သောပစ္စည်းများကိုဓာတုဆေးပစ္စည်းအနားတွင် မထားရပါ။



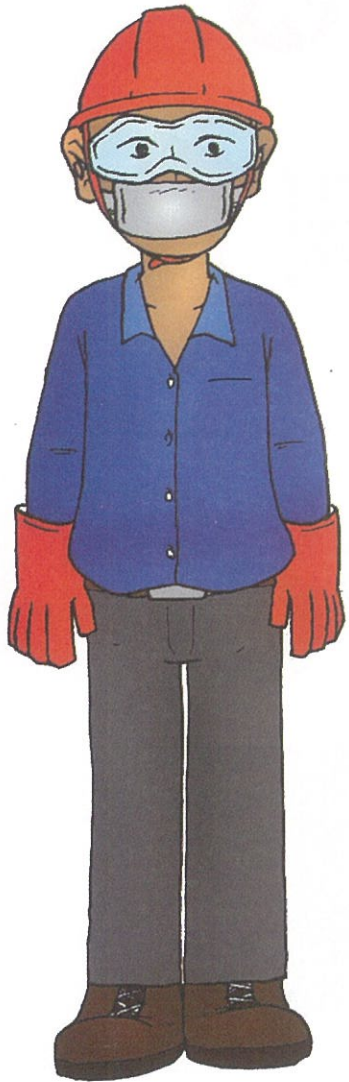
အငွေ့ပျံ့ပြီး မီးလောင်စေတတ်သော အရည်များ ပေကျံနေသည့် အဝတ် အစားများအား ပုံး၊ သေတ္တာများတွင် ထည့်ပြီး အလုပ်ပိတ်ထားရမည်။ မီးအပူရှိန်များနှင့် ဝေးကွာအောင်ထားပါ။



ဤသို့သော မီးလောင်ပြီး ပေါက်ကွဲ စေတတ်သော အရာဝတ္ထုများ ထိတွေ့ ကိုင်တွယ်ခြင်းဖြင့် အရေပြားရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။

မီးလောင်စေတတ်သောအရည်များ
ဖိတ်လျှင် လျင်မြန်စွာ
ဆေးကြော သိမ်းဆည်းပါ။

အလုပ် လုပ်သောဝတ်စုံ



- ◀ အင်္ကျီအနားစများကို ဘောင်းဘီအတွင်းသို့ ထည့်ပါ။
- ◀ ကြယ်သီးများအားလုံးတပ်ပါ။
- ◀ ဖိုင်ဘာဦးထုပ်ကို မေးကြိုးတပ်ပါ။
- ◀ မျက်မှန်၊ မျက်ကာတပ်ပါ။
- ◀ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်ကာများစည်းပါ။
- ◀ နားကြပ်တပ်ပါ။
- ◀ လုပ်ငန်းခွင် ဖိနပ်စီးပါ။
- ◀ ချွန်ထက်သော၊ ရှုစေတတ်သော အရာများ၊ မီးလောင်စေတတ်သော အရာများအိတ်ကပ်ထဲတွင်မထည့်ထားပါနှင့်။
- ◀ ဖော်ပြပါအလုပ်ဝတ်စုံနှင့် ကိရိယာများ မရှိလျှင် ဆင်တူသောပစ္စည်းကိရိယာများကို ရှာဖွေခြင်း၊ သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ကာကွယ်နိုင်သော ပစ္စည်းများဖြင့် အစားထိုးအသုံးပြုပါ။



အလိုအလျောက်မီးစွဲနိုင်သောအရာများ

ဖျော်စပ်ဖျော်ရပ်အဖြူ၊ ဖျော်စပ်ဖျော်ရပ်အဝါ၊ ဆိုဒီယမ်ဆာဖိုက် စသောဓါတ်များသည် ပြင်ပလေထုနှင့်တွေ့ ထိပါက ငါးမိနစ်အတွင်း မီးထတောက်လောင်နိုင်သည်။



ရေနံထိတွေ့၍မီးစွဲခြင်း

ကယ်လ်ဆီယမ်ကာဗိုက်၊ ဆိုဒီယမ်မီသိန်း၊ မဂ္ဂနီဆီယမ် စသောဓါတ်များသည် ရေနံထိစပ်ပါက မီးထတောက်လောင်နိုင်သည်။



အဆိပ်ရှိဝတ္ထု

ပြဒါးရည်၊ ပိုးသတ်ဆေး၊ ပိုးသတ်ဆေးရည်နှင့် ခဲစသည်များကို ရှူရှိုက်ခြင်း၊ စားသုံးခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်နှင့်ပွတ်တိုက် ထိခိုက်မိပါက အနည်းငယ်သောပမာဏပင် ဖြစ်စေသော်လည်း လူကို သေစေနိုင်သည်။



ရောဂါပိုးစွဲကပ်နေသောအရာဝတ္ထုများ

သုံးစွဲပြီးသောဆေးထိုးအပ်များ၊ ဆေးရုံမှအမှိုက်သရိုက်များကို အသုံးပြုပါက ရောဂါများဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။



ဓာတ်ရောင်ခြည်

ယူရေနီယမ်၊ ကိုဘော့၊ ရေတီယမ် စသည်များသည် လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သော ရောင်ခြည် များဖြစ်သည်။



လောင်ကျွမ်းနိုင်သောအရာဝတ္ထု

ဆိုဒီယမ်အက်ဆစ်၊ ဆာဖူရစ်အက်ဆစ်၊ ဆိုဒီယမ်ဟိုက်ဒြိုဆိုဒါများသည် အရေပြားကို ထိခိုက်လောင်ကျွမ်းနိုင်၍ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို အန္တရာယ်ပေးနိုင်သည်။



အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သော အရာဝတ္ထုများ

- ကတ္တရာစေး - သတ္တုကျိပ်များမှ အပြားများ