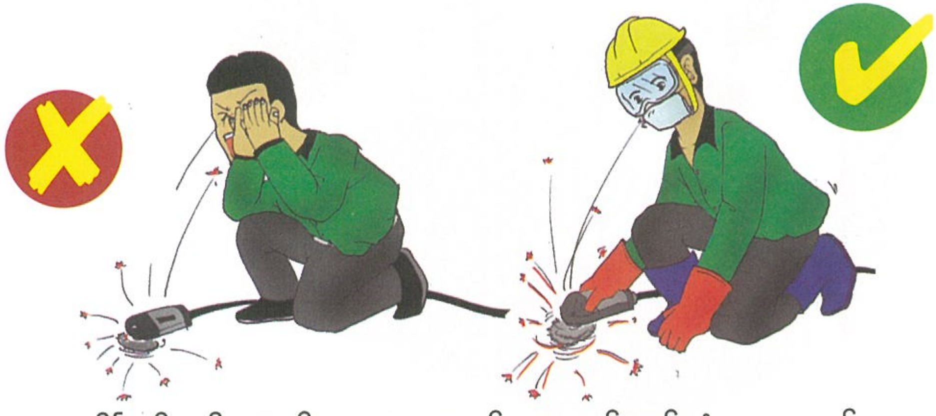
## ကျောက်ဖြတ်စက်ဖြင့်အလုပ်လုပ်ခြင်း

ကျောက်ဖြတ်စက်မှလွင့်စင်လာတတ်သော
စက်သွားကြောင့်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရနိုင်သည်။
အသုံးမပြုခင်စက်သွားကို သေချာတပ်ဆင်ပါ။
ထိုစက်အသုံးပြုရာနားတွင် အလုပ်လုပ်ခြင်းကိုရှောင်ပါ။



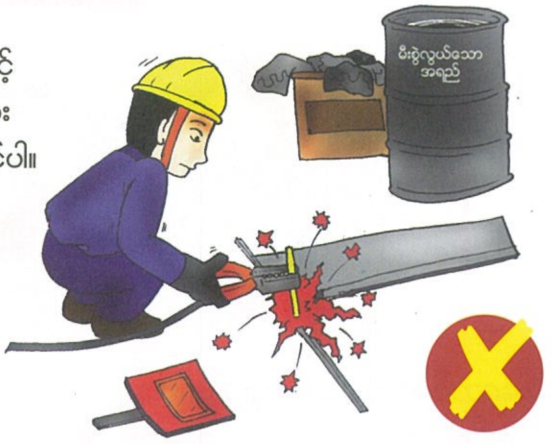
ကျောက်ဖြတ်စက်မှထွက်လာသောအမှုန်များသည်မျက်လုံးများအတွင်း၊
နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်တွင်းသို့ဝင်ရောက်ပြီး
အသက်ရှူရန်ခက်ခဲခြင်း၊ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း၊
ပန်းနာရင်ကြပ်ဖြစ်ခြင်း၊မောပန်းခြင်းတို့ဖြစ်နိုင်သောကြောင့်
နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်စည်းများသုံးရမည်။



ကိုယ်နှင့် အနေတော်ဖြစ်သော
အဝတ်အစား များကိုသာ
ဝတ်ဆင်သင့်သည်။
ပွယောင်းသော၊ တင်းကျပ်သော
အဝတ်အစားများ မဖြစ်စေရ။
လျှောတတ်သော ဖိနပ်မျိုးမစီးဘဲ
ဖိုင်ဘာဦးထုပ်ဆောင်းခြင်းတို့သည်
ရှောင်တခင် ဘေးရန် ဖြစ်ခြင်းမှ
ကာကွယ်နိုင်သည်။

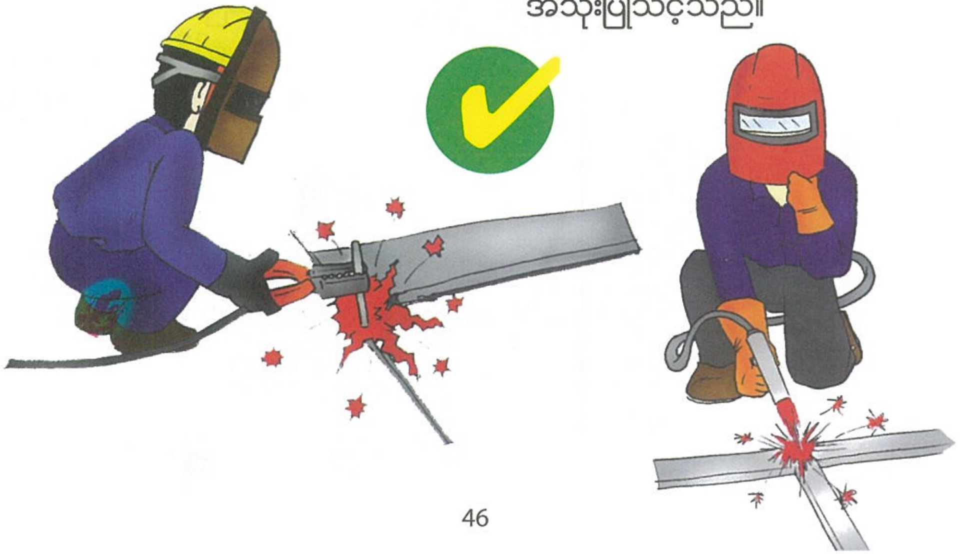
## လျှပ်စစ်ဖြင့်သံဂဟေဆော်ခြင်း

မီးလောင်လွယ်သောပစ္စည်းများနှင့်
ပေါက်ကွဲစေတတ်သောပစ္စည်းများ
အနီးတွင်အလုပ်လုပ်ခြင်းကိုရှောင်ပါ။

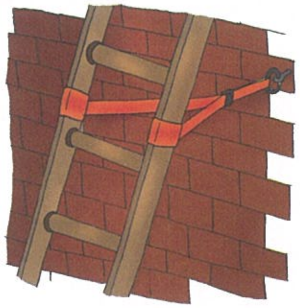


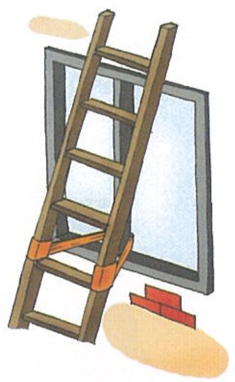
မီးငြိမ်းသတ်နိုင်သော ကိရိယာ
အနီးတွင်အဆင်သင့်ထားရှိရမည်။

စူးရှသော အလင်းကို ကာကွယ်ရန်
မျက်စိကာနှင့် အလင်းကို ကာကွယ်ရန်
အထူးပြုလုပ်ထားသော မျက်မှန်တို့ကို
အသုံးပြုသင့်သည်။

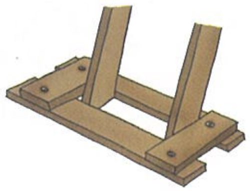


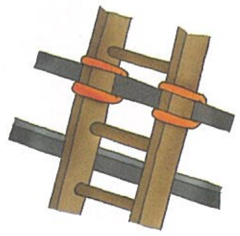


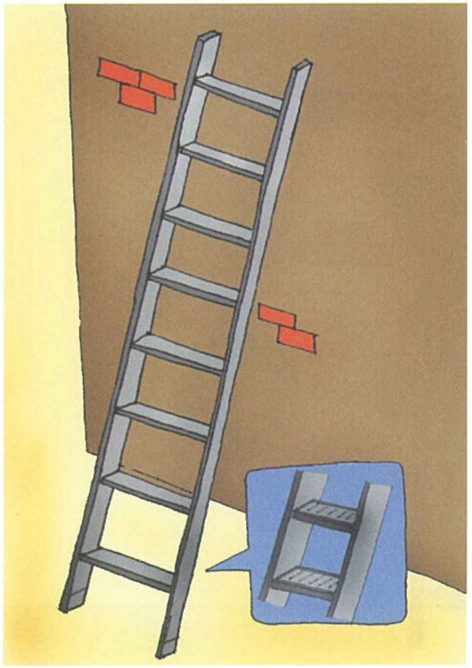




လှေကားကို ရွေ့မသွားစေရန်
ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း
ကိရိယာအမျိုးမျိုးဖြင့်
ထိန်းထားနိုင်သည်။

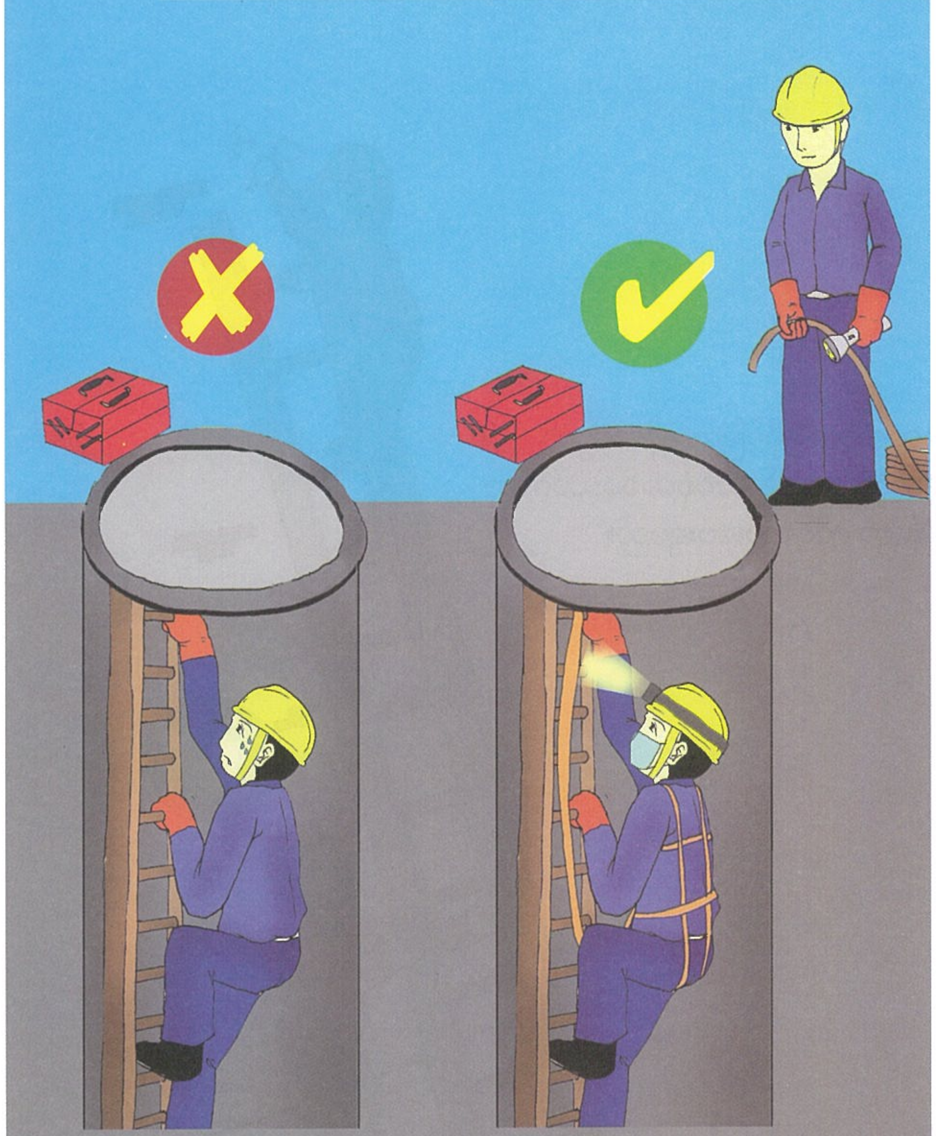






လျှောမကျစေရန်
လှေကားထစ်များတွင်
လိုင်းများရှိသင့်သည်။

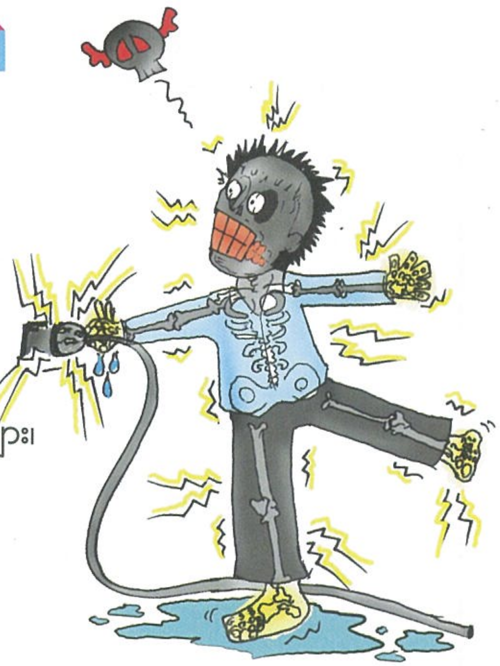
## ကျဉ်းမြောင်းသောနေရာတွင်အလုပ်လုပ်ရခြင်း



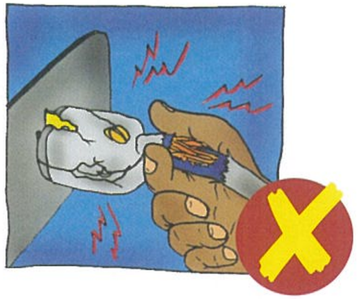
ပြုတ်မကျစေရန်ကိုယ်အနေအထားထိန်းခါးပတ်ဝတ်သင့်သည်။
အချိန်ကြာကြာလုပ်ရလျှင်အသက်ရှူရန်အခက်အခဲကြောင့်
အရေးပေါ်အကူအညီရနိုင်ရန်တစ်စုံတစ်ယောက်အနီးအနားတွင်ရှိသင့်သည်။

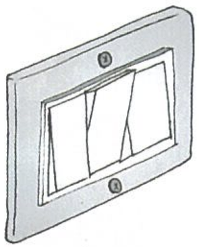
## လျှပ်စစ်မီးလုပ်ငန်း

လက်များ၊ ကိုယ်ခန္ဓာများ
ရေစိုနေလျှင် (သို့)
အနီးအနားတွင်
ရေထွန်း အိုင်နေလျှင်
လျှပ်စစ်ဓာတ်အားကို
မသုံးပါနှင့်။ လျှပ်စစ်မီးခလုတ်များ၊
အသုံးပြုရမည့် ကိရိယာများ၊
ပျက်စီးချွတ်ယွင်းနေလျှင်
ချက်ချင်းပြုပြင်ပါ။



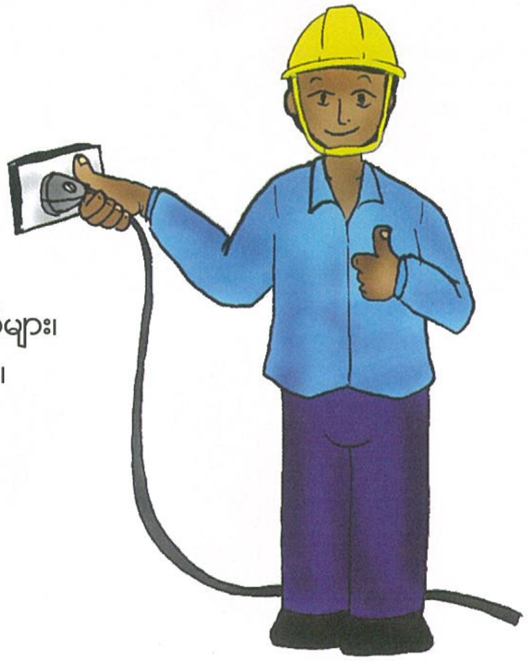
ပျက်စီးချွတ်ယွင်းနေသော
လျှပ်စစ်သုံး ပစ္စည်းများကို
အသုံးမပြုပါနှင့်။ လျှပ်စစ်သုံး
ပစ္စည်းများအားလည်း
သန့်ရှင်းစွာထားပါ။





ဓာတ်လိုက်ပါက စိတ်ကို
ငြိမ်သက်စွာထားပြီး ခလုတ်ကို
ပိတ်ပါ။

ဓာတ်လိုက်သူအား
အဝတ်ဖြင့်
ဆွဲယူကယ်တင်ပါ။



အလုပ်လုပ်နေစဉ် လက်အိတ်များ၊
ရာဘာအိတ်များ၊ မျက်မှန်များ၊
ဒေါက်မြင့်သောဖိနပ်များ၊
အခွံမာသော ဦးထုပ် စသည့်
အကာအကွယ် ပစ္စည်းများ
ဆောင်းခြင်း၊ ဝတ်ဆင်ခြင်း
ပြုလုပ်ပါ။