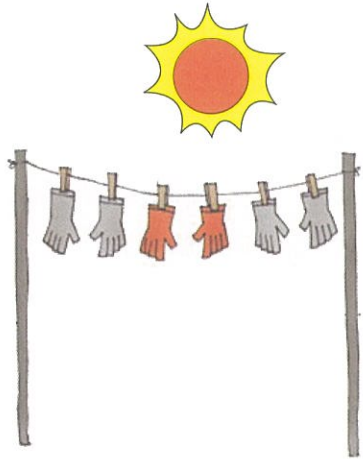
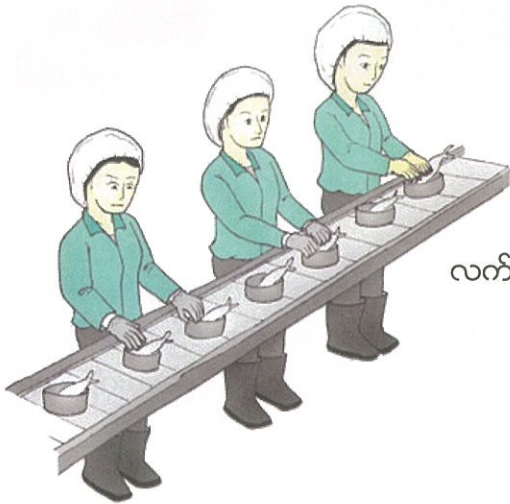


သံဗူးစက်ရုံ

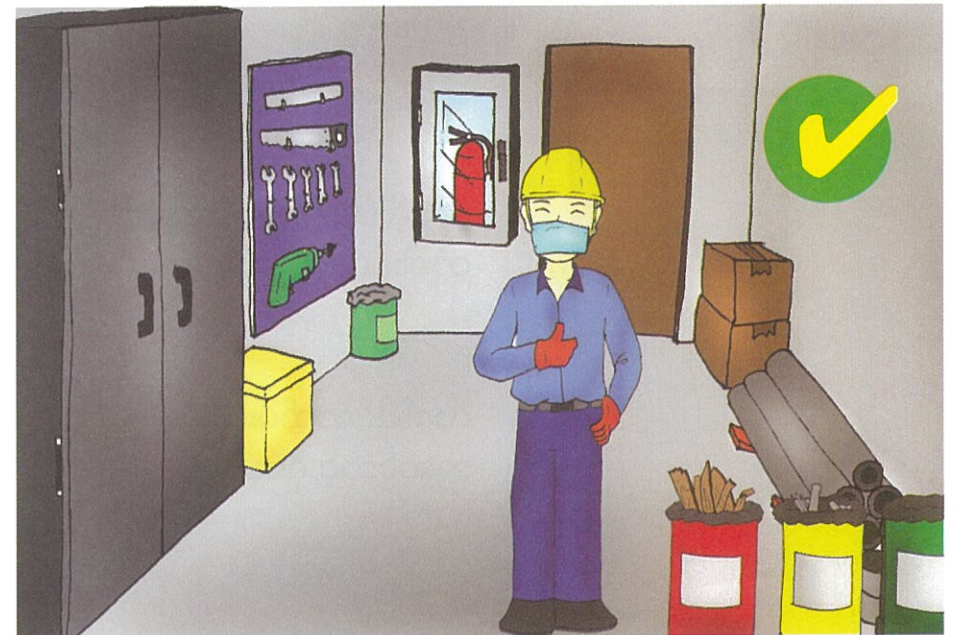
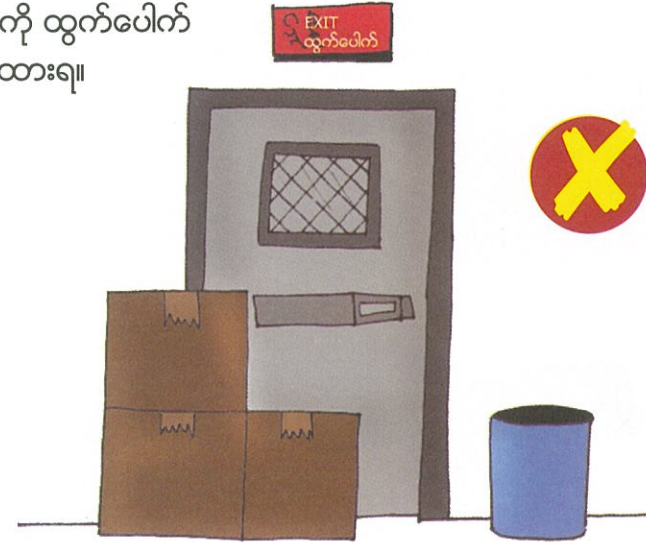


ခြေလက်များ စိုထိုင်းခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်မှာ အလုပ်မှ အနားယူချိန်တွင် ခြေအိတ်၊ လက်အိတ်များ ချွတ်ထားရမည်။ ခြေအိတ်၊ လက်အိတ်များ မစွပ်မီ ခြေနှင့် လက်များ သန့်ရှင်း ခြောက်သွေ့နေစေရန်လိုသည်။ ခြေအိတ်၊ လက်အိတ်များကို သန့်ရှင်းနေစေရန် လျှော်ဖွပ် ပေးရမည်။ အသုံးမပြုမီ ခြောက်သွေ့ နေအောင် နေလှန်းရမည်။



လက်အိတ်၊ ခြေအိတ်များ အချိန်ကြာမြင့်စွာ စွပ်ထားခြင်းဖြင့် ခြေလက်များ စိုထိုင်းနေတတ်ခြင်း (သို့) ခြေအိတ်၊ လက်အိတ်များ မစွပ်ဘဲ ခြေလက် စိုထိုင်း နေတတ်ခြင်းတို့ကြောင့် အရေပြား ရောဂါများ ဖြစ်တတ်ခြင်း၊ ခြေလက် အရေပြားများ ကြွက်နို့ပေါက်ခြင်း ဖြစ်တတ်သည်။

ပစ္စည်းများကို ထွက်ပေါက် တွင်ပိတ်မထားရ။



ဓာတုဆေးပစ္စည်းများဖြင့်အလုပ်လုပ်ခြင်း



ဓာတုဆေးပစ္စည်းများသည် နည်းလမ်းသုံးမျိုးဖြင့် လူ့ကိုယ်တွင်းသို့ ဝင်ရောက်နိုင်သည်။ လူ့ကိုယ်တိုင်က ဓာတုဆေးပစ္စည်းများကို သွားရောက်ထိတွေ့ခြင်း (သို့) ဓာတုဆေးပစ္စည်းများက လူ့ကိုယ်တွင်းသို့ စီးဝင်ရောက်ရှိသွားခြင်း။

ဓာတုဆေးပစ္စည်းအရည်၊ အမှုန်နှင့် ဓာတ်ငွေ့များကို လူ့နှာခေါင်းမှတစ်ဆင့် ရှူရှိုက်မိခြင်း။



အစာစားစဉ် လက်များသည် ဓာတုဆေး ပစ္စည်းများ ပေါက်ကွဲနေတတ်ခြင်းကြောင့် ထိုမှတစ်ဆင့် လူ့ကိုယ်တွင်းသို့ ဝင်ရောက်ခြင်း

အလုပ်လုပ်ပြီးတိုင်းလက်များကိုကောင်းစွာ စင်ကြယ်အောင်ဆေးကြောရမည်။



ခြေထောက်များကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သည့် ကိရိယာတန်ဆာပလာ

ခြေသလုံး၊ ညှိသင်္ကြီး၊ ခြေထောက်နှင့် ခြေချောင်းကလေးများကို မတော်တဆ ထိခိုက်မှုများမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။



သံကွပ်ဖိနပ်
ခြေထောက်များကို ဆောင့်ချခံရမှုမှ ကာကွယ်နိုင်သည်။



ဓာတုဗေဒပစ္စည်းများမှ ကာကွယ်နိုင်သောဖိနပ်
ကြာရှည်ခံနိုင်သောအသားဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည်။ဖိနပ်ဦးပိုင်းတွင် သံမဏိကာပါသောအမျိုးအစားနှင့် မပါသောအမျိုးအစား ဟူ၍ခွဲခြားထားသည်။



လည်ရှည်ဘွတ်ဖိနပ်
အမျိုးအစားဖြစ်ပြီး ညှိသင်္ကြီး တဝက် (သို့) ခူးခေါင်း အမြင့်လောက် ထိ ရှိတတ်သည်။



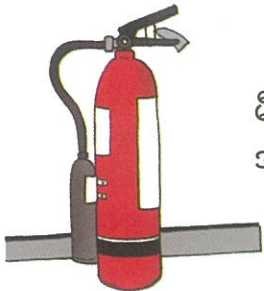
အပူကာဖိနပ်
မီးငြိမ်းသတ်ရာတွင်၊သတ္တု ကျိန်ခြင်းအလုပ်၊ပန်းပဲဖိုတို့တွင်ဝတ်ရန်သင့်တော်သည်။

အနီးအငွေ့ပျံ့တတ်သောရေနံဆီ၊ဓာတ်ဆီ၊သင်းနာ၊ပေါက်ကွဲ စေတတ်သောအရာဝတ္ထုများဖြင့်ပတ်သက်ရသောလုပ်ငန်း

မီးလောင်စေတတ်သော သတ္တုများ၊
ဖိတ်ကျနေလျှင်လည်း လုံခြုံအောင်
သိမ်းဆည်းပါ။ ပေါက်ကွဲစေတတ်သော
အရာများအား လေဝင်၊
လေထွက်ရှိသောနေရာတွင်ထားပါ။



မီးလောင်လွယ်သောအရည်များအနီး၊မီးလောင်လွယ်သောအရာများဖြင့်
အလုပ်လုပ်ခြင်းကိုရှောင်ပါ။



မီးအန္တရာယ်ကာကွယ်သောကိရိယာအဖြစ်
အဆင်သင့်ဖြစ်ရမည်။

လက်ကိုကာကွယ်ရန် ကိရိယာတန်ဆာပလာများ

လက်ချောင်းများနှင့် လက်များသည် လျှပ်စစ်ဓာတ်လိုက်ခြင်း၊
ခါတုရည်များလောင်ကျွမ်းခြင်း စသဖြင့် ထိခိုက်ခြင်းခံရရန် အလွန်လွယ်ကူသော
ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ ဖြစ်သောကြောင့် လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ထိခိုက်မှုများမှ
ကာကွယ်ရန် လက်အိတ်များ စွပ်ထားသင့်သည်။



လျှပ်ကာ လက်အိတ်

လျှပ်ကာလက်အိတ်ကို အတွင်းဘက်၌စွပ်၍
အပြင်တွင်သားရေလက်အိတ်ကို ထပ်မံစွပ်ခြင်းဖြင့်
လျှပ်ကာလက်အိတ်၏ စုတ်ပြွေမှုကို
ကာကွယ်ပေးရုံသာမက လျှပ်စစ်ဓာတ်ကူးခြင်းမှ
ရာနှုန်းပြည့် ကာကွယ်နိုင်သည်။



သားရေလက်အိတ်

မျက်နှာပြင်မညီညာသော အရာဝတ္ထုနှင့်
ပူလောင်သော အရာဝတ္ထုများကို
အချိန်တိုတိုအတွင်း ကိုင်တွယ်ရာတွင် သုံးနိုင်သည်။
လေးလံသောပစ္စည်းများ မ၊တင်ရန်နှင့် ဂဟေဆက်ခြင်း
လုပ်ငန်းများတွင် ပိုမိုသင့်လျော်သည်။



အပူကာလက်အိတ်

ပူလောင်သောအရာများကို
အချိန်တိုတိုအတွင်း
ကိုင်တွယ်ရာတွင်
သုံးနိုင်သည်။



ဓာတုပစ္စည်းကာလက်အိတ်

အစိုင်အခဲ (သို့မဟုတ်)
အရည်ဖြစ်သော ဓာတုပစ္စည်းများမှ
ကာကွယ်နိုင်သော လက်အိတ်မှာ
လုပ်ငန်းခွင်နှင့် သင့်လျော်သော
လက်အိတ်ဖြစ်ရမည်။



သံဇကာလက်အိတ်

အသွားထက်သော
အရာဝတ္ထုများကို
ကိုင်တွယ်ရာတွင်
အသုံးပြုသည်။

ဓါတုဗေဒပစ္စည်းနှင့်အန္တရာယ်ရှိကုန်စည်များ ပေါ်မှ အမှတ်သင်္ကေတများ



ပေါက်ကွဲနိုင်သောပစ္စည်းများ

ပေါက်ကွဲရန်လွယ်ကူသော T.N.T ယမ်းဘီလူးနှင့် မီးရှူး၊ မီးပန်းများသည် ဆောင့်ကျမှု၊ ပွတ်တိုက်မှု အပူရှိန်များနှင့် ကြုံပါက အလွယ်တကူ ပေါက်ကွဲနိုင်သည်။



မီးလောင်လွယ်သောဓာတ်ငွေ့

ချက်ပြုတ်ရာတွင် သုံးသည့်ဓာတ်ငွေ့၊ ဟိုက်ထရိုဂျင်ဓာတ်ငွေ့၊ မီသိန်းဓာတ်ငွေ့၊ အဆီတိုင်လင်း ဓာတ်ငွေ့များမှာ မီးပွားနှင့်ထိတွေ့လျှင် မီးလောင်တတ်သည်။



မီးစွဲရန်ခက်ခဲ၍ အဆိပ်အတောက်ကင်းသည့်ဓာတ်ငွေ့

မီးစွဲရန်ခက်ခဲသော်လည်း ဓာတ်ငွေ့ထည့်ထားသောဗူးများ ပြင်းပြင်းထန်ထန်ဆောင့်ကျခြင်း၊ ထုရိုက်ခြင်း၊ အပူရှိန်ပြင်းပြင်းဖြင့် မြှိုက်ခြင်းများ ခံရပါက ပေါက်ကွဲနိုင်သည်။



အဆိပ်ဓာတ်ငွေ့

ကလိုရင်းဓာတ်ငွေ့၊ အမိုးနီးယား၊ ဟိုက်ထရိုဂျင်ကလိုရိုဒ် စသောဓာတ်ငွေ့များကို ရှူရှိုက်မိပါက အသက်ကို သေစေနိုင်သည်။



မီးစွဲလွယ်သောဓာတ်ရည်များ

ဓာတ်ဆီ၊ ရေနံဆီ စသောလောင်စာဆီများ၊ ဆေးရောင်ရောစပ်သော တင်နာဆီ စသည့်ဓာတ်ရည်များမှာ မီးပွင့်၊ မီးပွားများနှင့် ထိစပ်ပါက မီးစွဲလွယ်သည်။



မီးစွဲလွယ်သောဝတ္ထုများ

ကန့်၊ မီးခြစ် စသည်တို့မှာ ပွတ်တိုက်ခြင်း၊ အပူရှိန်ပေးခြင်း များခံရပါက မီးကူးစက်လောင်ကျွမ်းလွယ်သည်။

ကိုယ်ခန္ဓာကိုလုံခြုံစွာ ကာကွယ်ပေးနိုင်သည့် ကိရိယာ တန်ဆာပလာများ

ဦးခေါင်းပိုင်းကာကွယ်ရန်ကိရိယာဆိုင်ကယ်စီးဦးထုပ်သည် ဦးခေါင်းကိုပြင်းထန်စွာ ထိခိုက်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်သည်။ လျှပ်စစ် ဖြတ်စီးမှု၊ အပူလောင်ကျွမ်းမှုများကိုကာကွယ်နိုင်သည်။ ဦးထုပ်၏ ခိုင်မာမှုမှာ ထုတ်လုပ်ရန်အမာခံကုန်ကြမ်း ပေါ်တွင် မူတည်၍



အထက်ဖိအားကာသဏ္ဍာန်



ဦးခေါင်းတစ်ခုလုံးအုပ်ဆောင်းသောပုံသဏ္ဍာန် ဟူ၍ခွဲခြားထား သည်။

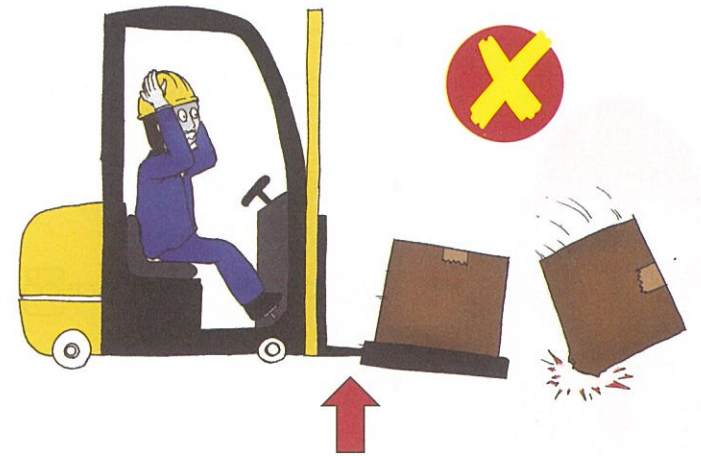
မျက်နှာနှင့်မျက်လုံးကိုကာကွယ်ပေးသောကိရိယာ

ဓါတုဗေဒပစ္စည်းများဆိုင်ရာလုပ်ငန်း၊ ဂဟေဆော်သည့်လုပ်ငန်း၊ တွင်ခုံနှင့် ကျောက်မီးသွေးလုပ်ငန်းများမှ အခိုးအငွေ့နှင့် အမှုန်အစများ မျက်လုံးအတွင်း ဝင်ရောက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်သော ကိရိယာများကို အသုံးပြုရန်လိုသည်။ မျက်နှာကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သော ကိရိယာများမှာ လုပ်ငန်းခွင်အလိုက် အမျိုးမျိုး ကွဲပြားနိုင်သည်။

▶ အန္တရာယ်ကာမျက်မှန်

သာမန်မျက်မှန်နှင့် ပုံသဏ္ဍာန်အားဖြင့် တူသော်လည်း မှန်သားပိုမိုခိုင်မာသည်။ထိခိုက်ဆောင့်မိခြင်း၊ ဖောက်ထွင်းနိုင်ခြင်း၊ အပူရှိန်နှင့် ဓာတုပစ္စည်းများ တိုက်ဖြတ်လောင်ကျွမ်းခြင်းများကို ခုခံနိုင်သည်။





ပစ္စည်းများကို မတင်ခင်
စက်၏လက်တံများ ယာဉ်နှင့်သေချာ
ချိတ်ဆက်မှုရှိ မရှိ စစ်ဆေးပါ။

