

ကျောင်းသို့ပြန်လာလျှင် မျက်နှာဖုံးဝတ်ဆင်ရန် မိသားစုများအတွက် လမ်းညွှန်ချက်

(၂၀၂၀-၂၀၂၁)စာသင်နှစ်သို့ပြန်လာမည့် ကျောင်းသားများနှင့်သင်ကြားသူများသည့်မျက်နှာဖုံးများဝတ်ဆင်ခြင်းများပါဝင်သည့်စိန်ခေါ်မှု သစ်များစွာဖြင့်ရင်ဆိုင်ကြရမည်။ စာမျက်နှာ(၂)မျက်နှာပါသည့်ဤစာရွက်သည်မိသားစုများကကျောင်းသားများ၏မျက်နှာကိုနေသားတကျ အလေ့အကျင့်ရအောင်သင့်တင့်စွာဖုံးအုပ်ပြီးကျန်းမာရေးအန္တရာယ်လုံခြုံရန်ကာကွယ်ရေးအတွက် ဒီဇိုင်းပြုလုပ်ဖော်ပြသည်

၀ အလေ့အကျင့်ပြုလုပ်ခြင်း

- မျက်နှာဖုံးဝတ်ဆင်သည့်အခါ အောက်ပါအဆင့်များကိုလိုက်နာပါ
- မျက်နှာကိုလက်ဖြင့်မကိုင်မီသင့်လက်များကိုဆေးကြောပါ
 - နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်ကိုသေချာလုံခြုံအောင်ဖုံးအုပ်ပြီးမေးဝေ့ အောက်အထိလုံခြုံစွာဝတ်ဆင်ပါ
 - မျက်နှာဖုံးသည်မျက်နှာနှင့်အံဝင်ခွင်ကျပြီးမျက်နှာ၏ဘေးတဖက်စီကိုလုံခြုံရမည်
 - သင့်ကလေး အလွယ်တကူ အသက်ရှူနိုင်/မနိုင်ကိုသေချာစစ်ပါ

၂ ယခုစတင်ပြုလုပ်ပါ

အလေ့အကျင့်ရရန်အကြိမ်ကြိမ်ပြုလုပ်ရသည်။သင်တို့ ၏ကျောင်းတက်ရမည့်အသက်အရွယ်ရှိသောကလေးများ ကိုအလေ့အကျင့်လုပ်ပြီးအချိန်တိုအတွင်းမျက်နှာဖုံးဝတ်ဆင်ခြင်းကိုလေ့ကျင့်၍ကျောင်းတက်ရန်စတင်ပေးပါ

၃ စည်းကမ်းများချမှတ်ခြင်း

- သင့်တော်သောကိုယ်ပိုင်မျက်နှာဖုံးများကိုကလေးများသည်၎င်းတို့မျက်နှာ အတွက်ဝတ်ဆင်ရသကဲ့သို့အခြားသူများအတွက်လဲဝတ်ဆင်ရ ကြောင်းသင့်ကလေးကိုပြောပြပါ။ အောက်ပါဥပမာများကိုပြောပြ၍ မျက်နှာဖုံးဝတ်ဆင်ရသည့်ယဉ်ကျေးမှုစည်းကမ်းကိုသတိပေးပါ
- သင့်လက်များကိုသင့်ကိုယ်မှာဘဲထားပါ။ အခြားသူ၏မျက်နှာဖုံး ကိုမကိုင်ပါနှင့်
 - သင့်မျက်နှာဖုံးကိုအခြားသူများကိုပေး၍မဝတ်ဆင်ရပါ။အခြားသူ ၏မျက်နှာဖုံးကိုလဲမဝတ်ဆင်ရပါ

၄ စိတ်ချရပါစေ

ကျောင်းသားများ၏ကျောင်း၌တွေ့ကြုံရသည့်အတွေ့အကြုံ အပြောင်းအလဲများမှာကျွန်ုပ်တို့ ငယ်ရွယ်သောဟူးရှားစံများ အတွက်ထိတ်လန့်စရာဖြစ်နိုင်သည်။ သင့်ကလေး၏ကာကွယ်မှုများသည် ကျောင်းတွင်အခြား ကျောင်းသားများ၊ဆရာများနှင့်အခြားလူကြီးများကို ကျန်းမာစေပြီးကာကွယ်သည့်အဓိပ္ပါယ်ဖြစ်စေ၍အချိန်ယူ ပြုလုပ်ပါ။ သင်တို့၏ကူညီထောက်ပံ့မှုကိုတန်ဖိုးထားပါသည်။

သင်၏ချည်/အဝတ်ဖြင့်ပြုလုပ်ထားသောမျက်နှာဖုံးကိုဂရုစိုက်သန့်ရှင်းခြင်း

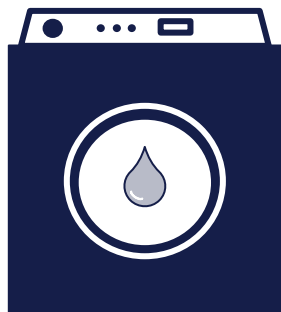
သင့်အိမ်သို့ရောက်လျှင်သင့်မျက်နှာဖုံးကိုဂရုစိုက်ပြီးဖယ်ရှားပါ

- သင့်ခေါင်း(သို့)နားအနောက်ဖက်တွင်ချည်ထားသောကြိုးကိုဖြိုလိုက်ပါ
- နားတွင်ချည်ထားသောကြိုး(သို့)စွပ်ထားသောကြိုးကိုဘဲကိုင်ပါ
- ထောင့်မှကိုင်ပြီးခေါက်လိုက်ပါ
- ပြီးလျှင်အဝတ်လျှော်စက်အတွင်းလျှော်ရန်ထဲပါ(သို့)လက်ဖြင့်လျှော်ပါ
- သင့်မျက်နှာဖုံးကိုရွတ်ပြီးလျှင်လက်ကိုချက်ချင်းဆေးပါ။သင့်မျက်လုံးများ၊ နှာခေါင်း(သို့)ပါးစပ်ကိုမထိ၊မကိုင်မိရန်သတိထားပါ



သင့်မျက်နှာဖုံးကိုမည်သို့သန့်ရှင်း/လျှော်ဖွတ်ရမည်နည်း

- အဝတ်လျှော်စက်ဖြင့်လျှော်ခြင်း-
 - မျက်နှာဖုံးကိုပုံမှန်လျှော်သည့်ဆပ်ပြာရည်/မှုန့်ဖြင့်လျှော်ပါ
 - ပုံမှန်လျှော်သည့်ဆပ်ပြာရည်/မှုန့်ဖြင့် နွေးသောရေဖြင့် မျက်နှာဖုံးအစားကိုလျှော်သည့် အတိုင်းလျှော်ပါ



သင့်မျက်နှာဖုံးကိုမည်သို့သန့်ရှင်း/လျှော်ဖွတ်ရမည်နည်း

- လက်ဖြင့်လျှော်ခြင်း-
 - ပိုးသတ်ဆေးရည်/ဘလီချိုဖြင့်ရောစပ်ရန်ပြင်ဆင်ပါ-
 - အိမ်သုံးဘလီချို လက်ဖက်ရေဖွန်း(၅)ဖွန်း(ခွက်၏သုံးပုံတပ်)ကို အခန်းအပူချိန်တွင်ရှိသောရေတက်လံတွင်ထည့်ပါ
 - အိမ်သုံးဘလီချိုလက်ဖက်ရေဖွန်း(၄)ဖွန်း(ခွက်၏လေးပုံတပ်)ကို အခန်းအပူချိန်တွင်ရှိသောရေတက်လံတွင်ထည့်ပါ
 - ပိုးသတ်ဆေးရည်/ဘလီချိုသည်သန့်ရှင်းရေးအတွက်ပြုလုပ်ထားခြင်း ဟုတ်မဟုတ်သေချာစစ်ဆေးပါ။အချို့မှာ အရောင်ဖြင့်အဝတ်အထည်များ အတွက်ပြုလုပ်ထားခြင်းဖြစ်သည်
 - ပိုးသတ်ဆေးရည်/ဘလီချို၏ ရက်လွန်နေစွဲကိုလဲစစ်ဆေးပါ
 - ထိုဘလီချိုကိုအမိုးနီရား(သို့) အခြားသန့်ရှင်းရေးလုပ်သည့်အရည်များ ဖြင့်မည်သည့်အခါမှ မရောစပ်ရ
 - မျက်နှာဖုံးကိုထိုအရည်ထဲတွင်(၅)မိနစ်စိမ်ထားပါ
 - ပြီးလျှင် အေးသော(သို့)အခန်းအပူချိန်တွင်ရှိသောရေဖြင့်လျှော်ဖွတ်ပါ

သင့်မျက်နှာဖုံးကိုမည်သို့လှန်းရမည်နည်း

- လျှော်ပြီးသောမျက်နှာဖုံးကိုလုံးဝသေချာစွာခြောက်သွေ့ရမည်
- အဝတ်ခြောက်စက်
 - အပူဆုံး/အမြင့်ဆုံးအပူချိန်ဒီဂရီဖြင့်ဖြင့်လုံးဝခြောက်သွေ့အောင်ပြုလုပ်ပါ
- လေဖြင့်ခြောက်စေခြင်း
 - လုံးဝခြောက်သွေ့သည်အထိဖြန့်ခင်းပြီးလှန်းပါ။ဖြစ်နိုင်လျှင်နေရောင်ခြည် တိုက်ရိုက်ရသောနေရာတွင်လှန်းပါ

