



8

သင် ဆေးရုံ၌နေစဉ်အတွင်း သင်ကိုယ်တိုင်ကို ဘေးကင်း လုံခြုံစေရန် ရိုးရိုးစင်းစင်းလုပ်ရန် အချက် ၈ ချက်

သင့်တွင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အတွက် အခွင့်အရေးရှိသည်။ ၎င်းမှာ-

- လေးစားရန်
- တုံ့ပြန်ရန်
- ဘေးကင်းလုံခြုံရန် တို့ဖြစ်သည်။

1



သင့် အကြောင်း

- အကယ်၍ သင့် ကိုယ်ရေး အချက်အလက် တစ်ခုခု မှားယွင်းနေလျှင် ကျွန်ုပ်တို့အား ပြောပါ။ (ID လက်ပတ်၊ လိပ်စာ၊ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် နီးစပ်ရာဆွေးမျိုး)
- အကယ်၍ သင့်တွင် ဓါတ်မတည့်မှု တစ်ခုခုရှိလျှင် ကျွန်ုပ်တို့အား ပြောပါ။ ယင်းနောက် ကျွန်ုပ်တို့ သင့်အား အနီရောင် အိုင်ဒီ လက်ပတ်တစ်ခု ပေးပါမည်။



2



သင့် ဆေးဝါးများ

- အကယ်၍ သင့်တွင် ဓါတ်မတည့်မှု တစ်ခုခုရှိလျှင် သို့မဟုတ် သင့် ဆေးဝါးမှာ မည်သည့်အတွက်ဖြစ်သည်ကို သင် နားမလည်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့အား ပြောပါ။
- သင့်တွင် ရှိနိုင်ကောင်းသည့် စိုးရိမ်မှုတစ်ခုခု အကြောင်း သင့် ဆရာဝန်၊ သူနာပြု သို့မဟုတ် ဆေးဝါးဗေဒပညာရှင်ကို ပြောပါ။
- ဖြစ်နိုင်သော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး တစ်ခုခုအကြောင်း မေးမြန်းပါ။
- အကယ်၍ သင့် ဆေးဝါး ဥပမာ- ၎င်း၏ ပုံသဏ္ဍာန်၊ အရောင်၊ ပြောင်းလဲလာလျှင် ပြောင်းလဲသည့် အကြောင်းရင်းအကြောင်းကို သင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အဖွဲ့ကို ပြောပါ။



3



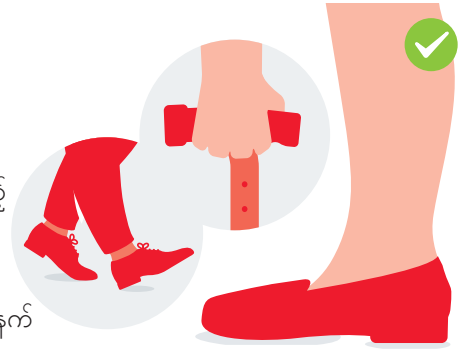
ကူးစက်မှုကို ဟန့်တားခြင်း

- အိမ်သာ မသွားမီနှင့် သွားပြီးနောက်နှင့်တကွ အားလုံးသော အစားအစာ စားသုံးမှုမပြုမီ သင့်လက်များကို ဆေးကြောပါ။
- သင့်အား ကိုင်တွယ်ထိတွေ့မီ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝန်ထမ်းများအား ၎င်းတို့၏ လက်များကို ဆေးကြောပြီးကြောင်း ဟုတ်မဟုတ် မေးမြန်းရန် အားမနာပါနှင့်။
- အကယ်၍ သင့်တွင် ဝမ်းလျှောခြင်း သို့မဟုတ် အော့အန်ခြင်း ရှိမရှိ ကျွန်ုပ်တို့အား ပြောပြပါ။



4 လဲကျခြင်းကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း

- ဖိနပ်ကြီးအပေါ်ဘက်တွင်ရှိသည့် ရှူးဖိနပ် (သို့မဟုတ်) အံကိုက်အနေတော်ဖြစ်သည့် ရှူးဖိနပ် (သို့) ရော်ဘာအောက်ခံရှိသည့် ကွင်းထိုးဖိနပ်ကို ဝတ်ပါ။
- ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း သင်၏ လမ်းလျှောက်-အကူပစ္စည်း/များကို သုံးပါ။
- အကယ်၍ သင် အကူအညီလိုအပ်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဖော်ရွေသော ဝန်းထမ်းများအနက် တစ်ဦးကို မေးမြန်းပါ။



5 သွေးခဲသွားခြင်းများကို ဟန့်တားပေးခြင်း

- ညွှန်ကြားခံရလျှင် သင်၏ ဆေးရုံ ခြေအိတ်ရှည်များကို ဝတ်ပါ။
- သင် တတ်နိုင်သမျှ မကြာခဏ ကြိုးစား၍ လှုပ်ရှားသွားလာပေးပါ။
- ခြေထောက်နှင့် ခြေချင်းဝတ် ရိုးရိုးစင်းစင်း လေ့ကျင့်ခန်းများကို ကြိုးစား၍ လုပ်ပါ။
- အကြံပြုထားသည့်အတိုင်း အရည်များကို သောက်သုံးပါ။
- သင့်ဆရာဝန်က ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း သွေးကြဆေးပြားများ သို့မဟုတ် ထိုးဆေးများကို သုံးစွဲပါ။



6 ဖိနေလျှက်ရှိခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည့် အနာများ

- အကယ်၍ တတ်နိုင်လျှင် -အိပ်ရာထဲရှိနေသည့်တိုင်- ကြိုးစား၍ လှုပ်လှုပ်ရှားရှားနေပါ။ အကယ်၍ သင် သက်သောင့်သက်သာ မရှိလျှင် ကျွန်ုပ်တို့အား ခေါ်ပါ။
- ကျွန်ုပ်တို့ သင် လဲလျောင်းနေသည့်အနေအထားကို ပြောင်းပေးရန် ကူညီပေးမည်ဖြစ်ပြီး အခုအခံကောင်းအောင်လုပ်ရန်အတွက် အထူးမွေ့ရာ သို့မဟုတ် ကူရှင်ကို ပေးနိုင်ပါသည်။



7 စိုးရိမ်ပူပန်မှု တစ်ခုခုရှိပါသလား။

- ကျွန်ုပ်တို့ သင့်အား ကူညီရန် ရှိပါသည် - သင့် ကုသမှုနှင့်ပတ်သက်၍ အကယ်၍ သင့်တွင် စိုးရိမ်မှု သို့မဟုတ် ပူပန်မှု တစ်ခုခုရှိလျှင် ကျွန်ုပ်တို့နှင့် စကားပြောဆိုပါ။
- သင့် ကုသမှုလုပ်နေစဉ်အတွင်းနှင့် လုပ်ပြီးနောက် လူကိုယ်တိုင်ဖြစ်စေ၊ စာဖြင့်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် အွန်လိုင်းဖြင့်ဖြစ်စေ သင် တုံ့ပြန်သဘောထား တင်ပြနိုင်ပါသည်။



8 ဆေးရုံမှ ဆင်းခြင်း

သင် ဆေးရုံမှ မဆင်းမီ အောက်ပါတို့ကို သင် သေချာအောင်လုပ်ပါ-

- သင့်တွင် သင်၏ ဆေးရုံးဆင်းလက်မှတ် ရှိမရှိ
- သင့်တွင် သင်၏ ဆေးဝါး/ဆေးညွှန်းစာ ရှိမရှိ နှင့်တကွ သင့်အား ၎င်းတို့အကြောင်းကို ရှင်းပြပြီးကြောင်း
- အကယ်၍ သင့်တွင် မေးရန်မေးခွန်း သို့မဟုတ် စိုးရိမ်ပူပန်မှု တစ်ခုခုရှိလျှင် မည်သူ့အား ဆက်သွယ်ရမည်ကို သင် သိရှိကြောင်း
- သင်၏ လာမည့်ရက်ချိန်းကို သင် သိရှိကြောင်း တို့ဖြစ်သည်။

