

အိမ်တွင်းဓာတ်ဆားရည်ဖျော်ရည်ပြင်ဆင်နည်းများ

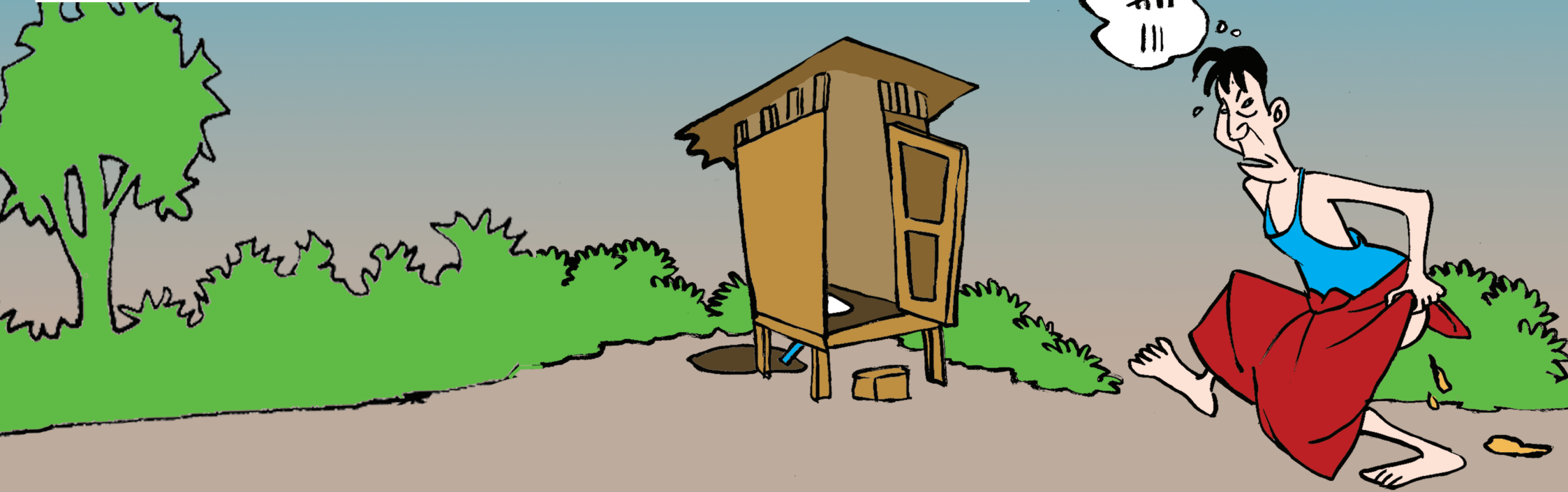
- သန့်ရှင်းသောရေ ၁ လီတာတွင် ဆားလက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဝက်နှင့် သကြားလက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၄ ဖွန်းထည့်ပြီးဖော်ပါ။
- ဖွန်းနှင့်လီတာဗူးမရှိပါက သန့်သောရေတစ်ဖန်ခွက်တွင် သကြားတဆုပ်နှင့် ဆားတစ်တို့ထည့်ပြီးဖျော်ရန်။ (ရေတစ်ဖန်ခွက်သည် သုံးပုံတစ်ပုံလီတာနှင့် ညီမျှသည်။)

သတိပြုရန်

- အထူးဖျော်ရည်ဖျော်ရာ၌ ဆားများလွန်းပါက အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည်။



ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှော့ရောဂါဆိုသည်မှာ
တစ်နေ့လုံး အရည်ဝမ်း
သုံးကြိမ်ထက်ပို၍ သွားခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။





လက္ခဏာ

ဝမ်းလျှော့လို့ ကိုယ်တွင်း အရည်တွေလျော့နည်းလာရင် ...

- အသားအရည်ခမ်းခြောက်လာမယ်။
- ရေငတ်နေမယ်။
- မျက်တွင်းဟောက်နေမယ်။
- လျှာနတ်ခမ်းတွေခြောက်နေမယ်။
- အရေပြားခြောက်သွေ့နေမယ်။
- နို့စို့ကလေးတွေမှာ ငယ်ထိပ်ချိုင့်တတ်တယ်။
- ဆီးလည်းနည်းလိမ့်မယ်။



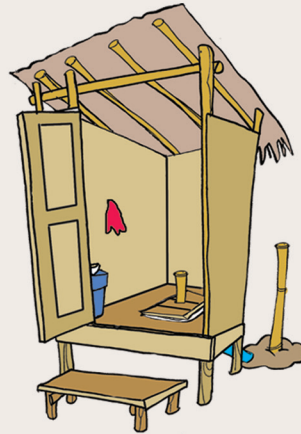
ညွှန်းပို့ရန်

- ဖျားလျှင်။
- ရေအလွန်ငတ်လျှင်။
- ဝမ်းပိုသွားလျှင်။
- ဝမ်းတွင်းသွေးပါလျှင်။
- ခဏခဏအန်လျှင်။
- ဆေးခန်း/ဆေးရုံသွားပါ။



ကာကွယ်ပါ

- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ရောဂါကာကွယ်ပါ။
- လေးလအရွယ်အထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းကိုသာတိုက်ကျွေးပါ။
- လေးလမှစ၍ အာဟာရပြည့်ဝသန့်ရှင်းသော ဖြည့်စွက်အစာများကျွေးပါ။
- ရေကောင်းရေသန့်သုံးစွဲပါ။
- အစာမစားမီနှင့် အိမ်သာသုံးစွဲပြီးလက်များကို ဆပ်ပြာနှင့် သန့်စင်အောင်ဆေးကြောပါ။
- ယင်လုံအိမ်သာဆောက်လုပ်သုံးစွဲပါ။
- ကလေးမစင်များကို စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ။ သို့မဟုတ် မြေမြှုပ်ပါ။
- မိမိကလေးကို ကာကွယ်ဆေးအကြိမ်ပြည့်ထိုးပါ။
(အသက် ကိုးလ ပြည့်လျှင် ဝက်သက်ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ)



အစာမဖြတ်ပါနဲ့

- ဝမ်းလျှော့ရင် အစာမဖြတ်ပါနဲ့။ အရေးကြီးတဲ့အချက်ကတော့ ဝမ်းသွားနေစဉ်မှာ အစာအဟာရမပြတ်စေဘို့ဘဲ။
- ကျွေးနေကျအစာဆက်ကျွေးပါ။
- နို့စို့ကလေးဆိုရင် ဝမ်းလျှော့နေတုန်းမှာ အမေ့ကိုဆက်ပြီး တိုက်ကျွေးရပါတယ်။
- ဝမ်းလျှော့လို့ နို့မဖြတ်ပါနဲ့။



ဓာတ်ဆားရည်ဖျော်နည်း (နှစ်လ အောက်ကလေး)

- အသက် ၂ လ အောက်အရွယ်ကလေးဖြစ်လျှင် ...
- ကလေးသောက်နိုင်သမျှ လိုအပ်သလို အရည်ပြန်လည်ဖြည့်တင်းပါ။
- ကိုယ်အပူချိန် ၃၈ ဒီဂရီ စင်တီဂရိတ်နှင့်အထက်ရှိပါက အရည်ဖြည့်စွက်ပြီး ဆေးရုံသို့ပို့ပါ။ ရေဝတ်အုပ်ပေးပါ။

