ဓာတ်အားပြတ်တောက်ခြင်းများ

- အသက်အရွယ်ကြီးသူများနှင့် အထူးအထောက်အကူ လိုအပ်သူများ ဘေးအန္တရာယ် ကင်းရှင်းကြောင်း သေချာစေရန် ၎င်းတို့အား ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပါ။
- မုန်တိုင်းအပြီး ပျက်စီးမှုကိုကြည့်ရှုရန် ပြင်ပသို့ သင် သွားရောက်ပါက အထူးသတိထားပါ။ ပြတ်ကျနေသော သို့မဟုတ် တွဲလောင်းကျနေသော လျှပ်စစ်ဝိုင်ယာကြိုးများက နှင်းခဲများ၊ သစ်ပင်များ သို့မဟုတ် အမှိုက်သရိုက်များဖြင့် ကွယ်နေနိုင်ပြီး လျှပ်စစ်ဓာတ် စီးဝင်နေနိုင်ပါသည်။ ပြတ်ကျနေသော လျှပ်စစ်မီးလိုင်းများကို တို့ထိရန် ဘယ်တော့မှ မကြိုးစားပါနှင့်။ ကလေးများနှင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကို ၎င်းတို့မှ ဝေးရာတွင်ထားပါ။
- သစ်ပင်သစ်ကိုင်းများ သို့မဟုတ် ခြံစည်းရိုးများ ကဲ့သို့သော လျှပ်စစ်မီးလိုင်းများနှင့် ထိနေသည့် မည်သည့်အရာကိုမျှ မတို့ထိပါနှင့်။ ပြတ်ကျနေသည့် လျှပ်စစ်မီးလိုင်းကြိုးသည် လျှပ်စစ်ဓာတ် စီးဝင်နေသည်ဟု အစဉ်ယူဆထားပါ။ ဓာတ်အားပြတ်တောက်ခြင်းနှင့် ဆက်စပ်သည့် ပြဿနာရပ်ကို အစီရင်ခံရန် သင်၏ ရေမီး ကုမ္ပဏီကို ခေါ်ဆိုပါ။
- လက်နှိပ်ဓာတ်မီးများနှင့် အိတ်ဆောင် ရေဒီယိုများ အလုပ်လုပ်ကြောင်းနှင့် သင့်ထံတွင် ဓာတ်ခဲအပိုများရှိကြောင်း သေချာအောင် စစ်ဆေးပါ။ ရေဒီယိုသည် မုန်တိုင်းကျနေစဉ် မိုးလေဝသနှင့် အရေးပေါ် အချက်အလက်များရရှိရန် အရေးကြီးသော ရင်းမြစ်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။
- မီးစက်တစ်ခု အသုံးပြုနေပါက ထုတ်လုပ်သူ၏ လမ်းညွှန်ချက်များကို ဖတ်ရှု၊ နားလည်ပြီး လိုက်နာပါ။ မီးစက်ကို ပြတင်းပေါက်များ သို့မဟုတ် အိမ်တံခါးများနှင့် ဝေးရာ အိမ်ပြင်တွင် အစဉ်မောင်းနှင်ပါ။ သေချာ မတပ်ဆင်ထားသော သို့မဟုတ် မောင်းနှင်မှုမရှိသော ကိရိယာများကြောင့် ရလဒ်ဖြစ်နိုင်သည့် လူများ နှင့် ပိုင်ဆိုင်ပစ္စည်းများ ပျက်စီး သို့မဟုတ် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းအတွက် သင့်ထံတွင် တာဝန်ရှိနိုင်သဖြင့် သင်၏မီးစက်ကို သေသေချာချာ ချည်နှောင်ထားပြီး တပ်ဆင်ထားကြောင်း သေချာအောင်လုပ်ပါ။
- သင်၏ ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုက် (CO) ဖမ်းစက်များ မှန်မှန်ကန်ကန် အလုပ်လုပ်နေကြောင်းနှင့် ဘက်ထရီအသစ်များရှိကြောင်း သေချာအောင်လုပ်ပါ။
- သင်၏ ရေခဲသေတ္တာနှင့် ရေခဲခန်းများကို အအေးဆုံးဆက်တင်များတွင် ချထားပါ (ဓာတ်အား ပြန်ရသည်နှင့် ၎င်းတို့ကို ပုံမှန်ဆက်တင်သို့ ပြန်ချရန် သတိရပါ)။ ဓာတ်အားပြတ်နေစဉ် ရေခဲသေတ္တာ သို့မဟုတ် ရေခဲခန်းတံခါးကို မဖွင့်ပါနှင့်။ အစားအစာများသည် ပြည့်နေသော ရေခဲသေတ္တာအတွင်း 24 နာရီ ကြာသည်အထိနှင့် သေချာဖြည့်ထည့်ထားသည့် ရေခဲခန်းထဲတွင် 48 နာရီ ကြာသည်အထိ (တစ်ဝက်သာ ဖြည့်ထားပါက 24 နာရီအထိ) အေးနေနိုင်ပါသည်။ ရေခဲသေတ္တာတွင်း ထည့်ထားရန်လိုအပ်သည့် ဆေးဝါး

သင့်ထံတွင်ရှိပါက ကြာရှည် ဓာတ်အားပြတ်တောက်မှု အတောအတွင်း သေချာသိုလှောင်ထားရန်အတွက် လမ်းညွှန်ချက်ရရှိရန် သင်၏ ဆေးဝါးပညာရှင်နှင့် စစ်ဆေးပါ။

- လက်နှိပ်ဓာတ်မီးများ၊ အိတ်ဆောင်ရေဒီယို၊ ဘက်ထရီအပိုများ၊ ရှေးဦးသူနာပြု ကိရိယာတစ်စုံ၊ ရေပုလင်း၊ မပုပ်မသိုးနိုင်သည့် အစားအစာနှင့် လက်သုံး သံဗူးဖွင့်သည့်ပစ္စည်းတစ်ခု ပါဝင်သော အပြည့်အစုံဖြည့်ထားသည့် ဆောင်းရာသီ အိမ်သုံး အရေးပေါ်ထောက်ပံ့ရေးကိရိယာတစ်စုံ သင့်ထံတွင် အစဉ်ရှိနေကြောင်း သေချာအောင်လုပ်ပါ။