

များဖြစ်သည့်

အောက်ပါအနေရာတိတွင်
သုံးရန် ရည်ရွယ်သည်-
. ဆိုများ၊ ရုံးများနှင့်
အခြားလုပ်နှင့်များရှိ
ဝန်ထမ်းသုံး ဒီးဖို့နေရာများ၊

. လယ်တော်အိမ်များ၊
. ဟိုတယ် မိုတယ်နှင့်
အခြားအိမ်ရာ

ပတ်ဝန်းကျင်
နေထိုင်များ၊
. အိမ်ယာ့နှင့်

မနက်စာဝန်အောင်မှု
နေထိုင်များတွင်
သုံးရန်ဖြစ်သည်။

. ပါဝါကြီးပျော်စီးအပါက
အန္တရာယ်မဖြစ်စေရန်

ထုတ်လုပ်သူ၊ ငါး၏
ဝန်ဆောင်မှုကိုယ်စားလယ်
သို့မဟုတ်

အလားတော်အချင်းမီသာ
ညွှန်ပါမည်။

. ဤစာတို့ပါမှု
ပြင်ပအချင့်မှတ်စက်
သို့မဟုတ်

သီးခြားအဝေးထိုးခလုတ်စာ
နံပါဖြို့ဖြို့ အသုံးပြုရန်

ရည်ရွယ်ထုတ်လုပ်ထားခြင်း
မဟုတ်ပါ။

. သတိပြုရန်
အသုံးပြုရန်

အပူပေးပစ္စာများကို
ရှေ့ပြော်ရန်
ပါဝါခေါ်ပေါ်တွင်

ဖိတ်ဝင်ခြင်းများ၊
မဖြစ်ပါစေနေ။

. သတိပေးချက်- ဖြစ်နိုင်သော
အန္တရာယ်များကို

ရှေ့ပြော်ရန်
ပါဝါခေါ်ပေါ်တွင်

ဖိတ်ဝင်ခြင်းများ၊
မဖြစ်ပါစေနေ။

. သတိပေးချက်- ဖြစ်နိုင်သော
အောက်ရှိများကို

ရှေ့ပြော်ရန်
အစားအသောက်နှင့်
ထိုတွေ့သော

မျက်နှာပြင်များကို သန့်စင်ရန်
နဲ့ ဦးစီးစွာတွေ့သော အဝတ်ကို

အသုံးပြုပြီး စက်ပစ္စာများတွင်
ကပ်ပြုနေသော

အစားသောက်အကျိုးများ
အားလုံးကို

သေချာစွာဖျက်ရှားပါ။

စစ်ဆေးပါ။

. စက်ပစ္စာများကို မြေစိုက်ကြီး
ချထားသော (grounded)

ပလုပ်ပေါက်တွေ့သော
ချိတ်ဆက်အသုံးပြုပါ။

. အတွင်းဒုံး ပုံပျက်နေလျှင်
မသုံးပါနေ။

ပလုပ်ကို
ပလုပ်ပေါက်အတွင်းသေချာ
စွာ ထည့်သွေးအသုံးပြုပါ။

. အကောက် ပလုပ် မီးကြီး၊
အတွင်းဒုံး၊ လေပိတ်ကွင်း
သို့မဟုတ်

ပင်မကိုယ်ထည်သည်
ပျက်စီးနေပါက မသုံးရပါ။

. ပါဝါကြီးကို
စက်ပစ္စာများတွေ့သော စားပွဲ
သို့မဟုတ်

စားသောက်ပွဲပြင်ရာထိပ်၏
အစွမ်းမှု

တွဲလောင်းကျမှောင်စေပါနေ။

. ပလုပ်မထိုးမီ အပူပေးပစ္စာများ
အပူချိန်အာရုံးနှင့်

အတွင်းဒုံးပြင်များမှာ
သန့်ရှင်းခြားရသွေးနေကြော်
ငြုံးသေချာပေါ်ပါ။

. ရှေ့နေသာက်ဖြင့်
ပလုပ်မထိုးပါနေ။

ထိန်းချုပ် မျက်နှာပြင်ရှင်း
ခလုတ်များကို မနှုပ်ပါနေ။

. သတိပြုရန်
အသုံးပြုရန်

အပူပေးပစ္စာများကို
ရှေ့ပြော်ရန်

. သတိပေးချက်- အောက်ရှိများ
ရှင့်လင်းထားသော

မျက်နှာပြင်ရှင်းများ
အသုံးပြုရန်

. စက်ပစ္စာများကို ရောင်းရန်
တိုက်ရှိက်တွင်

. စက်ပစ္စာများကို ရောင်းရန်
ပြင်လိပ်းချေမှုသော

. ပလုပ်မတ်းကို စက်ပစ္စာများ
စက်ပစ္စာများကို မသုံးပါနေ။

. ထမင်းချက်ရန် အတွင်းဒုံးကို
မီးပေါ်တိုက်တွင်ခြင်းမှ
ပြပါနေ။

. အတွင်းဒုံး ပုံပျက်နေလျှင်
မသုံးပါနေ။

. စက်ပစ္စာများတွေ့သော ချိတ်ဆက်
မသုံးပါနေ။

. ပလုပ်ကို
ပလုပ်ပေါက်အတွင်းသေချာ
စွာ ထည့်သွေးအသုံးပြုပါ။

. အကောက် ပလုပ် မီးကြီး၊
အတွင်းဒုံး၊ လေပိတ်ကွင်း
သို့မဟုတ်

ပင်မကိုယ်ထည်သည်
ပျက်စီးနေပါက မသုံးရပါ။

. ပလုပ်မထိုးမီ အပူပေးပစ္စာများ
အပူချိန်အာရုံးနှင့်

အတွင်းဒုံးပြင်များမှာ
သန့်ရှင်းခြားရသွေးနေကြော်
ငြုံးသေချာပေါ်ပါ။

. ရှေ့နေသာက်ဖြင့်
ပလုပ်မထိုးပါနေ။

ထိန်းချုပ် မျက်နှာပြင်ရှင်း
ခလုတ်များကို မနှုပ်ပါနေ။

. သတိပြုရန်
အသုံးပြုရန်

အပူပေးပစ္စာများကို
ရှေ့ပြော်ရန်

. သတိပေးချက်- အောက်ရှိများ
ရှင့်လင်းထားသော

မျက်နှာပြင်ရှင်းများ
အသုံးပြုရန်

. စက်ပစ္စာများကို ရောင်းရန်
တိုက်ရှိက်တွင်

. စက်ပစ္စာများကို ရောင်းရန်
ပြင်လိပ်းချေမှုသော

. ပလုပ်မတ်းကို စက်ပစ္စာများ
စက်ပစ္စာများကို မသုံးပါနေ။

. စက်ပစ္စာများကို ရောင်းရန်
ပြင်လိပ်းချေမှုသော

. ပလုပ်မတ်းကို စက်ပစ္စာများ
စက်ပစ္စာများကို မသုံးပါနေ။

. ပလုပ်မတ်းကို ရောင်းရန်
ပြင်လိပ်းချေမှုသော

အအေးခံပါ။

. အသုံးပြုပြီးပါက
သန့်ရှင်းရေး အမြဲလုပ်ပါ။

. ပန်းကုန်နေစက်တွေ့
စက်ပစ္စာများကို မသုံးပါနေ။

. စက်ပစ္စာများလုပ်ဆောင်နေရှိနဲ့
တွေ့ ပျက်နှာပြင်များသည်
ပူဇာမည်ဖြစ်သည်။

. အကောက် ပလုပ် မီးကြီး၊
အတွင်းဒုံး၊ လေပိတ်ကွင်း
သို့မဟုတ်

ပင်မကိုယ်ထည်သည်
ပျက်စီးနေပါက မသုံးရပါ။

. ပလုပ်မထိုးမီ မှုနှုန်းကို
ရောင်းရန်
မသုံးပါနေ။

. စက်ပစ္စာများကို ရောင်းရန်
ပြင်လိပ်းချေမှုသော

. ပန်းကုန်နေစက်တွေ့
စက်ပစ္စာများကို မသုံးပါနေ။

. အသုံးပြုပြီးပါက
သန့်ရှင်းရေး အမြဲလုပ်ပါ။

. ပန်းကုန်နေစက်တွေ့
စက်ပစ္စာများကို မသုံးပါနေ။

. အသုံးပြုပြီးပါက
သန့်ရှင်းရေး အမြဲလုပ်ပါ။

. ပန်းကုန်နေစက်တွေ့
စက်ပစ္စာများကို မသုံးပါနေ။

. အသုံးပြုပြီးပါက
သန့်ရှင်းရေး အမြဲလုပ်ပါ။