VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

ရေလွှမ်းမိုးပြီးနောက် မွေးကင်းစကလေးများအတွက် ဖော်မြူလာမှုန့်ကို ပြင်ဆင်ပုံနှင့် သိုလှောင်သိမ်းဆည်းပုံ

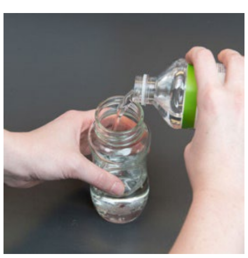
ရေလွှမ်းမိုးမှုကြောင့် ထိခိုက်ခံခဲ့ရပြီး ဖော်မြူလာ အသုံးပြုရသည့် မိသားစုများအနေဖြင့် အဆင်သင့် ကျွေးမွေးနိုင်သည့် မွေးကင်းစကလေးအတွက် ဖော်မြူလာ အသုံးပြုခြင်းက ဘေးအကင်းဆုံးရွေးချယ်စရာများမှ တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ရေလွှမ်းမိုးပြီးနောက် ရေပိုက်မှရေ သို့မဟုတ် တွင်းရေများသည် မွေးကင်းစကလေးအတွက် ဖော်မြူလာမှုန့်နှင့် ရောနှောရန် ဘေးကင်းချင်မှ ကင်းနိုင်ပါသည်။ အဆင်သင့် ကျွေးမွေးနိုင်သည့် ဖော်မြူလာသည် ရေထပ်ထည့်စရာမလိုဘဲ မွေးကင်းစကလေးအား ကျွေးမွေးနိုင်သည့် အရည်ဖော်မြူလာတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ မိသားစုတစ်ခုသည် မွေးကင်းစကလေးအတွက် ဖော်မြူလာမှုန့်ကို အသုံးပြုရပါက ၎င်းကို ဘေးကင်းစွာ ပြင်ဆင်ပြီး သိုလှောင်သိမ်းဆည်းရန် အောက်ပါအဆင့်များကို လိုက်နာပါ။

အဆင့် 1

ပြင်ဆင်မည့်မျက်နှာပြင်ကို သန့်ရှင်းပါ။ သင့်လက်ကို ဆပ်ပြာ နှင့် ရေ အသုံးပြု၍ ဆေးကြောပါ သို့မဟုတ် အနည်းဆုံး အရက်ပျံ 60% ပါသည့် အရက်ပျံအခြေပြု လက်သန့်စင်ဆေးကို အသုံးပြုပါ။ မွေးကင်းစကလေးအတွက် ဖော်မြူလာကို ပြင်ဆင်ရန် သန့်စင်သောပုလင်းတစ်လုံး အသုံးပြုပါ။

အဆင့် 2

ဒေသန္တရ အာဏာပိုင်များက ရေပိုက်မှရေသည် သောက်သုံးရန်ဘေးကင်းသည်ဟု မဆိုသရွေ့ ဖော်မြူလာမှုန့်ကို ပြင်ဆင်ရန် ပုလင်းဖြင့်လာသောရေကို အသုံးပြုပါ။



အဆင့် 3

ဖော်မြူလာဘူးပေါ်တွင် စာရင်းဖော်ပြထားသည့် လမ်းညွှန်ချက်များအတိုင်း ဖော်မြူလာနှင့် ရေ ပမာဏအတိအကျကို အသုံးပြုပါ။ ရေကို အရင်ဆုံး ချိန်တွယ်ပြီးနောက် မွေးကင်းစကလေးအတွက် ဖော်မြူလာမှုန့်ကို ပေးထားသည့် ဇွန်းခွက်ဖြင့် ထည့်ပါ။

အဆင့် 4

မွေးကင်းစကလေးအတွက် ဖော်မြူလာကိုရောနှောရန် ပုလင်းအတွင်း အဖုံးပိတ်လျက်ဖြင့် လှုပ်ခါပေးပါ။

အဆင့် 5

အစာကျွေးမွေးပြီးနောက် ပုလင်းနှင့် နို့သီးခေါင်းအား ဆပ်ပြာနှင့် ဘေးကင်းသောရေတို့ဖြင့် ကျကျနန သန့်ရှင်းရေးလုပ်ကြောင်း သေချာပါစေ။

အလျှင်အမြန် အသုံးပြုပြီး ဘေးကင်းစွာ သိုလှောင်သိမ်းဆည်းပါ

- ပြင်ဆင်ပြီးသား မွေးကင်းစကလေးအတွက် ဖော်မြူလာကို စတင်ကျွေးမွေးချိန်မှ 1 နာရီ အတွင်းနှင့် ပြင်ဆင်ပြီးချိန်မှ 2 နာရီအတွင်း အသုံးပြုပါ။
- အကယ်၍ ပြင်ဆင်ပြီးသား ဖော်မြူလာကို 2 နာရီအတွင်း သင် အသုံးပြုဖြစ်မည်မဟုတ်ပါက ၎င်းအား ရေခဲသေတ္တာအတွင်း ချက်ချင်း သိုလှောင်သိမ်းဆည်းပြီး 24 နာရီအတွင်း အသုံးပြုပါ။
- မွေးကင်းစကလေးအတွက် ဖော်မြူလာကို ရောနှောချိန်တွင် အလဟဿဖြစ်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရန် သင့်ကလေးငယ် စားနိုင်မည့် ပမာဏကိုသာ ရောပါ။
- သင့်ကလေးငယ်အား ကျွေးမွေးပြီးနောက် ပုလင်းတွင်း ကျန်ရစ်ခဲ့သော မည်သည့်ဖော်မြူလာမဆိုကို လွှင့်ပစ်ပါ။ နောက်ပိုင်းတွင် အသုံးပြုရန် ၎င်းအား ရေခဲသေတ္တာအတွင်း မသိမ်းဆည်းပါနှင့်။

သတိမူရန်

- မွေးကင်းစကလေးအတွက် အိမ်လုပ်ဖော်မြူလာကို မပြုလုပ်ပါနှင့် သို့မဟုတ် သင့်ကလေးငယ်အား မကျွေးမွေးပါနှင့်။ မွေးကင်းစကလေးအတွက် အိမ်လုပ်ဖော်မြူလာကို သင့်ကလေးအား ကျွေးမွေးခြင်းက သင့်ကလေးငယ်အတွက် ဆိုးရွားပြင်းထန်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- ဖော်မြူလာမှုန့်အဖုံးများနှင့် ဇွန်းခွက်များကို သန့်ရှင်းပြီး ခြောက်သွေ့အောင်ထားပါ၊ ထို့အပြင် ဖော်မြူလာဘူးကို တတ်နိုင်သလောက်မြန်မြန် ပိတ်ပါ။ ဇွန်းခွက်ကို ဘူးအတွင်း၌ သိုလှောင်သိမ်းဆည်းပါ။
- သင်၏ ရေရင်းမြစ်များ ဘေးကင်းမှုနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ဒေသန္တရ အာဏာပိုင်များထံမှ အချိန်နှင့်တပြေးညီ အချက်အလက်များကို စောင့်ကြည့်၍ နားစွင့်ပါ။

သင် သိထားပါသလား။

ဘေးကင်းသောရေ မရရှိနိုင်ပါက ပုလင်းများနှင့် ပုလင်းထိပ်ရှိနို့သီးခေါင်းများကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရန် ခက်ခဲသဖြင့် ၎င်းတို့အား အသုံးပြုရန် ဘေးကင်းချင်မှ ဘေးကင်းနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ သင်သည် တစ်ခါသုံးရေပုလင်း သို့မဟုတ် အစားအစာဘေးကင်းစေသည့် အခြားထည့်စရာဘူးတစ်မျိုး အသုံးပြုနေပါက သင့်ကလေးငယ်အား ကျွေးမွေးရန် တစ်ခါသုံးခွက်တွင်းသို့ ဖော်မြူလာကို လောင်းထည့်ပါ။ ကျွေးမွေးပြီးနောက်တွင် ခွက်ကို လွှင့်ပစ်ပြီး ကျွေးမွေးသည့် အချိန်တိုင်းတွင် ခွက်အသစ်တစ်ခုကို အသုံးပြုပါ။