

သင်ခန်းစာ ၁-နိဒါန်း

- လူများသည် ပတ်ဝန်းကျင်အတားအဆီးများ(သို့)၎င်းတို့၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းရည်များတွင် ကန့်သတ် ချက်များရှိခြင်းကြောင့် အိမ်သာသွားခြင်း (သို့)ဆေးကြောရန် ခက်ခဲသဖြင့်အိမ်သာနှင့် ရေချိုးခန်းသုံးကုလားထိုင်များကို အသုံးပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။
- လူတို့အိမ်သာကိုပိုမိုလွယ်ကူစွာအသုံးပြုနိုင်စေရန်အတွက် အိမ်သာအမျိုးအစားတိုင်းတွင် အိမ်သာသုံးကုလား ထိုင်များကို ထားရှိနိုင်ပါသည်။ အချို့သောအခြေအနေများတွင် ဖြုတ်တပ်နိုင်သောပုံးပါသော အိမ်သာသုံးကုလားထိုင်ကို အခြား (သီးသန့်) နေရာတွင် ထားနိုင်ပါသည်။ အသုံးပြုပြီးပါက ပုံးကို အိမ်သာထဲသို့ သွန်ပစ်နိုင်ပါသည်။
- ရေချိုးခန်းသုံးကုလားထိုင်များနှင့် ထိုင်ခုံပုများသည် လူများကို ရေချိုးနေစဉ်တွင် ထိုင်၍ချိုးနိုင်စေပါသည်။
- တွဲစပ်ထားသောအိမ်သာနှင့် ရေချိုးခန်းသုံးကုလားထိုင်များသည် ကိုယ်တိုင်အိမ်သာသွားရန်နှင့်ရေချိုးရန်ကုလားထိုင်လိုအပ်သူများအတွက် အဆင်ပြေနိုင်ပါသည်။

အိမ်သာနှင့် ရေချိုးခန်းသုံးကုလားထိုင်များအားလုံးအတွက် အင်္ဂါရပ်များ	အထောက်အကူပြုနိုင်သောအခြားအင်္ဂါရပ်များ
✓ ခိုင်ခံ့ပြီး ကြာရှည်ခံရမည် ✓ သံချေးတက်ခြင်းနှင့်ရေစိုဒဏ်ခံနိုင်ရည်ရှိရမည် ✓ ထိခိုက်ဒဏ်ရာမရစေရန်ချောမွေ့မှုရှိရမည် ✓ (ဘီးများမရှိလျှင်)ခြေထောက်များတွင်ရော်ဘာ အခံများပါရမည် ✓ ဘရိတ်များရှိရမည် (ဘီးများရှိပါက) ✓ အနိမ့်၊ အမြင့် ချိန်ညှိနိုင်ရမည် ✓ အသုံးပြုသူ၏ အလေးချိန်ကို သယ်ဆောင်နိုင်ရန် သတ်မှတ်ချက်ရှိရမည်	✓ ထိုင်ရန် (သို့) မတ်တပ်ရပ်ရန် အခက်အခဲရှိသူများအတွက် ကြောမိုနှင့် လက်တင်ခုံများ ✓ ကုလားထိုင်ရွေ့ရှားရန်အတွက် ဆုံလည်ဘီးငယ်များ ✓ ဖိအားအနာဖြစ်နိုင်ခြေရှိသူများအတွက် ထိုင်ခုံ၊ လက်တင်ခုံနှင့် နောက်ကျောတွင် ကပ်ထားသောအခွအခံ ✓ လူတစ်ဦးသည်အိမ်သာ (သို့) ရေချိုးခန်းသုံးကုလားထိုင်ပေါ်ထိုင်နေစဉ်ရွေ့လျားရန် ဘေးသို့ဖယ်နိုင်သော အနိမ့်အမြင့်ကို ချိန်ညှိနိုင်သော ခြေတင်ခုံများ

သင်ခန်းစာ၂-ရွေးချယ်ခြင်း

- အကဲဖြတ်ခြင်းက သင့်အား အသုံးပြုသူနှင့် ဆွေးနွေးရန် ကူညီပေးသည်။
- အိမ်သာသွားခြင်း (သို့) ကိုယ်တိုင်ဆေးကြောရန် အဘယ်ကြောင့် ခက်ခဲနေသနည်း။

- အိမ်သာသုံးကုလားထိုင် (သို့) ရေချိုးခန်းသုံးကုလားထိုင်က ကူညီပေးနိုင်ပါသလား။
- အသုံးပြုသူသည် ၎င်းတို့၏ အိမ်သာ (သို့) ရေချိုးခန်းသုံးကုလားထိုင်ကို မည်သည့်နေရာတွင်မည်သို့အသုံးပြုမည်နည်း။
- အိမ်သာ (သို့)ရေချိုးခန်းသုံးကုလားထိုင်၏ မည်သည့်အင်္ဂါရပ်များသည် ထိုလူအတွက် အရေးကြီးသနည်း။
- သင်သည်အခြားအထောက်အကူပစ္စည်းများလိုအပ်ပါက ခွဲခြားသတ်မှတ်နိုင်သည် (သို့) အခြားကျန်းမာရေး(သို့) ပြန်လည်ထူထောင်ရေးထောက်ပံ့သူများထံသို့ လွှဲပြောင်းနိုင်သည် ။
- သတိပေးချက်။ အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက်သည် ဆီး (သို့) ဝမ်းသွားချိန် (သို့) သွားရန်ကြိုးစာချိန်တွင် နာကျင်ခြင်းကို အကြောင်းကြားလျှင် (သို့) ဖိအားအနာရှိနေပါက ၎င်းတို့ကို ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပညာရှင်ထံသို့ ချက်ချင်း လွှဲပြောင်းသင့်သည်။

သင်ခန်းစာ၃-အဝင်ခွင်ကျတပ်ဆင်ခြင်း

- အိမ်သာ (သို့)ရေချိုးခန်းသုံးကုလားထိုင်သည် အသုံးပြုသူအတွက် အလေးချိန် ကန့်သတ်ချက် မှန်မမှန်အမြဲစစ်ဆေးပါ။
- **အသုံးပြုမည့်နေရာနှင့် အသုံးပြုသူအတက်အဆင်းပြုလုပ်နိုင်ရန် အိမ်သာ (သို့)ရေချိုးခန်းသုံးကုလားထိုင်၏ အမြင့်ကို လိုက်လျောညီထွေအောင်ချိန်ညှိပါ။ အမြင့်ကို ချိန်ညှိပြီးသည်နှင့် ကုလားထိုင်ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ထိုင်သည့်အဆင့်ကို စစ်ဆေးပါ။**
- အသုံးပြုသူသည် ၎င်းတို့၏ အိမ်သာ (သို့)ရေချိုးခန်းသုံးကုလားထိုင်ကို အသုံးပြုမည့် နေရာကို ဆွေးနွေးပါ။
 - ✓ သီးသန့်နေရာ
 - ✓ သွားလာရလွယ်ကူခြင်း
 - ✓ အလင်းရောင်လုံလောက်စွာရရှိခြင်း။
 - ✓ လက်ဆေးရန်ပစ္စည်းများ အလွယ်တကူလက်လှမ်းမီရှိနေခြင်း တို့သေချာပါစေ။

သင်ခန်းစာ-အသုံးပြုခြင်း

ထုတ်ကုန်ကို ဘေးကင်းစွာအသုံးပြုနည်းနှင့် ဂရုစိုက်နည်းတို့ကို အကြံဉာဏ်ပေးပါ။ ၎င်းတွင်-

- **အသုံးပြုသူသည် အိမ်သာ နှင့်/(သို့) ရေချိုးခန်းသုံးကုလား ထိုင်ပေါ်အတက်အဆင်း မည်သို့လုပ်မည်နည်း (အပြောင်းအရွှေ့)-** လူများသည် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် (သို့) အကူအညီဖြင့် ရွှေ့ပြောင်းနိုင်သည်။ အရေးကြီးသည်မှာ-
 - ✓ မရွှေ့ပြောင်းမီ ဘရိတ်များကို လော့ခ်ချပါ။
 - ✓ အကူပစ္စည်းများနှင့်အသုံးပြုသူ ဘေးကင်းစွာ သွားလာရန် နေရာအလုံအလောက်ရှိပါစေ။
 - ✓ စိုစွတ်သောကြမ်းပြင်ကို ခြောက်သွေ့စေပြီး/(သို့) မချော်လဲနိုင်သောအခင်းများကို အသုံးပြုပါ။
- **အိမ်သာသုံးကုလားထိုင်ကို အောင်မြင်စွာမည်သို့အသုံးပြုမည်နည်း-** တစ်ချို့လူတွေက အိမ်သာကို အချိန်မီရောက်ဖို့ ခဲယဉ်းသောကြောင့် ယိုစိမ့်မှုတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အကူအညီပေးနိုင်မယ့် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကို ဆွေးနွေးပါ။
 - ✓ အိမ်သာသည် နီးကပ်ပြီး သွားလာရလွယ်ကူကြောင်း သေချာပါစေ။
 - ✓ မှန်ကန်သော သွားလာလှုပ်ရှားမှု အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများဖြင့် သွားလာလှုပ်ရှားမှုကို မြှင့်တင်ပါ။
 - ✓ အိမ်သာအချိန်မီရောက်ရန် မိသားစုဝင်များနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများထံမှ အကူအညီရယူပါ။
 - ✓ ဝတ်ဆင်ရလွယ်ကူသော အဝတ်အစားများကို ရွေးချယ်ပါ။
 - ✓ အိမ်သာတည်နေရာနှင့် ပတ်သက်၍ ရှုပ်ထွေးနေပါက အိမ်သာတံခါးတွင် ဆိုင်းဘုတ်တပ်ပါ။
 - ✓ အစာစားရေသောက်ပြီးနောက် အိမ်သာသုံးပါနှင့်/(သို့) ပုံမှန်အချိန်အတွင်း သွားရန် အချိန်သတ်မှတ်ထားပါ။
 - ✓ ဝမ်းသွားဖို့အောင်မြင်ရန်အတွက် အိမ်သာတက်ရန်လုံလောက်သော အချိန်ယူ ပါ။
 - ✓ □ စုပ်ယူနိုင်သော အဝတ်များကို အရန်အဖြစ် အသုံးပြုပါ။
- **အိမ်သာ/ရေချိုးခန်းသုံးကုလားထိုင်ကို သန့်ရှင်းခြင်းနှင့် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း-**
 - ✓ အသုံးပြုပြီးတိုင်း အိမ်သာကုလားထိုင်ပုံးကို သွန်ပစ်ပြီး သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။
 - ✓ အိမ်သာနှင့် ရေချိုးခန်းသုံးကုလားထိုင်များကို ရေနှင့် ဆပ်ပြာအပျော့စားဖြင့် ဆေးပါ ခြေထောက်မှ စတင်ကာ ထိုင်ခုံအထိ ပြီးအောင်ဆေးပါ။
 - ✓ အိမ်သာနှင့် ရေချိုးခန်းသုံးကုလားထိုင်များကို အခန်းထဲတွင် သိမ်းဆည်းပါ - မိုးရွာလျှင် အပြင်သို့

မထုတ်ထားပါနှင့်

- ✓ ပျက်စီးနေသော အစိတ်အပိုင်းများ(သို့) ယိုယွင်းနေသည့် အရာများ ရှိမရှိ ပုံမှန်စစ်ဆေးပါ။
- ✓ သတိပေးချက်။ ဘောင်အတွင်း အက်ကြောင်း (သို့) သံချေးများရှိနေပါက အစားထိုးပါ။

သင်ခန်းစာ၅-ရက်ချိန်းပြန်ပြခြင်း

ရက်ချိန်းပြန်ပြနေစဉ်အတွင်း၊ အောက်ပါတို့ကိုစစ်ဆေးပါ-

- ရေချိုးခန်း (သို့) အိမ်သာသုံးကုလားထိုင်သည် အသုံးပြုသူ၏လိုအပ်ချက်နှင့်ကိုက်ညီပြီး၊ ကောင်းစွာပြုပြင်ထားပြီး၊ အသုံးပြုရန် ဘေးကင်းကြောင်း။
- အသုံးပြုသူသည်အိမ်သာ (သို့)ရေချိုးခန်းသုံးကုလားထိုင်ကို အောင်မြင်စွာ အသုံးပြုနေပါသည်။ မဟုတ်ပါက၊ ထုတ်ကုန်၊ နေရာ (သို့) ၎င်းတို့အသုံးပြုပုံ တို့အပေါ်ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုအချို့လိုအပ်နိုင်ပါသည်။
- စိုးရိမ်ပူပန်မှုများရှိပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူပညာရှင်ထံ အမြဲလွှဲပြောင်းပေးပါ။