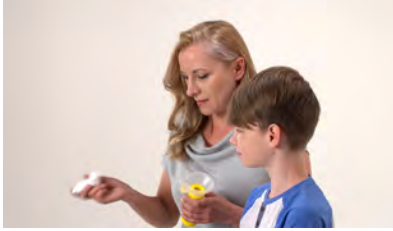
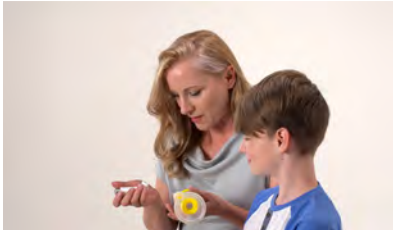


ကိုင်တွယ်နိုင်သည့်အဆိုရှင်နေရာ (အလုံပိတ်နေရာ) နှင့် မျက်နှာဖုံးဖက်ပါသည့် မိတာပါရှူဆေးဘူး အသုံးပြုနည်း

အသစ်စက်စက် အသက်ရှူစက်ကို အသင့်ပြင်ထားပါ - ပထမဆုံးအကြိမ် အသုံးမပြုမီ ၇ ရက် ထက်ပို၍ အသုံးမပြုရသေးပါက သို့မဟုတ် ပြုတ်ကျထားပါက။



1. အသက်ရှူစက်ကို ၁၀ စက္ကန့် လှုပ်ပေးပါ။



2. အသက်ရှူစက်အဖုံးကို ဖွင့်လိုက်ပါ။ ပါးစပ်စုပ်သည့်နေရာနှင့် အလုံပိတ်ဘူးနေရာလွတ်တို့ သန့်ရှင်း၍ ပါးစပ်စုပ်သည့်နေရာတွင် ဘာမှမရှိအောင် သေချာလုပ်ပါ။



3. ရှူဆေးဘူး ပါးစပ်စုပ်သည့်နေရာကို နေရာလွတ် အပေါက် ဝသို့ ထိုးထည့်ပါ။ မျက်နှာဖုံးဖက်ကို တွဲမပိတ်ရသေးပါက နေရာလွတ်ပေါ်တွင် ထားပါ။



4. မျက်နှာဖုံးဖက်ကို လူ၏နှာခေါင်း ပေါ်တွင်ထား၍ ပါးစပ်က အပေါက်တွင် ကျပ်နေအောင် ဖိပိတ်ထားပါ။



5. ရှူဆေးဘူးကို တစ်ကြိမ် နှိပ်လိုက်ပါ။



6. မျက်နှာဖုံးဖက်ကို လူမျက်နှာပေါ်တွင် ပုံမှန်ရှူသွင်းရှူထုတ် ၆ ကြိမ် လုပ်နေစဉ် တင်ထားပါ။

နောက်တစ်ဖွာလောက် ထပ်ရှူရန် လိုအပ်ပါက ၁ မိနစ်စောင့်ပြီး အဆင့် ၄ မှ ၆ အထိကို ပြန်လုပ်ပါ။



7. ရေနံဆေး၍ သွန်ပစ်ပါ။ အဝတ်စိုဖြင့် မျက်နှာကို သုတ်လိုက်ပါ။

သင့်တော်သော ရှူသွင်းခြင်း နည်းစနစ်သည် ပန်းနာရင်ကြပ် ဆေးဝါး(များ) သောက်သုံးသည့် အခါနှင့် သင့်အသက်ရှူခြင်းကို စောင့်ကြည့်သည့်အခါ အရေးကြီး ပါသည်။ သင်၏ မူလစောင့်ရှောက် မှုပေးသူ သို့မဟုတ် ဆေးဝါးပေး သည့်သူနှင့် ပြသသည့်အခါတိုင်း သင့်ဆေးများနှင့် စက်ကိရိယာ များ အားလုံးကို အသုံးပြုမှုမှန်မှန် သို့မဟုတ် သုံးစွဲရာတွင် ပြဿနာရှိမ ရှိ စစ်ဆေးရန် ယူဆောင်သွားပါ။

နောက်ထပ် ဗီဒီယိုများ၊ ထုတ်ပြန် ထားသည်များ၊ အစမ်းပြသချက် များနှင့် ရင်းမြစ်များအတွက် Lung.org သို့သွားရောက်ပါ။

လုပ်ဆောင်နည်း ဗီဒီယိုများသို့ ဝင် ရောက်နိုင်ရန် QR ကုဒ်ကို စကင်န် ဖတ်ပါ



အသက်ရှူလမ်းကြောင်း သမားတော်နှင့် ဆက်သွယ်၍ တစ်ဦးချင်း အခမဲ့ဆွေးနွေးနိုင် ရန် အမေရိကန် အဆုတ်ရောဂါ ဆိုင်ရာ အကူအညီပေးသည့်ဖုန်း လိုင်း **1-800-LUNGUSA** ကို ဆက်သွယ်ပါ။