W Y A N D O T T E ကောင် တီ / K A N S A S K A N S A S မြို့ တော် ဆိုင် ရာ
ပြည် ထောင် စု အ စိုး ရ

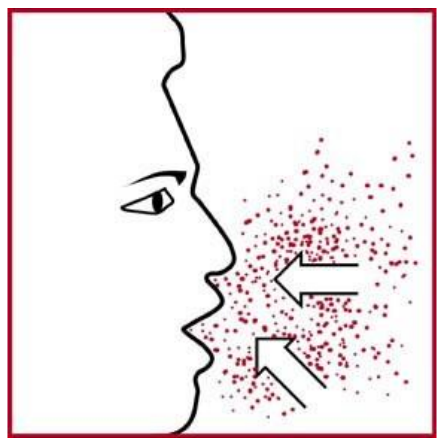
လုပ် ငန်း ခွင် တွင်း ခဲ ဓာတ်

# အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းအရ ခဲနှင့် ထိတွေ့ရခြင်း

ခဲသတ္တုအသုံးပြုရခြင်းပါဝင်သော အလုပ် လုပ်ကိုင်ပါက သင်သည် ခဲဆိပ်သင့်နိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိနေပါပြီ။ သင်၏ အလုပ်ခွင်သုံး ဖိနပ်များနှင့် အဝတ်အစားများမှတစ်ဆင့် ခဲဓာတ်အား အိမ်သို့ယူဆောင်လာပါက သင့်မိသားစုတွင်လည်း အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။ ခဲသည် အဝတ်အစားများ၊ ဖိနပ်များ၊ အရေပြား၊ ဆံပင်နှင့် လက်များတွင် ကပ်ညှိပြီး အိမ်သို့ပါလာနိုင်သည့် အဆိပ်အတောက်သတ္တုဖြစ်သည်။

## ခဲသတ္တုနှင့် ထိတွေ့မှုရှိသော အလုပ်များ

- ဆေးမှုတ်ထားသော သတ္တုအပေါင်းများအား ဂဟေဆော်ခြင်း
- ဆေးထုတ်လုပ်ခြင်း
- ဆေးမှုတ်ခြင်း
- ဘက်ထရီထုတ်လုပ်ခြင်း
- ရေတိုင်ကီပြုပြင်ခြင်း
- ခဲဂဟေဆော်ခြင်း
- မိုးလုံလေလုံ သေနတ်ပစ်လေ့ကျင့်ခြင်းများ
- ကြွေရည်စပ်ခြင်း
- ပုံဖော်ထားသောမှန်ရောင်စုံ ထုတ်လုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ပြုပြင်ခြင်း
- ဂဟေဆော်ခြင်း
- ပိုက်ပြင်ခြင်း



## ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ခဲသတ္တု ဘယ်လိုဝင်ရောက်နိုင်သလဲ။

- ခဲငွေ့များ သို့မဟုတ် ခဲမှုန်များအား ရှူရှိုက်မိခြင်း သို့မဟုတ် မျိုချမိခြင်း
- မစားသောက်မီ သင့်လက်နှင့် မျက်နှာအား မဆေးကြောပါက ခဲမှုန်များကို အလွယ်တကူ မျိုချမိနိုင်ပါသည်။

## ခဲဆိပ်တက်ခြင်း လက္ခဏာများ

အစောပိုင်းလက္ခဏာများ

- ပင်ပန်းနွမ်းနွယ်ခြင်း
- ဗိုက်မအီမသာဖြစ်ခြင်း
- စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်ခြင်း
- အစာစားချင်စိတ်နည်းခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- အိပ်ရေးပျက်ခြင်း

နှောင်းပိုင်းလက္ခဏာများ

- ဝမ်းကိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် နာကျင်ခြင်းများ
- ဝမ်းချုပ်ခြင်း
- ပျို့ခြင်း
- အလေးချိန်လျော့ကျခြင်း
- မှတ်ဉာဏ်ပြဿနာများ

W Y A N D O T T E ကောင် တီ
K A N S A S ၊ K A N S A S မြို့ တော် ဆိုင် ရာ ပြည် ထောင် စု အ စိုး ရ

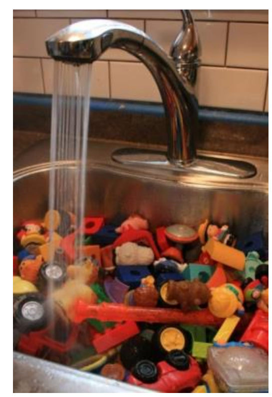
ခဲဆိပ်သင့်မှု ကာကွယ်ရေး အစီအစဉ်
ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာန 619 Ann Avenue

KS ၊ Kansas မြို့တော် 66101

ဖုန်းနံပါတ်- (913) 573-5848

# အလုပ်ခွင်တွင်း ခဲဓာတ်နှင့်ထိတွေ့မှုကို ဘယ်လိုလျှော့ချရမလဲ။

- အလုပ်လုပ်နေစဉ် လေဝင်လေထွက်စနစ်များအား အသုံးပြုပါ။
- သင့်တော်သော အသက်ရှူကိရိယာအား အသုံးပြုပါ။ ၎င်းအား ပုံမှန်ဆေးကြောပြီး ပုံမှန်အသုံးပြုနိုင်သော အခြေအနေတွင် ရှိနေပါစေ။
- သင့်အလုပ်ခွင်အား သန့်ရှင်းအောင်ထားပြီး အဝတ်အစားများ၊ မျက်နှာပြင်များတွင် တွယ်ကပ်နေသော ခဲမှုန်များအား ခါခြင်း သို့မဟုတ် အခြောက်လျှော်ခြင်းများ မပြုလုပ်ပါနှင့်။
- မစားသောက်ခင် သင့်လက်များနှင့် မျက်နှာအား ဆေးကြောပါ။
- အလုပ်ခွင်အဝတ်အစားများအား အရပ်အဝတ်အစားများနှင့်မတူသော အံဆွဲထဲတွင် ထည့်သိမ်းပါ။
- အလုပ်မှမပြန်ခင် ရေချိုး၊ ခေါင်းလျှော်ပြီး သန့်ရှင်းသော အဝတ်အစားများနှင့် ဖိနပ်များအား လဲလှယ်ဝတ်ဆင်ပါ။
- အလုပ်တွင်းဝတ်ဆင်သော အဝတ်အစားများနှင့် ဖိနပ်များအား အိမ်သို့ မယူဆောင်သွားပါနှင့်။ ယူဆောင်သွားရမည်ဆိုပါကလည်း အလုပ်တွင်းဝတ်ဆင်သော အဝတ်အစားများနှင့် ဖိနပ်များအား ပလပ်စတစ်အိတ်သို့ထည့်ပြီး အလုံပိတ်ချည်ပါ။



# ကျွန်ုပ်မိသားစုအား ခဲဓာတ်နှင့်မထိတွေ့စေရန် ဘယ်လိုကာကွယ်ရမလဲ။

- အကောင်းဆုံး အလေ့အထမှာ အလုပ်တွင်းဝတ်ဆင်သော အဝတ်အစားများနှင့် ဖိနပ်များအား အလုပ်တွင်ထားခဲ့ပါ၊ အိမ်သို့ ယူဆောင်သွားရမည်ဆိုပါကလည်း-
  - အလုပ်တွင်းဝတ်ဆင်သော အဝတ်အစားများနှင့် ဖိနပ်များအား သင့်ကလေး ကစားသည့်နေရာနှင့် အဝေးတွင်ထားပါ။
  - သင့် အလုပ်တွင်းဝတ်ဆင်သော အဝတ်အစားများအား မိသားစုအဝတ်အစားနှင့် ခွဲ၍ သပ်သပ်လျှော်ဖွတ်ပါ။
- သင့်ကလေး၏ အဝတ်အစားများအား ဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် ပုံမှန် ဆေးကြောပါ။
- သင့်ကလေး၏ အရုပ်များအား ဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် ပုံမှန် ဆေးကြောပါ။
- ရေနှင့် ကြမ်းမတိုက်ခင် ကော်ဇောခင်းထားသောနေရာများအား ဖုန်စုပ်ပါ။
- ကော်ဇောခင်းထားသောနေရာများအား အဝတ်စုတ်နှင့် ဖုံးအုပ်ပါ။
- သင့်မိသားစုအား ခဲဓာတ်စစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်ပါ။

W Y A N D O T T E ကောင် တီ
K A N S A S CITY ၊ K A N S A S မြို့ တော်
ဆိုင် ရာစု ပေါင်း အ စိုး ရ

ခဲအဆိပ်သင့်မှုကာကွယ်ရေး အစီအစဉ်
ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန 619 Ann
Avenue

KS ၊ Kansas မြို့တော် 66101

ဖုန်းနံပါတ်- (913) 573- 5848