အလှပြင်ဆိုင်နှင့် ဆံသဆိုင်များအတွက် လမ်းညွှန်ချက်

ဆံပင်၊ လက်သည်းများ၊ အသားအရေ အလှအပဆိုင်များနှင့် ဆံသဆိုင်များသည် ၎င်းတို့ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်သည့် ဆိုင်များတွင် 6 ပေခွာ၍နေခြင်းကို လိုက်နာပါက ဆိုင်များဖွင့်နိုင်ပါသည်။ ဤဆိုင်ခန်းများတွင် လူအချင်းချင်း နီးကပ်နိုင်မှုကြောင့် ကျန်းမာရေး လုပ်ထုံးများကို လိုက်နာရန်မှာ အရေးကြီးပါသည်။

ဖောက်သည်နှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုရေး-

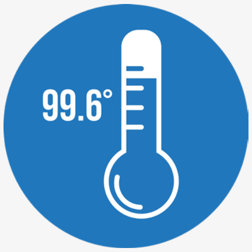
- ဖောက်သည်များကြား 6 ပေ ခွာ၍ ရှိနေနိုင်စေရန် အလှပြင်ဆိုင် သို့မဟုတ် ဆံသဆိုင်တွင် လူဦးရေကန့်သတ်နိုင်ရန် ရက်ချိန်းများ စီစဉ်ပါ
- ဖောက်သည်များ လာရောက်သည့်အခါ လူပိုခေါ်လာခွင့် မပြုရ
- လိုင်စင်ရအလှဖန်တီးရှင်က အသင့်မဖြစ်မချင်း ဖောက်သည်များနှင့် ရက်ချိန်းမပါဘဲလာသူများအား အချင်းချင်း 6 ပေခွာ၍ စောင့်ခိုင်းရမည်
- ထိကိုင်မှုမလိုသော ငွေပေးချေနည်းကို တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်
- ရှုပ်ထွေးမှုနည်းပြီး အချိန်ကုန်သက်သာသော ဝန်ဆောင်မှုများကို ပေးအပ်ပါ
- ဖောက်သည်များသည် အထဲတွင် ရှိနေစဉ် မျက်နှာအကာအကွယ်များကို တတ်နိုင်သမျှ ဝတ်ဆင်ရပါမည်

ဆိုင်ခန်း လုပ်ထုံးများ-

- မဂ္ဂဇင်းများကဲ့သို့ မလိုအပ်သော အရာများကို ဖယ်ရှားပါ
- ကိုင်တွယ်ရမှုကို လျှော့ချရန် တစ်ခါသုံးပစ္စည်းများ သုံးပြီး အကြိမ်ရေများစွာ သုံးရသော ပစ္စည်းများကို ပိုးသတ်ပါ
- သန့်ရှင်းပြီး ပိုးသတ်ထားသည့် အကြိမ်ရေများစွာ သုံးရသော ပစ္စည်းကိရိယာများကို စွန်းထင်းသော ပစ္စည်းကိရိယာများနှင့် သီးခြား သိမ်းဆည်းရမည်
- ဖောက်သည်တိုင်းအတွက် ဆိုင်ခန်းများနှင့် ပစ္စည်းများတွင် သန့်ရှင်းမှုအပြည့် ရှိရမည်
- သန့်ရှင်းသော ကြမ်းခင်းများ၊ ဆိုင်တွင်းလျှော်ဖွတ်စက်များနှင့် အခြားအသုံးအဆောင်များကို နေ့စဉ် သေချာသန့်ရှင်းပါ
- ကွန်ပျူတာများနှင့် ကြိုးဖုန်းများ အပါအဝင် အခြားမျက်နှာပြင်အားလုံးတို့ကို နေ့စဉ် ပုံမှန် သန့်ရှင်းပါ
- သန့်ရှင်းရေး အလေ့အထများအကြောင်း လူတိုင်း အသိပေးရန် "ရောဂါကူးစက်မှုကို ဝိုင်းဝန်းတားဆီးပေးပါ" ဆိုင်းဘုတ်ကို ချိတ်ထားပါ

ဝန်ထမ်း ကျန်းမာရေး-

ဝန်ထမ်းများကို မှန်ကန်သော ဆိုင်သန့်ရှင်းရေးနှင့် တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေး အလေ့အထများ လေ့ကျင့်ပေးပါ



အလှပြင်ဆိုင် သို့မဟုတ် ဆံသဆိုင်သို့ ဝန်ထမ်းများ ဝင်မလာမီ ရောဂါစစ်ဆေးပြီး ဖျားနေသူများကို အိမ်ပြန်ပို့ပေးပါ

အလှပြင်ဆိုင် သို့မဟုတ် ဆံသဆိုင်သို့ ဝင်လာပြီးနောက်နှင့် ဧည့်သည်တစ်ဦး နှင့်တစ်ဦးကြား လက်ဆေးပါ

ဖြစ်နိုင်ပါက ဝန်ဆောင်မှုပေးနေချိန်တွင် လက်အိတ်ဝတ်ပါ

ဖြစ်နိုင်သမျှ အခြားလူများနှင့် အနည်းဆုံး 6 ပေခွာ၍ နေပါ

နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကိုအုပ်ပေးသော ချည်စမျက်နှာအကာများကို ဝတ်ပါ