

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း ထိုင်ခုံခါးပတ်အသုံးပြုမှု

ထိုင်ခုံခါးပတ်ကို ပတ်သင့်ပါသလား။

- ပတ်သင့်ပါသည်။ သင်၏ထိုင်ခုံခါးပတ်ကို သေချာစွာ ပတ်ခြင်းက သင့်ကိုယ်သင့်နှင့်သင်၏ကလေးငယ် ဘေးကင်းဖို့ သင် လုပ်နိုင်တဲ့ အရေးကြီးဆုံးသော အရာတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်၏ထိုင်ခုံခါးပတ်ကို ဘယ်လိုပတ်သင့်ပါသလဲ။

- ခါးပတ်ကို သင့်ဝမ်းဗိုက်အကွေးအောက်တွင် ထားကာ ခါးပတ်သည် သင့်တင်ပါးအပေါ်တွင် တင်ရှိနေပါမည်။
- ပခုံးခါးပတ်ကို သင့်ဝမ်းဗိုက်ဘေးတွင် ထားပြီး သင့်ရင်ဘတ်နှင့်ညှပ်ရိုး၏ အလယ်ဗဟိုကိုဖြတ်၍ စားလွယ်ခွတ်အနေအထား ထားပါ။

ကျွန်ုပ်၏ခုံကို ဘယ်လိုချိန်ညှိရမလဲ။

- သက်တောင့်သက်သာဖြစ်သော မတ်မတ်အနေအထားတစ်ခုတွင် ထိုင်ပါ။
- သင်၏ခုံအား ချိန်ညှိပါ သို့မှသာ သင်သည်-
 - ခြေနှင်းပြားအပေါ်တွင် သင့်ခြေဖောက်ဖြင့် ဘရိတ်ခြေနှင်းပြားအား ကြမ်းပြင်ပေါ် ရောက်သည့်အထိ ဖိနှင်းပါ။
 - သင်၏တံတောင်ဆစ်ကို အနည်းငယ်ကွေးပြီး စတီယာရင်ဘီး၏ထိပ်ကို ဆုပ်ကိုင်ပါ။

ကျွန်ုပ်၏လေအိတ်တွေနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဘာလုပ်သင့်ပါသလဲ။

- လေအိတ်က သင့်ရင်ဘတ်ဆီသို့ ဦးတည်သွားစေရန် စတီယာရင်ဘီးကို စောင်းထားပါ။
- လေအိတ်နှင့် သင့်ရင်ဘတ်ကြားတွင် အနည်းဆုံး ဆယ်လက်မခန့် နေရာလွတ်ရှိစေရန် သင့်ထိုင်ခုံနှင့် စတီယာရင်ဘတ်ကို ချိန်ညှိပါ။

ကားတိုက်မှုတစ်ခုဖြစ်ပွားပါက ကျွန်ုပ် ဘာလုပ်ရမလဲ။

- ဆေးကုသမှုကို ချက်ချင်းခံယူကာ ဒဏ်ရာရသည်ဟု မခံစားရလျှင်တောင်မှ သင်၏ကိုယ်ဝန်ဆောင် စောင့်ရှောက်မှုပေးသူအား အသိပေးပါ။

အချက်အလက်ပိုမိုရရှိရန်အတွက်၊ ကျေးဇူးပြု၍ www.hcpvs.org သို့ သွားရောက်ကြည့်ရှုပါ။

