

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မိမိကိုယ်ကိုယ် ကာကွယ်ရေး ဗျူဟာများ *

*သင့်ခန္ဓာကိုယ်အား အန္တရာယ်ဖြစ်စေမည့်အခြေအနေ ရန်လိုမှုအခြေအနေရှိနေသည့်အခြေအနေများတွင် သာ သုံးပါ။

ဘေးကင်းရေး ရပ်တည်ချက်



ထောင့်ပိတ်ခံရပါက ထွက်ပေါက်ရရန် အလျင်မြန် ခပ်လှမ်းလှမ်းရောက်ရန် စက်ဝိုင်းတစ်ဝက်ပုံ ချာကနဲ လှည့်ထွက်ပါ။



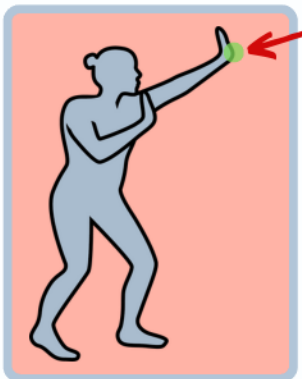
- ရန်လူသူနှင့် အနည်းဆုံး လက်တစ်ကမ်း အကွာတွင် နေပါ။
- သင့်ခန္ဓာကိုယ်အား ၄၅ ဒီဂရီအနည်းငယ် စောင်းထား ပါ။
- ချိန်ဆပြီး ဖြည်းဖြည်းချင်း နောက်ဆုတ်ခွာပါ။
- လက်ဖဝါးမလာဖြင့် လက်များ မြင့် ထားပါ။



မြေပြင်ပေါ်တွင်

အကွာဝေးကို ထိန်းသိမ်းထားရန် အတွက် ရှေ့ခြေ ထုတ် နောက်ခြေကွေးပုံစံသုံးပါ။

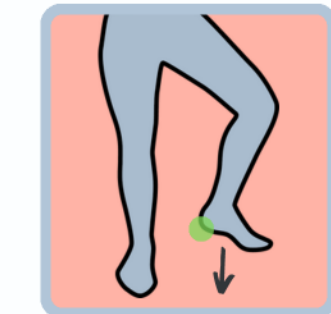
အခြေခံ တိုက်ခိုက်မှုများ



လက်ဖဝါးအောက်ခြေဖြင့် တိုက်ခိုက်ခြင်း

လက်မဘေးကပ်လက်ချောင်းများ နောက်ကော့ ထားပြီး လက်ဖဝါးဖြင့် တိုက်ခိုက်ပါ။

ပစ်မှတ်- နှာခေါင်းနှင့်မေးစေ့



ခြေဖြင့်ဆောင့်နှင်းခြင်း

ခြေဖနောင့်ကို အသုံးပြုပြီး ဒူးကွေး၍ အမြန်နှင်းပါ။

ပစ်မှတ်- ခြေထောက်

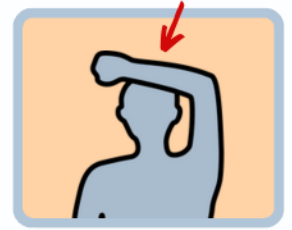


ရှေ့ကန်ချက်

ခြေထောက်ဖြင့်အမြန်ကန်ပြီး အမြန်ရှုပ်သိမ်းပါ။

ပစ်မှတ် - ဒူးခေါင်း သို့မဟုတ် ညှိသကျည်း

အကာကွယ်များ



အမိုးကာ

ဦးခေါင်းကို အရှေ့မှနှင့်အပေါ်မှ တိုက်ခိုက် မှုကို ကာကွယ်ပါ။

- လက်သီးဆုပ် မျက်နှာမူထားပါ။
- လက်မောင်းသည် သင့်နှုတ်နှင့် တစ် တန်းတည်းရှိ သင့်သည်။



တံတောင်အကာ

ဦးခေါင်းကို ဘေးမှ ကားပါ။ လက်သီးထိုးချက် ထိခိုက်မှုမှ လျော့ချရန် ခန္ဓာကိုယ် ကိုယ် ရွှေ့ပါ။

- သင်ကာကွယ်ချိန်တွင် သင့်မျက်လုံးများကို ရှေ့သို့ ကြည့်ပါ။
- တံတောင်ဆစ်များ ရှေ့ထုတ်ထားပါ။

အဓိက ပစ်မှတ်များ- ရည်ရွယ်ချက်မှာ ထိုးနှက် လာ သူကို နှေးသွားစေရန်/မရွေ့လျားစေရန် ဖြစ်သည်။ ဤနေရာများသည် ပြင်းထန်စွာ ထိခိုက်ပျက်စီးစေနိုင် ပြီး နှောင့်နှေးစေ နိုင်သည်။

- မျက်လုံးများ- အမြင်
- နှာခေါင်း- လေလမ်းကြောင်း
- လည်ပင်း- အသက်ရှူခြင်း
- ဒူးခေါင်းများ- ရွေ့လျားနိုင်မှု

ဒုတိယတန်းစား ပစ်မှတ်များ- ရည်ရွယ်ချက်မှာ လန့် သွားစေရန်နှင့် နာကျင်စေရန်ဖြစ်သည်။ ဤနေရာများတွင် မေးစေ့ ညှိသကျည်း နားရွက် ပေါင်ခြံ နံရိုးများ ခြေထောက်နှင့် လက်ခြောင်းများ ပါဝင်သည်။