

# ရုံး သန့်ရှင်းရေး (နိဒါန်း ရန် အတတ်ပညာ သန့်ရှင်းရေး) - သင်တန်းမှတ်စုများ

## သင်တန်း သုံးသပ်ချက်

၌ ဒီ သင်တန်း ငါတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ သွားမယ်။ ကြည့် မှာ အဘယ်ကြောင့် ငါတို့ သန့်ရှင်း စီးပွားဖြစ် အဆောက်အဦများ နှင့် ကျွမ်းကျင်မှု လိုအပ်သည်။ ရန် သန့်ရှင်း (လုပ်နည်း)။ ဤသင်တန်းသည် ရုံးမှကျောင်း၊ တက္ကသိုလ်၊ ဟိုတယ်၊ ဆေးရုံ၊ အငြိမ်းစားကျေးရွာ သို့မဟုတ် အခြားသော အဆောက်အဦ သို့မဟုတ် အဆောက်အဦ အမျိုးအစားတစ်ခုခုကို သန့်ရှင်းရေးအတွက် အဓိကအရည်အချင်းများ အကျုံးဝင်ပါသည်။ မိမိ မင်းကို မိတ်ဆက်ပေးတယ်။ ရန် အဆိုပါ "ဘယ်လိုလဲ ရန် ကျွမ်းကျင်မှု" ငါတို့ ပါ ကြိုက်တယ်။ သင် ရန် နားလည်သည် အဆိုပါ သမိုင်း ၏ သန့်ရှင်းရေး နှင့် စီးပွားဖြစ်သန့်ရှင်းရေး၏ "အဘယ်ကြောင့်ငါတို့" ။

ဒီ သင်တန်း အဖုံးများ (၃) အခြေခံသုံးမျိုး စီးပွားဖြစ် သန့်ရှင်းရေး အရည်အချင်း ယူနစ်များ (ဘာသာရပ်များ) ကျိုး ဆင်း သို့ အောက်ပါကဏ္ဍများ-

- အပိုင်း ၁ - နိဒါန်း
- အပိုင်း ၂ - ပို့ဆောင်ပေးခြင်း အရည်အသွေး စီးပွားဖြစ် သန့်ရှင်းရေး
- ဝန်ဆောင်မှုအပိုင်း 3 - အဆောက်အဦ၏အခြေအနေကိုခွဲခြားသတ်မှတ်ပါ။
- အပိုင်း ၄ - တည်ဆောက်သည် ဧရိယာ၊ ပစ္စည်းကိရိယာ နှင့် ဓာတုပစ္စည်းများ
- အပိုင်း ၅ - သန့်ရှင်းရေး ရုံးများ၊ ပရိဘောဂ၊ တန်ဆာပလာများ နှင့် ဆက်စပ်ပစ္စည်းများ အခန်း ၆ - ရေချိုးခန်း/သန့်စင်ခန်း သန့်ရှင်းရေး
- အပိုင်း ၇ - ဗလာ နှင့် ဖယ်ရှားခြင်း။ အပိုင်း ၈ - စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို သန့်ရှင်း သိမ်းဆည်းပါ။

ဒီ သင်တန်း အဖုံးများ အားလုံး လိုအပ်သည်။ ဗဟုသုတ အကြောင်းအရာ ဘို့ အဆိုပါ နောက်လိုက် အရည်အချင်း ယူနစ်- CPPCLO2015A ထိန်းသိမ်းပါ။ ပရိဘောဂ၊ အသုံးအဆောင်များ နှင့် အခန်း တစ်သင်းလုံး

- CPCLO2017A သန့်ရှင်း စိုစွတ်သော ဒေသများ
- CPCLO2019A မျိုးတူစု နှင့် ဖယ်ရှားပါ။ အမှိုက် နှင့် ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သောပစ္စည်းများ

# စားပွဲ ၏ အကြောင်းအရာများ

## အပိုင်း ၁ - နိဒါန်း

- 1.2 တစ် အကျဉ်း သမိုင်း ၏ သန့်ရှင်းရေး
- 1.3 သန့်ရှင်းရေး ဌာန အဆိုပါ နှစ်ဆယ် ရာစု
- 1.4 ဟိ ပရော်ဖက်ရှင်နယ် သန့်စင်သည်။
- 1.5 သန့်ရှင်းရေး နည်းလမ်းများ နှင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ

## အပိုင်း ၂ - ပို့ဆောင်ပေးခြင်း အရည်အသွေး စီးပွားဖြစ် သန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုများ

- 2.1 နိဒါန်း
- 2.2 ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ ငါတို့ သန့်ရှင်းရေး ထိထိရောက်ရောက် ဌာန a ကန့်သတ် ပမာဏ ၏ အချိန်?
- 2.3 စီစဉ်ပေးသည်။ သင်၏ သန့်ရှင်းရေး
- 2.4 ဟိ ရှိရမယ်။ လုပ်ပါ။ ၏ သန့်ရှင်းရေး
- 2.5 ဟိ လုပ်သင့်တယ်။ လုပ်ပါ။ ၏ သန့်ရှင်းရေး
- 2.6 လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် နှင့် အချိန်အခါအလိုက် သန့်ရှင်းရေး

## အပိုင်း ၃ - ဖော်ထုတ်ပါ။ အခြေအနေ ၏ အဆိုပါ အဆောက်အအုံ

- 3.1 ဘုံ မြေ
- 3.2 အခန်းကဏ္ဍ ၏ ဆပ်ပြာများ ဌာန သန့်ရှင်းရေး
- 3.3 သန့်ရှင်းရေး အတူ မိုက်ခရိုဖိုက်ဘာ
- 3.4 သန့်ရှင်းရေး ကြမ်းပြင်များ အတူ မိုက်ခရိုဖိုက်ဘာ ထုတ်ကုန်များ

## အပိုင်း ၄ - တည်ဆောက်သည် ရေိယာ၊ ပစ္စည်းကိရိယာ နှင့် ဓာတုပစ္စည်းများ

- 4.1 စည်းရုံးပါ။ ဝင်ရောက်ခွင့် ဘို့ သန့်ရှင်းရေး
- 4.2 အသုံးပြုခြင်း။ အတားအဆီးများ နှင့် သတိပေးချက် လက္ခဏာများ
- 4.3 သန့်ရှင်းရေး ပစ္စည်းကိရိယာများ၊ ဓာတုပစ္စည်းများ နှင့် PPE
- 4.4 ဟိ သန့်ရှင်းရေးသမား တွန်းလှည်း
- 4.5 ဘေးကင်းရေး ပြဿနာများ အတူ လျှပ်စစ် ပစ္စည်းကိရိယာ
- 4.6 ပြင်ဆင်နေပါတယ်။ ဓာတုပစ္စည်းများ & PPE

## အပိုင်း ၅ - သန့်ရှင်းရေး ရုံးများ၊ ပရိဘောဂ၊ တန်ဆာပလာများ နှင့် အသုံးအဆောင်များ

- 5.1 ဘယ်လိုလဲ ရန် သန့်ရှင်း နှင့် ဂါဝန် အခန်း တစ်ခန်း
- 5.2 သန့်ရှင်းရေး နည်းလမ်းများ
- 5.3 ဟောင် အကဲဖြတ်သည်။ အဆိုပါ အစည်းအဝေး အခန်း
- 5.4 ဟောင် ဖယ်ရှားသည်။ အမှိုက် နှင့် အမှိုက်
- 5.5 ဟောင် ဖုန်မှုန့်များ နှင့် ကွက် သန့်စင်သည်။

5.6 ဟောင် ဆင်မြန်း အဆိုပါ ဧရိယာ

**အပိုင်း ၆ - ရေချိုးခန်း/သန့်စင်ခန်း သန့်ရှင်းရေး**

6.1 နိဒါန်း ရန် အထုဇီဝများ (ပိုးမွှား)

6.2 ဘယ်လိုလဲ ပိုးမွှားများ ဝင်ပါ။ အဆိုပါ ခန္ဓာကိုယ်

6.3 လက် ရေချိုးခြင်း။

6.4 သန့်ရှင်းရေး နှင့် ပိုးမွှားများ (အထုဇီဝ)

6.5 ကျွန်တော်တို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ သန့်ရှင်းရေး၊ မဟုတ်ဘူး ပိုးသတ်ခြင်း။

6.6 အရောင် coding

6.7 ညစ်ညမ်းတယ်။ ချွန်ထက် & ဆေးထိုးအပ်

6.8 ရေချိုးခန်း သန့်ရှင်းရေး ဓာတုပစ္စည်းများ

- 6.9 ရေချိုးခန်း အနံ့ဆိုးများ - ဘယ်မှာလဲ။ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ တွေ့တယ်။
- 6.10 ရေချိုးခန်း သန့်ရှင်းရေး လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ
- 6.11 ဟောင် အကဲဖြတ်သည်။ အဆိုပါ ရေချိုးခန်း အခန်း
- 6.12 ဟောင် သန့်စင်သည်။ အဆိုပါ အိမ်သာ နှင့် ဆီးများ
- 6.13 ဟောင် သန့်စင်သည်။ အဆိုပါ လက် အင်တုံ မှန်များ နှင့် ဝန်းရံထားသည်။
- 6.14 ဟောင် ဆင်မြန်း အဆိုပါ သန့်စင်ခန်း
- 6.15 အပတ်စဉ် သန့်ရှင်း
- 6.16 Hongs သန့်စင်ခန်း သွေးခုန်နှုန်း အမှတ်များ - အများအားဖြင့် လွတ်သွားတယ်။ ဒေသများ

**အပိုင်း ၇ - ဗလာ နှင့် ဖယ်ရှားခြင်း။ အမှိုက်**

- 7.1 နိဒါန်း ရန် အမှိုက် ဖယ်ရှားရေး
- 7.2 ကျန်းမာရေး နှင့် ဘေးကင်းရေး အန္တရာယ်များ ဆက်စပ် အတူ အမှိုက်
- 7.3 အနံ့ဆိုးများ ထိမှ အမှိုက်
- 7.4 သက်သေခံခြင်း။ နှင့် အစီရင်ခံခြင်း။ ၏ အန္တရာယ်ရှိသော အမှိုက်
- 7.5 ပေးရတယ်။
- 7.6 မတူဘူး။ အလုပ် ဆိုင်များ ရှိသည် မတူဘူး။ လိုအပ်ချက်များ
- 7.7 စက်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရုတ်သိမ်းခြင်း။
- 7.8 အညစ်အကြေး ခွဲခြားမှု နှင့် ပြန်လည်အသုံးပြုခြင်း-
- 7.9 ပြန်လည်အသုံးပြုသည်။ အညစ်အကြေး
- 7.10 လက်တွေ့ အညစ်အကြေး
- 7.11 အရည် အညစ်အကြေး

**အပိုင်း ၈ - သန့်ရှင်း & စတိုးဆိုင် ပစ္စည်းကိရိယာ**

- 8.1 ဂါဝန် အဆိုပါ နယ်မြေ၊ သန့်ရှင်း နှင့် စတိုးဆိုင် ပစ္စည်းကိရိယာ
- 8.2 သန့်ရှင်းရေး နှင့် သိမ်းဆည်းခြင်း။ ပစ္စည်းကိရိယာ
- 8.3 စွန့်ပစ်ပါ။ ၏ အသုံးပြုခံ ဓာတုဗေဒ ဖြေရှင်းချက်များ
- 8.4 ပြင်ဆင်ပါ။ ဘို့ အဆိုပါ နောက်တစ်ခု ပြောင်း

## Section 1 - Introduction

ဘယ်တော့လဲ သင် ပြီးအောင် ဒီ အပိုင်း သင် ပါလိမ့်မယ်။

နားလည်သည်း• သန့်ရှင်းရေးသမိုင်းအကျဉ်း

- သန့်ရှင်းရေး ၌ အဆိုပါ နှစ်ဆယ် ရာစု•

ပရော်ဖက်ရှင်နယ် သန့်စင်သူ

- သန့်ရှင်းရေး နည်းလမ်းများ နှင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ

## 1.2 A Brief History of Cleaning

သန့်ရှင်းရေး ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် (ကျွန်ုပ်တို့၏ အိမ်များ နှင့် နေရာများ ၏ အလုပ်) သည် မဟုတ်ဘူး တစ်ခုခု အသစ်။ ထံမှ အဆိုပါ အစ ၏ ခေတ်ကာလတွင် လူသားများသည် အသက်ရှင်ရပ်တည်ရေးအတွက် မိမိတို့၏ပတ်ဝန်းကျင်ကို စီစဉ်ပေးကြသည်။

လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း 4000 ခန့်က လူသားများသည် ၎င်းတို့သည် အပင်များကို စိုက်ပျိုးနိုင်ပြီး တိရစ္ဆာန်များကို မွေးမြူနိုင်ကာ ရွှေ့ပြောင်းရန်မလိုအပ်ကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့သည်။ တိုင်း အနည်းငယ် နေရက်များ ရန် ရှာပါ။ အစားအသောက်။ မှာ ဒီ အချိန် ၌ သမိုင်း၊ အဆောက်အဦများ စတင်ခဲ့သည်။ ရန် ပေါ်လာ အဲဒါ ခဲ့ကြသည် ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသည်။ ရန် ခဏကြာသည်။

တစ်မျိုး ၏ အဆိုပါ ပထမ ပတ်ဝန်းကျင် စီမံခန့်ခွဲမှု အလေ့အကျင့်များ ၌ စောစော လူသား အခြေချနေထိုင်မှုများ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ရန် ကာဗာ အားလုံး သူတို့ရဲ့ အညစ်အကြေး သို့မဟုတ် ရွှံ့အလွှာအသစ်ဖြင့် ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် အမှိုက်။

အကြောင်း ၃၀၀၀ နှစ်များ လွန်ခဲ့သော၊ လူသားများ ၌ အခြေချနေထိုင်မှုများ သင်ယူခဲ့သည်။ အားသာချက်များ ၏ ရှိခြင်း။ အမှိုက်တစ်ခု တွင်း အပြင်မှာ သူတို့ရဲ့အိမ်။ တွင်းသည် အတွင်းတွင် လူနေစရာ နေရာပိုကျန်ခဲ့ပြီး လူများသည် အမှိုက်များပေါ်တွင် နေထိုင်အိပ်စက်ရန် မလိုအပ်တော့ပေ။

အကြောင်း ၂၀၀ နှစ်များ လွန်ခဲ့သော၊ ငါတို့ ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သည်။ အခြေခံ သန့်ရှင်းရေး (မိလ္လာ) ဖြစ်ခဲ့သည်။ အရေးကြီးတယ်။ ၌ ထိန်းချုပ်ခြင်း။ ကြွက် နှင့် ကြွက် အထူးသဖြင့် လူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ အချိန်အများစုကို ကုန်ဆုံးတဲ့ အဆောက်အဦတွေမှာ သူတို့ရဲ့ ရောဂါပိုးတွေပါ။ အထူးသဖြင့် ညစ်ပတ်တဲ့မြို့တွေမှာ လူတွေ အချင်းချင်း ထိတွေ့မိတဲ့အခါ ရောဂါပိုးတွေ ပြန့်နှံ့လာတာကို ကျွန်တော်တို့ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။

ဟိ ပထမ ခေတ်မီ ပတ်ဝန်းကျင် မန်နေဂျာများ ခဲ့ကြသည် ခေါ်တယ်။ 'သန့်ရှင်းရေး' - သူတို့ ခဲ့ကြသည် သန့်ရှင်းရေးသမားများ။ သူတို့ လူကျန်းမာရေးကို မထိခိုက်စေနိုင်သော အဆင့်အထိ ၎င်းတို့ရှိ ညစ်ညမ်းမှုများကို လျှော့ချခြင်းဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို သန့်ရှင်းစေပါသည်။

တချို့က ၏ သူတို့ရဲ့ ပထမ အောင်မြင်မှုများ လာခဲ့တယ်။ ဘယ်တော့လဲ သူတို့ ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသည်။ နှင့် ဖွံ့ဖြိုးသည်။ သန့်ရှင်းရေး အစီအစဉ်များ ဘို့ ဘော်ဒါ <sup>၁၀</sup> ရာစု လန်ဒန်ရှိ အိမ်များ၊ ဆေးရုံများ၊ ကျောင်းများနှင့် အကျဉ်းထောင်များ ။

### ၁.၃ သန့်ရှင်းရေး ၌ အဆိုပါ နှစ်ဆယ် ရာစု

ထံမှ အဆိုပါ စောစော 1900 ၏သန့်ရှင်းရေး နှင့် မိလ္လာ အာရုံစိုက် on ထိန်းချုပ်ခြင်း။ ရောဂါများ အဲဒါ ကူးစက်ပျံ့နှံ့သည် ထံမှ တစ်ခု လူ အခြား သို့ ။

ပြီးနောက် ကမ္ဘာ စစ်ပွဲ II၊ အဆိုပါ အနောက်တိုင်း ကမ္ဘာ လွှ အဆိုပါ မြန်သည်။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ၏ အဆိုပါ လူလတ်တန်းစား နှင့် အဲဒါ a အပိုင်းအခြား အိမ်သုံးပစ္စည်းများ၊ တစ်ခုမှာ ဖုန်စုပ်စက်ဖြစ်သည်။

ဒီနေ့တော့ ကျွန်တော်တို့ ဝယ် စမတ် ဖုန်းများ၊ i-pads၊ ကွန်ပျူတာများ နှင့် LCD ရုပ်မြင်သံကြားများ ဒါပေမယ့် ၌ အဆိုပါ 1950 ခုနှစ်များ နှင့် ၁၉၆၀ ပြည့်လွန်နှစ်တွေမှာ ကျွန်တော်တို့ Hoover ဖုန်စုပ်စက်ကို စတင်ဝယ်ယူခဲ့သည်။

## 1.2 A Brief History of Cleaning

မှာ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ အချိန် ဆပ်ပြာ အဲဒီလို ထုတ်လုပ်တယ်။ အဖြစ် ဂျန်ဆင် ဖယောင်း ခဲ့ကြသည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးနှင့် တိုးတက်နေ ကြမ်းပြင် ကျွန်ုပ်တို့၏နေအိမ်ကို အနံ့နှင့် မွှေးကြိုင်စေရန်အတွက် ဖယောင်းနှင့် လေဝင်လေထွက်ကောင်းစေသည်။

၌ အဆိုပါ ၁၉၇၀ ပြည့်လွန်နှစ်များ အများကြီး အနောက်တိုင်း နိုင်ငံတွေ၊ အပါအဝင် သြစတြေးလျ စတင်ခဲ့သည်။ ရန် ပိတ်ပင်ထားမှု ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း။ ထံမှ ရုံးများ နှင့် အခြား အလုပ်ပတ်ဝန်းကျင်။ ယနေ့ခေတ်တွင် အားလုံးသိကြသည့်အတိုင်း တစ်ပတ်ရစ်မီးခိုးများသည် လူတို့၏ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေပါသည်။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း။ ကိုလည်း လူ့ဒါန်းခဲ့သည်။ a ကြီးမားသော ပမာဏ ၏ ပြာများ၊ ဆီများ နှင့် ချောဆီ-ကတ္တရာစေး ရန် အဆိုပါ လေ ဘယ်ဟာ အခြေချခဲ့သည်။ on ရုံး ပရိဘောဂများနှင့် ပရိဘောဂများ။ သန့်ရှင်းရေးသမား၏ရှုထောင့်မှကြည့်လျှင် အိမ်တွင်းဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို တားမြစ်ခြင်းသည် ရုံးခန်းအဆောက်အအုံတစ်ခုတွင် လိုအပ်သော သန့်ရှင်းရေးပမာဏကို သိသိသာသာ လျော့ကျစေသည်။

၌ အဆိုပါ နောက်ကျ ၁၉၈၀ ပြည့်လွန်နှစ်များ နှင့် စောစော ၁၉၉၀ ပြည့်လွန်နှစ်များ ငါတို့ စတင်ခဲ့သည်။ ရန် အလေးအနက်ထား ကြည့် မှာ သန့်ရှင်းရေး အဖြစ် a အလှူငွေ ရန် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အဆောက်အအုံပုံသဏ္ဍန်တင်မကဘဲ ကျန်းမာရေးလည်း ကောင်းပါတယ်။

# 1.4 The professional cleaner

ပရော်ဖက်ရှင်နယ် သန့်ရှင်းရေးသမားတစ်ဦးအနေဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ သန့်ရှင်းရေးသည် လူတို့၏ကျန်းမာရေးကို အပြုသဘောဆောင်သော အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း နားလည်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဘယ်တော့လဲ ငါတို့ သန့်ရှင်းစနစ်တကျ၊ အတူ အဆိုပါ မှန်တယ်။ ဓာတုပစ္စည်းများ နှင့် ပစ္စည်းကိရိယာ ငါတို့ မဟုတ်ဘူး သာ ဖယ်ရှားပါ။ ဖုန်မှုန့် နှင့် အညစ်အကြေးများ၊ ပိုးမွှားများနှင့် အခြား အိမ်တွင်း ညစ်ညမ်းမှုများကိုလည်း ဖယ်ရှားပေးပါသည်။

သန့်ရှင်းရေး လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် ရှိရင်းသော။ ကျွန်တော်တို့ လုပ်သင့်တယ်။ ကြည့် သန့်ရှင်းရေး ထံမှ နှစ်ခု အရမ်း ရှိရင်းသော အမှတ်များ ၏ အမြင်-

(i) ဖယ်ရှားခြင်း။ ညစ်ညမ်းမှုများ ထံမှ အတွင်းပိုင်း အဆိုပါ အဆောက်အဦ နှင့် အားမရ ဤအရာများ အပြင်မှာ ညစ်ညမ်းစေတယ်။ အဆိုပါ အဆောက်အဦ; နှင့်

(ii) လျှော့ချခြင်း။ အဆိုပါ နိဒါန်း ၏ အသစ် ညစ်ညမ်းမှုများ သို့ အဆိုပါ အဆောက်အဦ ဘယ်တော့လဲ ငါတို့ သန့်ရှင်း။

ဟိ နောက်ကျ ၁၉၉၀ ပြည့်လွန်နှစ်များ နှင့် စောစော ၂၀၀၀ ခုနှစ်များ လွှဲ အဆိုပါ နိဒါန်း ၏ အစိမ်းရောင် သန့်ရှင်းရေး။ ၂၀၀၇၊ a စာအုပ် ခေါင်းစဉ်တပ် "အစိမ်း Dummies များအတွက် သန့်ရှင်းခြင်း" သည် ကုမ္ပဏီများအတွက် အစိမ်းရောင် သန့်ရှင်းရေးစနစ်များကို မိတ်ဆက်ပေးရန်အတွက် အဆင့်ဆင့်သော လုပ်ငန်းစဉ်ကို ပံ့ပိုးပေးပါသည်။

## ဘာလဲ အဆိုပါ အတတ်ပညာ သန့်စင်သည်။ လုပ်သင့်တယ်။ သိလား။

ကျွန်ုပ်တို့၏ သန့်ရှင်းရေးဝန်ဆောင်မှုများသည် ပရော်ဖက်ရှင်နယ်ဖြစ်မည်ဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် "သန့်ရှင်းရေးလုပ်နည်း" နှင့် "ကျွန်ုပ်တို့ဘာကြောင့် သန့်ရှင်းရေးလုပ်သနည်း" ကို နားလည်ရပါမည်။ ၅ ဒီ နိဒါန်း ငါတို့ ရှိသည် ပြီးပြီ။ ဖုံးထားသည်။ အဆိုပါ အခြေခံများ ၏ အဘယ်ကြောင့် ငါတို့ သန့်ရှင်း။ ဟိ အကြောင်း ၏ ဤသင်တန်းကို ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့သန့်ရှင်းစေမည်နည်း။

## ၁.၅ သန့်ရှင်းရေး နည်းလမ်းများ နှင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ

နည်းလမ်းများ နှင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ ဖြစ်ကြပါသည်။ မှာ အဆိုပါ နှလုံး ၏ ပရော်ဖက်ရှင်နယ် သန့်ရှင်းရေး။

ဟိ နည်းလမ်း ငါတို့ ပို့ဆောင် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ သန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုများ အစုံ ငါတို့ ဖြစ် ထံမှ ပြည်တွင်း (အိမ်) သန့်ရှင်းရေးနှင့် ပြုလုပ်သည်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အထူး လှုပ်ရှားမှုများ ။

လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် သန့်ရှင်းရေး လုပ်ဆောင်မှု အများစုတွင် ပါဝင်သည့် လုပ်ငန်းစဉ်များသည် ယေဘုယျအားဖြင့် ရှေ့သို့ ဖြောင့်ဖြောင့်ကြီး နှင့် ပုံမှန် သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်း တို့ ပါဝင်ပါသည်။ ၏ ခက်တယ်။ ကြမ်းပြင်များ ကော်ဇော ကြမ်းပြင်များ၊ ပရိဘောဂ၊ တန်ဆာပလာများ နှင့် ပရိဘောဂများ၊ ရေချိုးခန်းများ နှင့် အမှိုက် ဖယ်ရှားရေး။ ဤသင်တန်းတွင် ရိုးသန့်ရှင်းရေးဟု ရည်ညွှန်းနိုင်သော အထွေထွေ သန့်ရှင်းရေး လုပ်ငန်းများကို မည်ကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်ရမည်ကို လေ့လာကြည့်ရှုပါမည်။

၅ ဒီ သင်တန်း ငါတို့ မေ လုပ်ပါ။ အကိုးအကား ရန် ရုံး သန့်ရှင်းရေး လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ ၊ သို့သော်၊ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ သီအိုရီ နှင့် အလေ့အကျင့်သည် ကျောင်းများ၊ တက္ကသိုလ်များ၊ ရုံးများ၊ ဆေးရုံများ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုစောင့်ရှောက်ရေးအိမ်များနှင့် အငြိမ်းစားကျေးရွာများအပါအဝင် သန့်ရှင်းရေးအခြေအနေအများစုတွင် အကျုံးဝင်ပါသည်။



## 1.4 The professional cleaner

### ဝီ ရှိတ်စပီးယား ဥပဒေများ ၏ သန့်ရှင်းရေး

မရှိ တစ်ခု မှတ်မိသည်။ a သန့်ရှင်း ရေချိုးခန်း ဒါပေမယ့် လူတိုင်း မှတ်မိသည်။ a ညစ်ပတ်တယ်။ ရေချိုးခန်း သတိရပါ။ ဘယ်မှာလဲ။ အဆိုပါ သူဌေးများ ပန်းခြံ သူတို့ရဲ့ ကားများ; လမ်းကြောင်း လမ်းလျှောက် ရန် သူတို့ရဲ့ရုံးများ နှင့် အများဆုံး အရေးကြီးတာက ၎င်းတို့၏ ရုံးများ!

– မျက်တောင်များ ထံမှ ဝီ ရှိတ်စပီးယား၊ a Phoenix Arizona မှ သန့်စင်သူ။

## Section 2 - Delivering quality commercial cleaning services

၌ ဒီ အပိုင်း ငါတို့ ပါလိမ့်မယ်။ ဆွေးနွေးပါ။ စီးပွားဖြစ် သန့်ရှင်းရေး နှင့် ငါတို့ဘယ်လိုလဲ။ သန့်ရှင်း ထိထိရောက်ရောက် (အကျိုးရှိစွာ) နှင့် ထိထိရောက်ရောက် ဤအပိုင်းသည် ကျွမ်းကျင်သော သန့်ရှင်းရေး ပညာရှင် တစ်ဦးအနေဖြင့် သင့်တော်စဉ်းချင်းစီ၏ သန့်ရှင်းရေးအသိပညာအားလုံးကို ပေါင်းစပ်ထားပုံကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါသည်။ ။

ဘယ်တော့လဲ သင် ပြီးအောင် ဒီ အပိုင်း သင် ပါလိမ့်မယ်။

နားလည်သည်း• နိဒါန်း

- ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ ငါတို့ သန့်ရှင်းရေး ထိထိရောက်ရောက် ၌ a

ကန့်သတ် ပမာဏ ၏ အချိန်?• သင်၏သန့်ရှင်းရေးကိုစီစဉ်ပါ။

- သန့်ရှင်းရေးလုပ်သင့်တယ်။ •

ဟိ လုပ်သင့်တယ်။ လုပ်ပါ။ ၏

သန့်ရှင်းရေး

- လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် နှင့် အချိန်အခါအလိုက် သန့်ရှင်းရေး

## 2.1 Introduction

ရုံးသန့်ရှင်းရေးမှာပါတဲ့ သန့်ရှင်းရေးအလုပ်တွေက ကျွန်ုပ်တို့အိမ်တွေကို သန့်ရှင်းရေးနဲ့ မတူပါဘူး။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကြမ်းပြင်များ၊ ဖုန်မှုန့်များ၊ ကွက် သန့်ရှင်း (သို့ ဖယ်ရှားပါ။ လက်ညှိုး ပုံနှိပ်များ အမှတ်များ)၊ ဖယ်ရှားပါ။ အမှိုက် (မျှော်လင့်ပါတယ်။ ငါတို့ သီးခြား နှင့် ပြန်လည်အသုံးပြု ကျွန်ုပ်တို့၏အမှိုက်များ) နှင့် ရေချိုးခန်းများကို သန့်ရှင်းပါ။

သင့်အိမ်နှင့် လုပ်ငန်းသုံးရုံးခန်းကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်းအကြား ကြီးမားသောကွာခြားချက်မှာ ဧရိယာအရွယ်အစားနှင့် အကန့်အသတ်ဖြစ်သည်။ ပမာဏ ၏ အချိန် ငါတို့ ရှိသည် ရန် ပြီးပါပြီ။ ဒီ သန့်ရှင်းရေး။ ကျွန်တော်တို့ ရိုးရှင်းစွာ မလုပ်ပါနှင့် ရှိသည် အဆိုပါ အချိန် (နှင့် အဆိုပါ ဖောက်သည် ပိုက်ဆံမပေးချင်ဘူး) နေ့စဉ်နေ့တိုင်း အရာအားလုံးကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ ဤတွင် မုသား အဆိုပါ လျှို့ဝှက်ချက်များ ရန် ထိရောက်သည်။ စီးပွားဖြစ် သန့်ရှင်းရေး။

## 2.2 ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ ငါတို့ သန့်ရှင်းရေး ထိထိရောက်ရောက် ၌ a ကန့်သတ် ပမာဏ ၏ အချိန်?

ပထမဦးစွာ၊ ကြစို့ ယူ a ကြည့် မှာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ သန့်ရှင်းရေး ပစ္စည်းကိရိယာ နှင့် ဓာတုပစ္စည်းများ

- ကျွန်တော်တို့ လုပ်ရမယ်။ ရှိသည် အဆိုပါ မှန်တယ် သန့်ရှင်းရေး

ကိရိယာများ၊ ပစ္စည်းကိရိယာ နှင့် ဓာတုပစ္စည်းများ။• အလုပ်အတွက်

မှန်ကန်သော ကိရိယာများကို ရွေးချယ်ရပါမည်။

ညိုညို၊ ငါတို့လိုတယ်။ ရန် ယူပါ။ ကြည့် မှာ ငါတို့ဘယ်လိုလဲ။ နိုင်သည် ပေး အရည်အသွေး ပရော်ဖက်ရှင်နယ် သန့်ရှင်းရေး ၌ a အနည်းဆုံး အချိန်ပမာဏ။ မှန်ကန်သောကိရိယာများနှင့် စက်ကိရိယာများဖြင့်ပင် လုပ်ငန်းသုံး သန့်ရှင်းရေး၏ အခြေခံများကို နားလည်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

- ကျွန်တော်တို့ အားလုံး သိသည်။ ဟိုမှာ သည် မလုံလောက် အချိန် ရန် သန့်ရှင်း အရာအားလုံး၊ တိုင်း အချိန် ငါတို့ သန့်ရှင်း။ ဒါကြောင့် အဓိပ်ပါယုမှာ အကယ်၍ သင် တူညီသောအရာများကို နေ့တိုင်း သန့်ရှင်းစေပြီးမှ တူညီသောအရာများကို နေ့တိုင်း လွဲချော်စေကာ အရည်အသွေးညံ့ ဖျင်းမှုကို ဖြစ်စေသည်။
- ဟိ လျှို့ဝှက်ချက် ရန် စီးပွားဖြစ် သန့်ရှင်းရေး သည် လှည့်ပတ်သန့်ရှင်းရေး လုပ်ငန်းတာဝန်များ တစ်ခုစီ နေ့! အကယ်လို့ ငါတို့ မရနိုင်ပါ။ သန့်ရှင်း အရာအားလုံး ထို့နောက် ကျွန်ုပ်တို့သည် အလုပ်ရက်သတ္တပတ်တစ်လျှောက်တွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ သန့်ရှင်းရေးအလုပ်များကို လှည့်ပတ်ကာ အချို့သောအလုပ်များကို တစ်လအတွင်း လုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ သင်သည် ဤသန့်ရှင်းရေးအလုပ်များထဲမှ အချို့သော ပမာဏအနည်းငယ်ကို နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်သည်။
- သို့သော် နေ့တိုင်း သင်လုပ်ရမည့်အရာအချို့ရှိပါသည်။

## 2.3 စီစဉ်ပေးသည်။ သင်၏ သန့်ရှင်းရေး

## 2.1 Introduction

အဆောက်အဦအသစ်တွင် သန့်ရှင်းရေးစတင်သည့်အခါ သန့်ရှင်းရေးအတွက် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကို သေသေချာချာနားလည်ရန် ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်ကြာနိုင်သည်။ အဆိုပါ အဆောက်အဦ၊ ပြီးနောက် a တိုတို ကာလ ၏ အချိန် သင် ရလိမ့်မယ် ရန် သိသည်။ အဆိုပါ ညစ်ပတ်တယ်။ လူတွေ နှင့် အဆိုပါ သန့်ရှင်း လူတွေ ၌ အဆောက်အဦး; စားပွဲမှာစားတဲ့သူက ဘာစားတယ်၊ အမှိုက်ဘယ်လောက်ထုတ်တယ်။

ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ a အရေအတွက် ရုံး သန့်ရှင်းရေး လုပ်ငန်းတာဝန်များ အဲဒါ လိုပါတယ်။ ရန် ဖြစ် စီစဉ်ထားသည်။ သို့ သင်၏ နေ့စဉ် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် နှင့် ကျော်လွန် a 1-2 ပတ်အတွင်း သင့်ရုံးခန်း၏ ဧရိယာအားလုံးကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးသင့်သည်။

တချို့က ၏ ဒါတွေ လုပ်ငန်းတာဝန်များ ပါဝင်သည်-

- **အညစ်အကြေး သန့်ရှင်းရေး တန်ဆာပလာများ နှင့် ဆက်စပ်ပစ္စည်းများ-** ဒါတွေ ဖြစ်ကြပါသည်။ နေရာများ ငါတို့ အားလုံး ထိပါ။ အဲဒီလို အဖြစ် တံခါး လက်ကိုင်များ၊ မီးခလုတ်များ၊ လက်ရထားများနှင့် အခြားနေရာများတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏လက်များကို ထားရှိဖွယ်ရှိသည်။
- **ဖုန်မှုန့်-** ဖုန်မှုန့်များ နေ့တိုင်းကျနေသော်လည်း မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် မြင်နိုင်စေရန် အချိန်ယူရသည်။ သန့်ရှင်းရေးသတ်မှတ်ချက်အများစုသည် တစ်ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် နှစ်ကြိမ် ဖုန်မှုန့်ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သည်။ ရုံးခန်းတစ်ခုအား ဖုန်ဖြန်းခြင်းသည် အချိန်များစွာယူနိုင်ပြီး သန့်ရှင်းရေးသတ်မှတ်ချက်သည် အပတ်စဉ် ဖုန်မှုန့်ပြုလုပ်ရန်အတွက် နာရီအနည်းငယ်အလိုအလျောက် ထပ်လောင်းပေးမည်မဟုတ်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ လုပ်ရမယ်။ အစီအစဉ် ဖုန်မှုန့် သို့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နေ့စဉ်သန့်ရှင်းရေး လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် နှင့် လုပ်ပါ။ a နည်းနည်း နည်းနည်း တစ်ခုစီ နေ့ နှင့် မျှော်လင့်ပါတယ်။ ကျော်လွန် a တစ်ပတ်လုံး ရုံးခန်းတစ်ခုလုံး လွှမ်းခြုံထားသည်။

- **မြင့်သည်။ ဖုန်မှုန့်-** မြင့်သည် ။ ဖုန်မှုန့် ယေဘုယျအားဖြင့် အဖုံးများ အပေါ်က ဘာမဆို ၁.၅-၁.၈ မီတာ သို့မဟုတ် အကြောင်းခေါင်း အမြင့် ဘို့ ငါတို့ထဲကအများစု။ ဤဖုန်မှုန့်များကို ကျွန်ုပ်တို့ မမြင်နိုင်သောကြောင့် ဤနေရာများကို မကြာခဏ မသန့်ရှင်းသင့်ပါ။ အရည်အသွေးကောင်းမွန်သော သန့်ရှင်းရေးသတ်မှတ်ချက်တစ်ခုသည် မြင့်မားသောသန့်ရှင်းရေးကို တစ်လလျှင် တစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် နှစ်ကြိမ် ခွင့်ပြုသင့်သည်။

**စီစဉ်ပေးသည်။ နှင့် စီမံခန့်ခွဲခြင်း။ သင်၏ အချိန်**

လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး လမ်းလျှောက် ပတ်ပတ်လည် တစ်ခု ဧရိယာ နောက်ထပ် ထက် တခါ။ မှတ်ထား၊ တိုင်း အချိန် သင် လမ်းလျှောက် ပတ်ပတ်လည် a အဆောက်အဦ၊ ဖယ်ရှားပါ။ တန်ဖိုးရှိသောအချိန်များကိုဖြုန်းတီးနေသော ဓာတုပစ္စည်းများကို ပြန်လည်ဖြည့်တင်းရန်အတွက် အမှိုက် သို့မဟုတ် သိုလှောင်ခန်းသို့ ပြန်သွားကာ သန့်ရှင်းရေးကန်ထရိုက်အများစုသည် နှမြောစရာအချိန်မရှိပေ။

လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ သင် ရှိသည် အရာအားလုံး သင် လိုပါတယ်။ on သင်၏ သန့်ရှင်းရေးသမားများ တွန်းလှည်း မီ စတင်သည်။ သင်၏ ပြောင်း။ ဝေ သင်၏ သေးငယ်သော ဧရိယာများအဖြစ် ဧရိယာကို ချဲ့ထွင်ပြီး နောက်ဧရိယာသို့ မပြောင်းရွှေ့မီ ထိုဧရိယာရှိ သင်၏ သန့်ရှင်းရေး လုပ်ဆောင်စရာများ အားလုံးကို ပြီးမြောက်အောင် လုပ်ဆောင်ပါ။

**2.4 ဟိ ရှိရမယ်။ လုပ်ပါ။ သန့်ရှင်း ရေး**

အမျှ a အနည်းဆုံး သင်စံ ရှိရမယ်။ ပြီးပါပြီ။ အဆိုပါ နောက်လိုက် သန့်ရှင်းရေး လုပ်ငန်းတာဝန်များ on a နေ့စဉ် အခြေခံ (သို့မဟုတ် တိုင်း အချိန် မင်း သန့်ရှင်းရေး):

- အမှိုက်ပုံးအားလုံးကို စွန့်ပစ်ပြီး သတ်မှတ်ထားသော အမှိုက်ပုံး သို့မဟုတ် ဧရိယာတွင် အမှိုက်များကို ဖယ်ရှားပါ။
- အညစ်အကြေး လေဟာနယ် အမှိုက် ထံမှ ကော်ဇောခင်းထားသည်။ နှင့် နေရာ သန့်ရှင်း ခက်တယ်။ ကြမ်းပြင်များ ရန် ဖယ်ရှားပါ။ အမှတ်အသားများ၊ ဖုန်မှုန့် နှင့် အညစ်အကြေး။
- သန့်ရှင်းသပ်ရပ်သော ရေချိုးခန်းများကို ရှာဖွေပြီး ရေချိုးခန်းသုံးပစ္စည်းများကို ဖြည့်တင်းပါ။
- မြင့်မားသောပရိဖိုင်နှင့် အဝင်ပေါက်တံခါးများကဲ့သို့သော အဆောက်အဦ၏ အရေးကြီးသောနေရာများကို သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာထားပါ။

အကယ်လို့ သင် ကျွန်း ရန် ပြီးပါပြီ။ တစ်ခုခု ၏ ဒါတွေ လုပ်ငန်းတာဝန်များ သင် ရှိသည် a အရမ်း မြင့်မားသော ဖြစ်နိုင်ခြေ (အခွင့်အလမ်း) ၏ ထုတ်ပေးခြင်း။ တိုင်ကြားချက်။ ထပ်ခါတလဲလဲ မအောင်မြင်ပါက သင့်ကုမ္ပဏီသည် သန့်ရှင်းရေးစာချုပ်ကို ဆုံးရှုံးစေမည်ဖြစ်သည်။

**2.5 ဟိ လုပ်သင့်တယ်။ လုပ်ပါ။ ၏ သန့်ရှင်းရေး**

ဖြဲ ထံမှ အဆိုပါ လုပ်ရမယ်။ လုပ်ပါ။ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ a နံပါတ် ၏ လုပ်ငန်းတာဝန်များ သင် လုပ်သင့်တယ်။ ပြီးပါပြီ။

တစ်ခုစီ နေ့ ရန် ထိန်းသိမ်းပါ။ a MINIMUM လက်ခံနိုင်သော သန့်ရှင်းရေးစံနှုန်း။ ဤအရာများ-

- မြင်နိုင်သော အမှိုက်သရိုက်များနှင့် အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားရန် မြင့်မားသော ကော်ဇောခင်းထားသော ကြမ်းပြင်များအားလုံးကို အသေးစိတ် ဖုန်စုပ်လိုက်ပါ။
- လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ သင် အမြဲတမ်း ပေးဆောင် အထူးသဖြင့် အာရုံစူးစိုက်မှု ရန် အဆိုပါ သူဌေးရဲ့ ရုံး ပြီးနောက် လူ ဌ တာဝန်ခံ ၏ သန့်ရှင်းရေးကန်ထရိုက်ရုံး။
- အသေးစိတ် သန့်ရှင်း အားလုံး မြင့်မားသော ကိုယ်ရေးအကျဉ်း ဝင်ပေါက်များ၊ လှံဆော်သည်။ စသည်တို့ ဒီ ပါဝင်ပါသည် သန့်ရှင်းရေး ကြမ်းပြင်များ၊ သန့်ရှင်းရေး တံခါး ဖန် ဝင်ပေါက်မှန်များ၊ အပြင်ဘက်ဝင်ပေါက်များကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ကာ ဝင်ပေါက်ဖျာများကို ဖုန်စုပ်ပေးသည်။
- အညစ်အကြေး သန့်ရှင်းရေး စားပွဲများ နှင့် စားပွဲခုံများ ရန် ဖယ်ရှားပါ။ ကော်ဖီ နှင့်

အစားအသောက် ဖိတ်စင်ခြင်း။ နှင့် အစွန်းအထင်း။• သန့်ရှင်းသော အိမ်သာများ၊

လက်ဆေးကန်များနှင့် ရေချိုးခန်းအတွင်း မှန်များကို သန့်ရှင်းပါ။

- သန့်ရှင်းသပ်ရပ်သော မီးဖိုချောင်နှင့် လှုပ်ရှားမှုနေရာများကို ရှာဖွေပါ။
- မင်း ပြီးအောင်လုပ်သင့်တယ်။ a သေးငယ်သည်။ ပမာဏ ၏ ဖုန်မှုန့် တစ်ခုစီ တစ်ပတ် ဒါကြောင့် အဲဒါ ကျော်လွန် a ကာလ ၏ ၁-၂ ရက်သတ္တပတ် အားလုံး ဒေသများ ဖုန်မှုန့် တွေ

အကယ်လို့ သင် ကျွန်း ရန် ပြီးပါပြီ။ တစ်ခုခု ၏ ဒါတွေ လုပ်ငန်းတာဝန်များ အဲဒါ မေ မဟုတ်ဘူး generate a တိုင်ကြားချက် on ပထမဆုံး အခါသမယ၊ သို့သော် ဤသန့်ရှင်းရေးတာဝန်များကို ထပ်ခါတလဲလဲလုပ်ဆောင်ရန် ပျက်ကွက်ပါက တိုင်ကြားမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

## 2.6 Routine versus Periodic cleaning

အချိန်အခါအလိုက် သန့်ရှင်းရေးကို Restorative သို့မဟုတ် Project Cleaning ဟုခေါ်သည်။ ကော်ဇောများ၊ မာကျောသော ကြမ်းပြင်များ၊ ပရိဘောဂများ၊ လေအေးပေးစနစ် ပြန်များ နှင့် မျက်နှာကျက် မျက်နှာပြင်များ နှင့် အသုံးအဆောင်များ များသည်ထက်များလာသည် ဖုန်မှုန့် မြေဆီလွှာ။ ဒီ မြေဆီလွှာ သည် မဟုတ်ဘူး ကျွန်ုပ်တို့၏ ပုံမှန်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများဖြင့် ဖယ်ရှားသည်။

ဟိ အကြိမ်ရေ ၏ အချိန်အပိုင်းအခြား သန့်ရှင်းရေး လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် အသေးစိတ် ၌ အဆိုပါ အဆောက်အဦများ သန့်ရှင်းရေး သတ်မှတ်ချက်။

အထူး အချိန် သည် ခွဲဝေပေးသည်။ ရန် လုပ်ဆောင်ပါ။ ဒါတွေ သန့်ရှင်းရေး လုပ်ငန်းတာဝန်များ။ ဒါတွေ သန့်ရှင်းရေး လုပ်ငန်းတာဝန်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ မကြာခဏ ဖျော်ဖြေခဲ့သည်။ အားဖြင့် အထူးလေ့ကျင့်ထားသော ပရောဂျက်သန့်ရှင်းရေးအဖွဲ့များ။

အပိုဆောင်း သတင်းအချက်အလက် (မဟုတ်ဘူး လိုအပ်သည်။ ဘို့ အကဲဖြတ်ခြင်း)

ခွဲကျိကျိ နှင့် အဆီပြန် ရုပ်ရှင်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ခြေရာခံသည်။ သို့ a တည်ဆောက်ခြင်း လူတွေ့ရဲ့ ဖိနပ်၊ တွန်းလှည်းများ သို့မဟုတ် အားဖြင့် လှုပ်ရှားမှုများ ဖြစ်ခြင်း။ ကျင်းပခဲ့သည်။ ၌ ဧရိယာ။ အဆီများ မေ ဖြစ် ဖြည်းဖြည်းချင်း အပ်နှံခဲ့သည်။ ပေါ်သို့ မျက်နှာကျက် မျက်နှာပြင်များ၊ တန်ဆာပလာများ နှင့် အသုံးအဆောင်များ ထံမှ ချက်ပြုတ် နှင့် အခြားလှုပ်ရှားမှုများ နှင့် နိုင်သည် ဖြစ် ပျံ့နှံ့ခဲ့သည်။ တစ်လျှောက်လုံး a အဆောက်အဦ အားဖြင့် အဆိုပါ လေအေးပေးစနစ် စနစ်။

အဆင့်များ ၏ ညစ်ပတ်ခြင်း။ နှင့် အမျိုးအစားများ ၏ မြေဆီလွှာ ပါလိမ့်မယ်။ ကွဲပြားသည်။ တစ်လျှောက်လုံး a အဆောက်အဦ အခြေခံ on အဆိုပါ အသုံးပြုမှု ၏ အဆိုပါ ဧရိယာ နှင့် ပမာဏ ခြေ အသွားအလာ။ ဒါတွေ ဒေသများ မေ ပါဝင်ပါတယ်။ အုပ်ချုပ်ရေး ရုံးများ၊ ဧည့်ခံသည်။ ဒေသများ နှင့် အရောင်း ကောင်တာများ၊ နေ့လယ်စာ အခန်းများ နှင့် ရေချိုးခန်းများ ၊

ဟိ အကြိမ်ရေ ၏ အချိန်အပိုင်းအခြား သန့်ရှင်းရေး လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် အသေးစိတ် ၌ အဆိုပါ အဆောက်အဦများ သန့်ရှင်းရေး သတ်မှတ်ချက်။ ဒီ အချိန်ဇယား ရှိသင့်သည်။ ကွဲပြားသည်။ အခြေခံ on အဆင့် ၏ အသွားအလာ နှင့် ညစ်ပတ်ခြင်း။

### Section 3 - Identify condition of the building

၌ ဒီ အပိုင်း ငါတို့ ပါလိမ့်မယ်။ ဆွေးနွေးပါ။ မတူဘူး။ အမျိုးအစားများ ၏ မြေဆီလွှာ; မိတ်ဆက်ပေးသည်။ သင် ရန် အဆိုပါ သီအိုရီ ၏ သန့်ရှင်းရေးလုပ်နည်း မြေဆီလွှာ မျက်နှာပြင်များမှဖယ်ရှားကြသည်။

ဘယ်တော့လဲ သင် ပြီးအောင် ဒီ အပိုင်း သင် ပါလိမ့်မယ်။ နားလည်သည်:

- မတူဘူး။ အမျိုးအစားများ ၏ မြေဆီလွှာ တွေတယ်။ ၌

စီးပွားဖြစ် အဆောက်အဦများ• မြေဆီလွှာ သန့်စင်ခြင်းနှင့်

ဖယ်ရှားခြင်းတွင် ဆပ်ပြာများ၏ အခန်းကဏ္ဍ

- မြေဆီလွှာနှင့် အစွန်းအထင်းများကို ဖယ်ရှားခြင်းသီအိုရီ

- နီဒါန်း နီဒါန်း ရန် မိုက်ခရိုဖိုက်ဘာ သန့်ရှင်းရေး ပုဆိုး နှင့်

ကြမ်းတိုက်သည်။



### 3.1 Common soils

အဖြစ်များသည်။ မြေဆီလွှာ တွေ့တယ်။ ဤ စီးပွားဖြစ် အဆောက်အဦများ နိုင်သည် ဖြစ် ပိုင်းခြားထားသည်။ သို့ နှစ်ခု အမျိုးအစားများ။

**ချောင် မြေဆီ** လွှာ ၊ ဖြစ်ကြပါသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ဖယ်ရှားခဲ့သည်။ အားဖြင့် ခြောက်သွေ့သန့်ရှင်းရေး လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ အပါအဝင်၊ ဖုန်စုပ်ခြင်း၊ ဖုန်မှုန့် သုတ်ခြင်း၊ ဖုန်မှုန့်နှင့် သုတ်ခြင်း။ လျော့ရဲသောမြေဆီလွှာများပါဝင်သည်-

- အမှိုက် (စက္ကူ၊ စက္ကူညှပ်၊ အရွက်စသည်) ပါနိုင်သည်။
- ဖုန်မှုန့် (လေထဲမှာ ပျံသွားလောက်အောင် သေးငယ်တဲ့ အညစ်အကြေး သေးသေးလေးတွေ၊
- အညစ်အကြေး (ပိုကြီးတဲ့ အညစ်အကြေးတွေ ၊ လူတွေရဲ့ ဖိနပ်ပေါ်တင်ထားတဲ့ အဆောက်အဦထဲကို ဝင်သွားတယ် ) ။

ဟိ ဒုတိယ အမျိုးအစား ၏ မြေဆီလွှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ " **မြေတွင်း လို့ ခေါ်တယ်။ မြေဆီလွှာ** " ဘယ်ဟာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ချည်နှောင်ထားသည်။ a မျက်နှာပြင် အားဖြင့် "အဆီပြန်တယ်။ နှင့် ဆူညံသောရုပ်ရှင်များ။" ဤမြေအမျိုးအစားများသည် သန့်စင်သောမျက်နှာပြင်များမှ စေးကပ်သောမြေများကို ဖယ်ရှားရန်အတွက် ဆပ်ပြာဖြင့် စိုစွတ်သော သန့်စင်မှု လိုအပ်ပါသည်။

**မြေ၌** မြေဆီလွှာ ပါဝင်သည်-

- အစွန်းအထင်း (ကော်ဖီ၊ အဖျော်ယမကာ နှင့် အစားအသောက်များမှ ရုံးသုံးပရိဘောဂ အမှတ်အသားများ)
- အဆီများသော မြေဆီလွှာများနှင့် အဆီများ (ဖိနပ်ဖြင့် ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ခြေရာခံသည်)
- ခြစ်ရာများ (အမြဲတမ်း သို့မဟုတ် ဖယ်ရှားနိုင်သော)
- ဖိတ်စင်ခြင်း (အရည်များ ယိုဖိတ်သည့် ကြမ်းပြင်နှင့် ပရိဘောဂများတွင် အမှတ်အသားများ)။

### 3.2 အခန်းကဏ္ဍ ၏ ဆပ်ပြာများ သန့်ရှင်း ရေးအတွက်

သန့်စင်ဆေးရည်များတွင် အမျိုးမျိုးသော ပါဝင်ပစ္စည်းများ ပါဝင်ပြီး အဆီပြန်သော မျက်နှာပြင်များကို ဖယ်ရှားရာတွင် ကူညီပေးသည်။ ဟိ သီအိုရီ ၏ သန့်ရှင်းရေး အတူ a ဆပ်ပြာ ပါဝင်တယ်။ လေး သီးခြားလုပ်ငန်းစဉ်များ အဲဒါ အလုပ် အတူ အဆီပြန်သောမြေများကိုဖယ်ရှားရန်။ ဤအရာများ;

- အပူချိန်
- စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း။

- ဓာတုပစ္စည်းများ - ဆပ်ပြာ
- အချိန် - ဆပ်ပြာ

သန့်ရှင်းရေး ဟင်းလျာများ ၌ အဆိုပါ မီးဖိုချောင် နှစ် သည် a ရိုးရှင်းသော ဥပမာ ၏ အားလုံး လေး (၄)

### 3.1 Common soils

သန့်ရှင်းရေး လုပ်ငန်းစဉ်များ မှာ အလုပ်။ **ရေနွေးပူပူ** မှာ ပန်းကန်ဆေးတဲ့ **ဆပ်ပြာ** တစ်ထည် ထည့်ပါတယ် ။

ကျွန်တော်တို့ အသုံးပြု a လက်ဆေးပါ။ အထည် ရန် scrub တွေပဲ။ နှင့် ချက်ပြုတ်

အသုံးအဆောင်များ; ဒီ ဖြစ်ခြင်း။ စိတ်လှုပ်ရှားမှု ။ မဆေးခင် ညစ်ပတ်တဲ့အိုးတွေကို

ခဏစိမ်ထားတယ်၊ ဒီ **အချိန်ပါပဲ။**

**အပူချိန်** တိုးမြှင့်ခြင်း။ အပူချိန် ပါလိမ့်မယ်။ ပါဝင်ကူညီပါ။ ဖျက်သိမ်းခြင်း။ အဆီပြန် မြေဆီလွှာ။ ဘယ်တော့လဲ သန့်ရှင်းရေး ဟင်းလျာများ ဆပ်ပြာနှင့် အပူပေါင်းစပ်ခြင်းသည် သန့်ရှင်းရေးစွမ်းဆောင်ရည်ကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့နားလည်ပါသည်။

**စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း-** တုန်လှုပ်ခြင်း။ သို့မဟုတ် ပွတ်တိုက်ခြင်း။ အစွန်းအထင်းတစ်ခု ပါလိမ့်မယ်။ ကူညီပေးပါ။ ဤ လမ်းခွဲခြင်း။ အဆိုပါ ပစ္စည်း ရန် တိုးတက် ဖယ်ရှားရေး။ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း။ သန့်ရှင်းရေးတွင် အသုံးအများဆုံး လုပ်ငန်းစဉ်ဖြစ်သည်။ ဖုန်စုပ်စက်၊ ဖုန်မှုန့်များ၊ ရေချိုးခန်းများ သန့်ရှင်းရန်၊ အိမ်သာ ပွတ်တိုက်ရန်၊ ကြမ်းပြင်များနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်ဆောင်သည့် အခြား သန့်ရှင်းရေး လုပ်ဆောင်မှုတိုင်းအတွက် စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို အသုံးပြုပါသည်။

**ဓာတုပစ္စည်းများ - ဆပ်ပြာများ-** ဓာတုပစ္စည်းများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အသုံးပြုခံ ရန် ပျက်သည် အစွန်းအထင်း။ ဟီ အသုံးပြု ၏ ဓာတုပစ္စည်းများ ၌ ရိုး သန့်ရှင်းရေး အများအားဖြင့် ရေချိုးခန်းထဲမှာပဲ ချုပ်ထားတယ်။

၌ ရေချိုးခန်း၊ ငါတို့ အသုံးပြု အိမ်သာ ဇလုံ သန့်ရှင်းရေးသမားများ၊ ကြမ်းပြင် သန့်ရှင်းရေးသမားများ နှင့် မှုတ် နှင့် သုတ် ဆပ်ပြာများ။ ဘယ်တော့လဲ သန့်ရှင်းရေး အုပ်ချုပ်ရေး ဒေသများ ငါတို့ မေ အသုံးပြု မှုတ် နှင့် သုတ် (သာ ရန် ဖယ်ရှားပါ။ ခက်တယ်။ အစွန်းအထင်းများ) မာကျောသောကြမ်းပြင်များရှိ ကြမ်းပြင်ပေါ်ရှိ ကြမ်းပြင်ပေါ်ရှိ ဆပ်ပြာရည်များနှင့် ကော်ဇောပေါ်ရှိ အစွန်းအထင်းများကို ဖယ်ရှားရန်အတွက် ပြတင်းပေါက်သန့်စင်ပေးသည်။

**အချိန်:** မြေဆီလွှာ ဖယ်ရှားရေး နိုင်သည် ဖြစ် တိုးတက် အားဖြင့် ပေးသည်။ ဓာတုပစ္စည်းတစ်ခု အချိန် ရန် အလုပ်။ တစ်မျိုး ဥပမာ သည် သုံးပြီး a အိမ်သာ ပန်းကန်သန့်စင်စက်။ အိမ်သာခွက်ကို သန့်စင်ဆေး သုတ်ပေးတယ်။ ရန် အိမ်သာတစ်လုံး၊ ပြီးရင် သန့်ရှင်းပေးပါ။ ကျန်တဲ့ ရေချိုးခန်းထဲ မလိမ်းခင် ထို့ကြောင့် အိမ်သာသည် ဓာတုဗေဒအလုပ်အတွက် အချိန်ပေးသည်။

### 3.3 သန့်ရှင်းရေး အတူ မိုက်ခရိုဖိုက်ဘာ

**ဘာလဲ microfibre လား ။**

မိုက်ခရိုဖိုက်ဘာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဒါကြောင့် ပါးပါး (၁၀၀ ကြိမ် ပိုပါးတယ်။ ထက် a တစ်ခုတည်း ကြိုးမျှင် ၏ လူသား ဆံပင်) အဲ့ဒီတုန်းက သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပေါင်းစပ်ချည်နှောင်ထားပြီး ပုံမှန်သန့်ရှင်းရေးအဝတ်အစားထက် အဆ ၄၀ ပိုသော မျက်နှာပြင်ဧရိယာကို ဖန်တီးပေးသည်။

မိုက်ခရိုဖိုက်ဘာ သန့်ရှင်းရေး ပုဆိုး ဖြစ်ကြပါသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် လုပ်ထားတယ်။ နှစ်ခု၏ ကွဲပြားခြားနားသောဖိုင်ဘာ။ တစ်မျိုး ဘို့ စိမ် တက် ဆီ (ခေါ်သည်။ Polyester) နှင့် အခြားရေစိမ်ရန်အတွက် (Nylon) ဟုခေါ်သည်။

တော်ရုံတန်ရုံ သန့်ရှင်းရေး မျက်နှာသုတ်ပုဝါ ရွှေ့သို့မဟုတ် တွန်း အညစ်အကြေး နှင့် ဖုန်မှုန့်များ တစ်ခု နေရာ ရန် နောက်တစ်ခု - ဒါပေမယ့် မိုက်ခရိုဖိုက်ဘာ ဓာတ်လှေကားများ သို့မဟုတ် အညစ်အကြေးတွေကို ဖယ်ပြီး ဆေးကြောပြီးတဲ့အထိ အဝတ်ထဲမှာ အညစ်အကြေးတွေကို သိမ်းဆည်းပါ။

မိုက်ခရိုဖိုက်ဘာ နိုင်သည် စုပ်ယူ တက် ရန် ခုနှစ် ကြိမ် င်း ကိုယ်အလေးချိန် ၌ ရေ။

မိုက်ခရိုဖိုက်ဘာ ပုဆိုး ဖြစ်ကြပါသည်။ ကိုလည်း အလွန်အမင်း တာရှည်ခံ။ သူတို့ နိုင်သည် ဖြစ် ဆေးကြော တက် 300+ အထိ ကြိမ် နှင့် ဆဲ သူတို့ရဲ့ ထိရောက်မှုကို ထိန်းသိမ်းပါ။

အများစု မြေဆီလွှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ မြန်မြန် ဖယ်ရှားခဲ့သည်။ အတူ မိုက်ခရိုဖိုက်ဘာ၊ ထွက်ခွာ a သန့်ရှင်းမှု၊ streak-free မျက်နှာပြင်။

### 3.4 သန့်ရှင်းရေး ကြမ်းပြင်များ အတူ မိုက်ခရိုဖိုက်ဘာ ထုတ်ကုန်များ

မိုက်ခရိုဖိုက်ဘာအပြားဖြင့် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်းသည် ရိုးရာနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက ကြမ်းပြင်သန့်ရှင်းရေးအချိန်ကို 30% သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပို၍ လျော့ချနိုင်သည် poly-cotton သုတ်ခြင်း။ စနစ်များ။ တချို့က ၏ အဆိုပါ အားသာချက်များ microfibre ၏ ပြားချပ် ကြမ်းတိုက်သည်။ ကျော်လွန် ရိုးရာသန့်ရှင်းရေးစနစ်များ ပါဝင်သည်-

- မိုက်ခရိုဖိုက်ဘာ ပြားချပ် ကြမ်းတိုက်သည်။ ကာဗာ a ပိုကြီးတယ်။ ဧရိယာ ထက် a ပုံမှန် ကြမ်းတိုက်သည်။
- ဒါကြောင့် ကြမ်းပြင်များ နိုင်သည် ဖြစ် သန့်စင်သည်။ မြန်မြန်။ မိုက်ခရိုဖိုက်ဘာ အပြားလိုက်ကြမ်းတိုက်များသည် ရိုးရာအဝတ်လျှော်စနစ်များနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက ပိုမိုပေါ့ပါးပြီး အသုံးပြုရလွယ်ကူပါသည်။

## Section 4 - Set-up area, equipment and chemicals

၌ ဒီ အပိုင်း ငါတို့ ပါလိမ့်မယ်။ ဆွေးနွေးပါ။ ဆက်တင် တက် သင်၏ site

ဘို့ သန့်ရှင်းရေး။ ဤအပိုင်းကို ပြီးသောအခါ သင်နားလည်လာလိမ့်မည်-

- သင်၏ဝင်ရောက်ခွင့်ကို မည်သို့စီစဉ်မည်နည်း။

- ဘယ်ဟာလဲ။ ပါဝါ အမှတ်များ

ဖြစ်ကြပါသည်။ သင့်လျော်သည်။ ရန် အသုံးပြု•

အစီရင်ခံခြင်း။

- ဘယ်လိုလဲ ရန် အသုံးပြု အတားအဆီးများ နှင့်

သတိပေးချက် လက္ခဏာများ•

သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများ၊ ဓာတုပစ္စည်းများနှင့် PPE•

သန့်စင်ရေး တွန်းလှည်း

- ဘေးကင်းရေး ပြဿနာများ အတူ လျှပ်စစ်

- ဓာတုပစ္စည်းများနှင့် PPE ပြင်ဆင်ခြင်းကိရိယာ

## 4.1 Organise access for cleaning

မီ သင် စတင်ပါ။ သန့်ရှင်းရေး၊ လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ သင် ရှိသည် ဝင်ရောက်ခွင့် ရန် အားလုံး အစိတ်အပိုင်းများ ၏ အဆိုပါ ဧရိယာ ရန် ဖြစ် သန့်စင်သည်။

- အများစု လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် သန့်ရှင်းရေး တာဝန်များ လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး လိုအပ်သည် ရွှေ့ပြောင်းပရိဘောဂ။ မင်း လုပ်သင့်တယ်။ သာ ရွှေ့ ကုလားထိုင် ဘယ်တော့လဲ စားပွဲခုံများအောက်သန့်ရှင်းရေး။
- ဖိုင်းဗီဒီများနှင့် စာအုပ်စင်များကဲ့သို့သော လေးလံသောပစ္စည်းများကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။
- စစ်ဆေးပါ။ သင့်ရှေ့တွင် site manager သို့မဟုတ် client နှင့် ကွန်ပျူတာများကဲ့သို့သော လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများကို ဖြုတ်ပြီး ရွှေ့ပါ။

### ဘယ်ဟာလဲ။ ပါဝါ အမှတ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ သင့်လျော်သည်။ ရန် အသုံးပြု

- ပါဝါပွိုင့်ထဲသို့ သန့်ရှင်းရေးကိရိယာများ မတပ်ဆင်မီ ဝတ်ဆိုင်မန်နေဂျာ သို့မဟုတ် သုံးစွဲသူနှင့် စစ်ဆေးပါ။•
- တချို့က ပါဝါ အမှတ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ သာ သင့်လျော်သည်။ ဘို့ အလွန် အထူးပြု လျှပ်စစ် ပစ္စည်းကိရိယာများ၊ အဲဒီလို အဖြစ် ကွန်ပျူတာများ။

## ၄.၂ အသုံးပြုခြင်း။ အတားအဆီးများ နှင့် သတိပေးချက် လက္ခဏာများ

အလုပ်ချိန်အတွင်း ကြမ်းပြင်နှင့် ရေချိုးခန်းများကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်သည့်အခါတွင် ကြမ်းပြင်အထိ ဧရိယာအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ခွင့်ကို ပိတ်ဆို့ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ သည် သန့်ရှင်း နှင့် ခြောက်သွေ့ ဒီ သည် အထူးသဖြင့် အဆိုပါ အမှုတွဲ ဘယ်တော့လဲ သန့်ရှင်းရေး ရေချိုးခန်းများ။ သုံးပါ။ အတားအဆီးများ သို့မဟုတ် သတိပေးချက် WET ကြမ်းပြင်များပေါ်တွင် လူများ လမ်းလျှောက်ခြင်းကို တားဆီးရန် ဆိုင်းဘုတ်များ။ သင်သန့်ရှင်းရေးလုပ်နေသည့် အဝင်ပေါက်များနှင့်/သို့မဟုတ် ထွက်ပေါက်များတွင် သတိပေးဆိုင်းဘုတ်များထားပါ။

### အစီရင်ခံခြင်း။

မင်း ဖြစ်ကြပါသည်။ ဤ a ရာထူး ရန် အသိပေးစာ ရှိပြီးသား ပျက်စီးခြင်း။ ရန် အလုပ် site. တစ်ခုခု ပျက်စီးခြင်း။ လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် အစီရင်ခံပါတယ်။ ရန် သင့်ကြီးကြပ်ရေးမှူး ချက်ချင်း

သန့်ရှင်းရေးလုပ်စရာများ အပြောင်းအလဲများ သို့မဟုတ် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ဆောင်မှုများ ထပ်တိုးပါက ပိုကောင်းမည်ကို သတိပြုမိနိုင်သည့် အနေအထားတွင် ရှိနေပါသည်။ သင်၏ ဖောက်သည်၏ လိုအပ်ချက်များ။ အကယ်လို့ သင် တွေးပါ။ သင်၏ သန့်ရှင်းရေး သတ်မှတ်ချက် လိုအပ်သည် ပြောင်းလဲခြင်း။ သင် လုပ်သင့်တယ်။ ဆွေးနွေးပါ။ ဒီ သင်၏ကြီးကြပ်ရေးမှူးနှင့်အတူ



### 4.3 Cleaning equipment, chemicals and PPE

Task / Equipment		ပေးရတယ်။ လိုအပ်သည်။	ရလဒ်
<p>တစ်ကိုယ်ရေ အကာအကွယ်ပစ္စည်း</p>		<p>စလစ် ခံနိုင်ရည်ရှိသည်။ ဖိနပ်၊ လက်အိတ်၊ မျက်လုံးအကာအကွယ်များ</p>	<p>စလစ် ခံနိုင်ရည်ရှိသည်။ ဖိနပ် စိုစွတ်သော ကြမ်းပြင်များပေါ်တွင် ချော်ကျခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။</p> <p>လက်အိတ်များ နှင့် မျက်မှန် ရန် အရေးပြားကိုကာကွယ်ပါ။ နှင့် မျက်စိ ထံမှ ဓာတုပစ္စည်းများ</p>
<p>ရုံးသုံး ဓာတုပစ္စည်းများ</p>		<p>ကြမ်းပြင် ဆပ်ပြာ၊ ကြားနေ ဆပ်ပြာ၊ ဖြန်းနှင့် သုတ်၊ ပြတင်းပေါက် သန့်ရှင်းရေး၊ ကော်ဇော spotter၊ အိမ်သာ ဇလုံ သန့်စင်။</p>	<p>ကြားနေ ဆပ်ပြာ သည် ဘေးကင်းသည်။</p> <p>မျက်နှာပြင်အများစုတွင် Streak ပါ။ အခမဲ့ သန့်ရှင်းရေး ဘို့ ပြတင်းပေါက်နှင့်မှန်များ။</p> <p>အက်ဆစ်ဓာတ် အိမ်သာ ဇလုံ သန့်စင်သည်။ ရေအမှတ်အသားကို ဖယ်ရှားရန်အတွက်။</p>
<p>ဆိုင်းဘုတ်များနှင့် အတားအဆီးများ</p>		<p>ကြမ်းပြင် ဘေးကင်းရေး လက္ခဏာများ အတားအဆီးများ</p>	<p>သတိပေးပါ။ လူတွေ ဧါ စိုစွတ်သော နှင့် ကြမ်းပြင်များ ချော်ပြီး အခန်းများအတွင်း လူများဝင်ရောက်ခြင်းမှ တားဆီးပါ။ သန့်ရှင်းရေး။</p>
<p>သန့်ရှင်းရေးတွန်းလှည်း</p>		<p>တစ် အပြည့်အဝ stocked သန့်ရှင်းရေး တွန်းလှည်း PPE နှင့် ဆပ်ပြာအကာအဝေး။</p> <p>သတိပေးဆိုင်းဘုတ်များ။</p> <p>လူသုံးကုန်များ။</p> <p>ကြမ်းတိုက်သည်။</p> <p>နှင့် ပုံး</p>	<p>အပြည့်အဝ သိုလှောင်ထားသော သန့်စင်ရေး တွန်းလှည်းသည် သင်၏ သန့်ရှင်းရေး ထိရောက်မှုကို အမြင့်ဆုံး ဖြစ်စေရန်အတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါသည်။ မင်းမှာမရှိ အချိန် ရန် စောင့်ရှောက် သွားမယ်။ ကျော သို့ သန့်ရှင်းရေး အခန်း ဘို့ အပို ပစ္စည်းများ။</p>

### 4.3 Cleaning equipment, chemicals and PPE

<p>လူသုံးကုန်များ</p>		<p>လူသုံးကုန်များ ပါလိမ့်မယ်။          ယေဘုယျအား ဖြင့် ပါဝင်သည်။</p> <p>Toilet paper          Hand towels          Toilet လက်          ဆပ်ပြာ          ဘင် စာကြောင်းများ</p>	<p>အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ          အစားထိုးခြင်းသည်          သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းတိုင်းတွင်          မရှိမဖြစ်          အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။          ဘာဖြစ်နိုင်မလဲ။          အိမ်သာထိုင်တာထက် ပိုဆိုးတယ်။          နှင့် ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်း။ ဟိုမှာ သည်          မဟုတ်ဘူး အိမ်သာ သုံးစက္ကူ။</p>
<p>ဖုန်စုပ်ခြင်း။</p>		<p>ကျောပိုးအိတ် လေဟာနယ်          သန့်စင်သည်။</p> <p>Backpack Vacuums တွေက          အများဆုံးပါ။ အများအားဖြင့်          အသုံးပြုခွဲ ဖုန်စုပ်စက်များသည်          ၎င်းတို့၏ ထုတ်လုပ်မှုနှုန်း          မြင့်မားသောကြောင့် လုပ်ငန်းသုံး          သန့်ရှင်းရေးတွင် ဖုန်စုပ်စက်များ။</p>	<p>ဖုန်စုပ်ခေါင်းသည်          ကော်ဇော၏မျက်နှာပြင်ကိုသာ          ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်မည်ဖြစ်သည်။          တစ်ခု မတ်တတ် လေဟာနယ်          ကော်ဇောပုံအတွင်း နက်ရှိုင်းသော          မြေဆီလွှာများကို          ထုတ်ယူရန်အတွက် beater brush          ဖြင့် တပ်ဆင်ရန်လိုအပ်ပါသည်။</p>



Task / Equipment		ပေးရတယ်။ လိုအပ်သည်။	ရလဒ်
<p><b>ရေ စိုခံခြင်း။</b></p>		<p>သန့်ရှင်း ကြမ်းတိုက်သည်။ ပုံး ၁/၂-၂/၃ ဆပ်ပြာ အပြည့် စိုစွတ်သောကြမ်းပြင်အ ကာအကွယ်ဆိုင်းဘုတ် များ ပစ္စည်းကိရိယာ ဖြန်းပေးခြင်း ပစ္စည်းကိရိယာ</p>	<p>ကြမ်းပြင်သည် သန့်ရှင်းပြီး လွတ်လပ်သင့်သည်။ ၎င်း အဆီပြန် မြေဆီလွှာ။ သုတ်လိမ်းခြင်း။ ကြမ်းပြင်ကို တောက်ပြောင်စေရမယ်။ တချို့က ခေါင်းမာသည်။ အမှတ်အသားများ ပိုမိုပြင်းထန်သော ဖယ်ရှားရေး လုပ်ငန်းစဉ် လိုအပ်နိုင်သည်။</p>
<p><b>မိုက်ခရိုဖိုက်ဘာ ကြမ်းခင်း သန့်ရှင်းရေး</b></p>		<p>မိုက်ခရိုဖိုက်ဘာ ပြားချပ် ကြမ်းတိုက်သည်။</p>	<p>ကြမ်းပြင် လှုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် သန့်ရှင်း နှင့် မြေဆီလွှာ ကင်းစင်သည်။ သမားရိုးကျထက် 50% အထိ ပိုမြန်ပါတယ်။ သန့်ရှင်းရေး အတူ a wet mop.</p>

## 4.4 The Cleaner's Trolley

တစ် အပြည့်အဝ stocked သန့်ရှင်းရေး တွန်းလှည်း ပါလိမ့်မယ်။ ကူညီပေးပါ။ သန့်ရှင်း ထိထိရောက်ရောက် မင်း မလုပ်ပါနှင့် ရှိသည် အချိန် ရန် စောင့်ရှောက် သွားမယ်။ ကျော ရန် အပိုပစ္စည်းများအတွက် သန့်စင်ခန်း။ သန့်စင်သူ၏ တွန်းလှည်းတွင် လိုအပ်သော ဓာတုပစ္စည်းများ၊ စက်ပစ္စည်းများနှင့် စားသုံးနိုင်သော ပစ္စည်းများသည် သန့်စင်သည့် စက်ရုံအမျိုးအစားပေါ်မူတည်၍ ကွဲပြားမည်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ယေဘုယျစည်းမျဉ်းအရ သင့်သန့်ရှင်းရေးလုပ်သည့်တွန်းလှည်းတွင် အောက်ပါအရာများ ရှိသင့်သည်-

ဘေးကင်းရေး ပစ္စည်း-

- ကြမ်းပြင်ဘေးကင်းရေးဆိုင်ဘုတ်များ
- ပုဂ္ဂိုလ်ရေး အကာအကွယ် ပေးရတယ်။ (PPE); လက်အိတ်များ နှင့် အကာအကွယ်

မျက်လုံး ဝတ်ဆင်။ သန့်စင်ရေး ဓာတုပစ္စည်းများ

- Neutral ဆပ်ပြာ - မျက်နှာပြင်အားလုံးတွင် ဘေးကင်းပါသည်။
- ပြတင်းပေါက် သန့်စင်/ စထရီ အခမဲ့ မှုတ် နှင့်

သုတ်• အိမ်သာအိုးသန့်စင်

- အပိုဆောင်း ဓာတုပစ္စည်းများ မေ ပါဝင်ပါတယ်။ ကော်ဇော အစက်အပြောက်သမားများ၊ ပေါလစ်များ၊

ပိုးသတ်ဆေး၊ လေအေးပေးစက်များ။ လူသုံးကုန်များ-

- အညစ်အကြေး ဘင်

စာကြောင်းများ•

အိမ်သာသုံးစက္ကူ

- စက္ကူလက်သုတ်ပုဝါ
- လက် ဆပ်ပြာ ဘို့

အိမ်သာ။ ပစ္စည်း-

- သန့်ရှင်းရေး ပုဆိုး နှင့် မိုက်ခရိုဖိုက်ဘာ

ပုဆိုး• မြင့်မားသောဖုန်မှုန့်ကိရိယာများ

- ကြမ်းတိုက်သည်။ နှင့် ပုံး (ရွေးချယ်နိုင်သည်။ -

လိုအပ်သည် ကြီးမားသော တွန်းလှည်း)•

မိုက်ခရိုဖိုက်ဘာကြမ်းပြင် ကြမ်းပြင်များ

- ဖုန်စုပ်စက် (ချန်လှုပ်ထားနိုင်သည် - ကြီးမားသောတွန်းလှည်း လိုအပ်သည်။)

## 4.4 The Cleaner's Trolley

### ၄.၅ ဘေးကင်းရေး ပြဿနာများ အတူ လျှပ်စစ် ပစ္စည်းကိရိယာ

မီ စတင်သည်။ တစ်ခုခု သန့်ရှင်းရေး သင် စစ်ဆေးသင့်သည်။ အားလုံးသင့်ရဲ့ ပစ္စည်းကိရိယာ သည် ဤ ကောင်းတယ် အလုပ်လုပ် အမိန့်။ တင်တက်ရင် သန့်ရှင်းရေးသုံးပစ္စည်းများကို အသုံးမပြုရပါ။

မင်း လုပ်သင့်တယ်။ စစ်ဆေးပါ။ လျှပ်စစ် ပစ္စည်းကိရိယာ မီ သုံးပြီး အဲဒါ တစ်ခုစီ နေ့ နှင့် အသုံးပြုပြီးနောက်

အဲဒါ တစ်ခုစီ နေ့။ သင်ရှာဖွေသင့်သည့် ပြဿနာအချို့တွင်-

- ခဲ၊ ပါမလာဘူး။ နှင့် လျှပ်စစ် ဝါယာကြိုး - ကြည့် ဘို့ ဖြတ်တောက်မှု၊ ဖောက်ထွက်ခြင်း။

နှင့် ဖော်ထုတ် ဝါယာကြိုးများ• အလွန်အကျွံတုန်ခါမှု

- အလွန်အကျွံ ဆူညံသံ ထံမှ အဆိုပါ မော်တာ

သို့မဟုတ် ဂီယာဘောက်စ်• ဖုန်စုပ်စနစ်

အလုပ်မလုပ်ပါ။

- လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ သင်၏ လျှပ်စစ် ပစ္စည်းကိရိယာ ရှိသည်။ a လက်ရှိ လျှပ်စစ် tag

## 4.6 Preparing chemicals & PPE

- သာ အသုံးပြု ဆပ်ပြာများ အထူးသဖြင့် ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသည်။ ဘို့ အဆိုပါ မျက်နှာပြင်များ သင် ဖြစ်ကြပါသည်။ သန့်ရှင်းရေး။
- အမြဲတမ်း ဖတ်ပါ။ အဆိုပါ လုံခြုံရေးဒေတာစာရွက် (SDS) ဘို့ အဆိုပါ ဓာတုဗေဒ သင် ဖြစ်ကြပါသည်။ သုံးပြီး အဲဒါ ပါလိမ့်မယ်။ ပေးပါ။ သင် အကြောင်းအချက်အလက်- ဘာလဲ အကာအကွယ် အဝတ်အစား ရန် ဝတ်ဆင်; ပထမ အကူအညီ သတင်းအချက်အလက်; ဂုဏ်သတ္တိများ ၏ ဓာတုပစ္စည်း; နှင့် ကျန်းမာရေး ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်၊ သိုလှောင်မှုနှင့် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး အချက်အလက်။
- ဖတ်ပါ။ အဆိုပါ တံဆိပ် ဘို့ ညွှန်ကြားချက်များ ရန် မှေးမှိန် နှင့် အသုံးပြု အဆိုပါ ဆပ်ပြာ။
- ဝတ်တယ်။ လက်အိတ်များ နှင့် အကာအကွယ် မျက်လုံး ဝတ်ဆင် ဘယ်တော့လဲ မှေးမှိန်ခြင်း။ စုစည်းထားသည်။ ဓာတုပစ္စည်းများ။
- လောင်း အဆိုပါ ပမာဏ ၏ ဓာတုဗေဒ သင် လိုပါတယ်။ ထံမှ အဆိုပါ ဓာတုဗေဒ ပုလင်း သို့ a တံဆိပ်တပ်ထားသည်။ တိုင်းတာခြင်း။ ခွက်။ **ဘယ်တော့မှ**  
ထိပ်ဖျား သို့မဟုတ် လောင်း တိုက်ရိုက် ထံမှ အဆိုပါ ကွန်တိန်နာ။

## Section 5 - Cleaning offices, furniture, fixtures and fittings

ဤကဏ္ဍတွင် ရုံးခန်းများ သန့်ရှင်းရေးနှင့် ဝတ်စားဆင်ယင်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်များနှင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို ဆွေးနွေးပါမည်။ "ဝတ်စားဆင်ယင်မှု" ဆိုတဲ့စကားလုံး " ရည်ညွှန်းသည်။ ရန် ထွက်ခွာ အဆိုပါ ရုံး ရှာဖွေနေ သန့်ရှင်း နှင့် သပ်ရပ်သော ပြန်လာ တစ်ခုခု ပရိဘောဂ ရန် င်း သင့်လျော်သောနေရာဆိုလိုသည်မှာ သင်သန့်ရှင်းရေးပြီးသောအခါ စားပွဲခုံများ သို့မဟုတ် စားပွဲများအောက်တွင် ကုလားထိုင်များကို သေသေသပ်သပ်ထားရှိပါ။

အမျှ အပိုင်း ၏ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ရုံး သန့်ရှင်းရေး ငါတို့ကိုသုံးသပ်ပါ။ ပါလိမ့်မယ်။ ကြည့် မှာ a သန့်စင်သည်။ ခေါ်တယ်။ ဟောင် နှင့် သူမ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ ဘို့ သန့်ရှင်းရေး အစည်းအဝေးခန်း။

ဘယ်တော့လဲ သင် ပြီးအောင် ဒီ အပိုင်း သင် ပါလိမ့်မယ်။ နားလည်သည်း

- ဘယ်လိုလဲ ရန် သန့်ရှင်း နှင့် ဂါဝန် a

အခန်း• သန့်ရှင်းရေးနည်းလမ်းများ

- ဖြစ်ရပ်မှန် လေ့လာချက် - ဖုန်မှုန့် မျက်နှာပြင်များ၊ စိုစွတ်သော သုတ်ခြင်း။ ပရိဘောဂ နှင့် ကွက် သန့်ရှင်းရေး မျက်နှာပြင်များ။

## 5.1 How to Clean and Dress a Room

ရုံး သန့်ရှင်းရေး ယေဘုယျအားဖြင့် ပါဝင်တယ်။ သန့်ရှင်းရေး **ပရိဘောဂ နှင့် ဆက်စပ်ပစ္စည်း** များ ဒီ နိုင်သည် ဖြစ် ကျိုး ဆင်း ထဲသို့

### အထွေထွေ ရုံး ပရိဘောဂ ဘယ်ဟာ မေ ပါဝင်သည်-

- ကုလားထိုင်; စားပွဲခုံများ၊ အလုပ် ဘူတာများ၊ ကော်ဖီ စားပွဲများ; ကွန်ပျူတာများ; စားပွဲများ; ဖိုလ် ဗီဒီယိုများ၊ ဆိုဖာများ; စားပွဲများ; စားပွဲ မီးခွက်များ; တယ်လီဖုန်း ဟန်းဆက်များ၊ အမှိုက်ပုံးများ။
- အပိုဆောင်း ပရိဘောဂ မေ ပါဝင်သည်- ပုံ ဘောင်များ; စာအုပ်စင်များ နှင့် ရှိုး ကိစ္စများ; အဖြူရောင်ဘုတ်များ၊ အစည်းအဝေး အခန်းသုံးပစ္စည်း စသည်တို့

**အသုံးအဆောင်များ** ပါဝင်ပါတယ်။ အရာများ အဲဒါ ဖြစ်ကြပါသည်။ သတ်မှတ်ထားတဲ့ ရန် နံရံများ၊ မျက်နှာကျက် သို့မဟုတ် ကြမ်းပြင်များ နှင့် မေ ပါဝင်သည်-

- နိမ့်သည်။ လက်လှမ်းမီ အသုံးအဆောင်များ (အောက်ပါပုံများ ပခုံး အရပ်): အလင်း ခလုတ်များ; တံခါးများ; တံခါး လက်ကိုင်များ; စင်ပေါ်; လိုက်ကာများ; ကုလားကာ; နံရံမီးအိမ်များ။
- မြင့်သည်။ လက်လှမ်းမီ အသုံးအဆောင်များ (ပစ္စည်းကိရိယာများ အထက် ပခုံး အရပ်): လေအေးပေးစနစ် အပေါက်များ; မျက်နှာကျက် ပရိသတ်များ; ရပ်နားထားသည်။ မီးများ စသည်တို့

ပရိဘောဂနှင့် ပရိဘောဂပစ္စည်းများကို သင်မည်ကဲ့သို့ သန့်ရှင်းရေးလုပ်သည်နှင့် ၎င်းတို့အသုံးပြုသည့် ပစ္စည်းများပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။ ဥပမာ ရှိမရှိ၊ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဖန် သို့မဟုတ် ဗီဒီယို၊ သတ္တု သို့မဟုတ် ပလတ်စတစ်၊ သားရေ သို့မဟုတ် အထည် ကူရှင်။ အသီးသီး ၏ ဒါတွေ ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ ဤသင်တန်းတစ်လျှောက်လုံး အသေးစိတ်ကို

## ၅.၂ သန့်ရှင်းရေး နည်းလမ်းများ

မင်း သန့်ရှင်း မတူဘူး။ အပိုင်းပိုင်း ၏ ပရိဘောဂ နှင့် အသုံးအဆောင်များ ၌ မတူဘူး။ နည်းလမ်းများ။ ဟိ ငါး အဓိက နည်းလမ်းများ ပရိဘောဂနှင့် ပရိဘောဂများကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်းမှာ-

- ဖုန်မှုန့် (ပုံမှန်သန့်ရှင်းရေး)
- အစက်အပြောက် သန့်ရှင်းခြင်း (ပုံမှန် သန့်ရှင်းရေး)
- စိုစွတ်ခြင်း။ သုတ်/ခြောက် သုတ် (ပုံမှန်

သန့်ရှင်းရေး)• ကြမ်းပြင်များကို ဖုန်စုပ်ခြင်း

(ပုံမှန်သန့်ရှင်းရေး)

- ပွတ်တိုက်ခြင်း။ ဘုတ်ခန်း စားပွဲများနှင့် မြင့်မားသော အရည်အသွေးကောင်းမွန်သော ပရိဘောဂများ (အချိန်အခါအလိုက်)
- ဖုန်စုပ်စက်-ဖုံးအုပ်ထားသည်။ ကုလားထိုင် နှင့် အထည် ကုလားထိုင် ဖြစ်ကြပါသည်။ လေဟာနယ် ရန် ဖယ်ရှားပါ။ ဖုန်မှုန့်၊ အထူးသဖြင့် ၌ အဆိုပါ အကွဲအပြဲများနှင့် ထောင့်များ (အချိန်အခါအလိုက်)။

## 5.1 How to Clean and Dress a Room

ဟိ အများစု ၏ ရုံး သန့်ရှင်းရေး လုပ်ငန်းတာဝန်များ ပါဝင်တယ်။ ဖုန်မှုန့်၊ ကွက် သန့်ရှင်းရေး၊ စိုစွတ်သော သို့မဟုတ် ခြောက်သွေ့ သုတ်ခြင်း၊ နှင့် ဖုန်စုပ်ခြင်း။ ကြမ်းပြင်များ

### **ဖုန်မှုန့် မျက်နှာပြင်များ၊ စိုစွတ်သော သုတ်ခြင်း။ ပရိဘောဂ နှင့် ကွက် သန့်ရှင်းရေး မျက်နှာပြင်များ**

ကဲ အဲဒါ သင် ရှိသည် အကဲဖြတ်သည်။ အဆိုပါ ဧရိယာ ရန် ဖြစ် သန့်စင်သည်။ သတ်မှတ် တက် အဆိုပါ လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာ အဲဒါ သည် ယခု အချိန် ရန် ဧရိယာသန့်ရှင်းရေး။

အောက်မှာ သည် a ဖြစ်ရပ်မှန် လေ့လာချက် (တစ်ခု ဥပမာ) ၏ a အခြေအနေ ပါဝင်နေပါတယ်။ သန့်ရှင်းရေးသမား Hong ဟု အမည်ပေးထားသည်။ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ အလုပ်များ ၌ a ကြီးမားသော ရုံး အဆောက်အဦ။

နေ့တိုင်း တတိယထပ် အစည်းအဝေးခန်းကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်တယ်။ သူမသည် ပရိဘောဂနှင့် ဆက်စပ်ပစ္စည်းများကို ထိန်းကျောင်းပေးရမည်။ ၌ အဆိုပါ အစည်းအဝေး အခန်း နှင့် မီ သူမ ပြီးပါပြီ၊ သူမ လုပ်ရမယ်။ အဝတ်အစား အဆိုပါ အစည်းအဝေးခန်း (လုပ် သေချာတယ်။ အဲဒါ သည် သန့်သန့်ရှင်းရှင်း)။

### 5.3 Hong assesses the meeting room

မီ ဟောင် သန့်စင်သည်။ အဆိုပါ အစည်းအဝေး အခန်း၊ သူမ အကဲဖြတ်သည်။ (ကြည့်သည်။ နှင့် အစီအစဉ်များ ဘယ်လိုလဲ ရန် သန့်ရှင်း) အဆိုပါ အခန်း။ Hong က သူမသိကြောင်း သေချာသည် ။

- ဘယ်လိုလဲ ရန် သန့်ရှင်း တစ်ခုစီ အပိုင်းအစ ၏ ပရိဘောဂ နှင့် တစ်ခုစီ လျှောက်ပတ်သည်။• အသုံးပြုရန် သန့်စင်ဆေး အမျိုးအစား

- ဘယ်လိုလဲ အများကြီး သန့်ရှင်းရေး အေးဂျင့် ရန် အသုံးပြု နှင့် ဘယ်လိုလဲ ရန် လျှောက်ထားပါ။ အဲဒါ• အသုံးပြုရန်ကိရိယာအမျိုးအစား; နှင့်

- အကာအကွယ်အဝတ်အစားတွေ ဝတ်ဖို့ လိုတယ်။

အကယ်လို့ ဟောင် မပါဘူး။ သိသည်။ တစ်ခုခု ၏ ဒါတွေ အရာတွေ၊ သူမ မေးတယ်။ သူမ၏ ကြီးကြပ်ရေးမှူး။ ပါဝါပွိုင့်များ မည်သည့်နေရာတွင် ရှိသည်ကို စစ်ဆေးသည်။ သူမ၏ ဖုန်စုပ်စက်ကို ချိတ်ဆက်ရန် (ပလပ်အင်) ကို သူမသိရန် လိုအပ်ပါသည်။ သူမ ကိုလည်း လိုအပ်ချက်များ ဘယ်မှာလဲ သိဖို့ အဆိုပါ ပါဝါ အမှတ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဒါကြောင့် သူမ လုပ်တာ မတော်တမမဟုတ်ပါဘူး။ အလှည့် off သန့်ရှင်းရေးလုပ်နေစဉ် တစ်ခုခု ဥပမာ ကွန်ပျူတာ သို့မဟုတ် အခြားလျှပ်စစ်ပစ္စည်းများ။

#### မီ ဟောင် စတင်သည်။ သန့်ရှင်းရေး သူမ လုပ်တာ အဆိုပါ အောက်ပါ-

- ဟောင်ဆေးနဲ့ လက်ကို သေချာခြောက်အောင် သုတ်ပြီးမှ လိမ်းပါ။ သူမ၏လက်အိတ်။
- သူမ စစ်ဆေးမှုများ အဆိုပါ အခန်း သည် မဟုတ်ဘူး ၌ အသုံးပြု တခါတရံ အစည်းအဝေးများ ယူ ကြာကြာ ထက် သူတို့ လုပ်သင့်တယ်။ အကယ်လို့ သူမ မရနိုင်ပါ။ အခန်းကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်၊ ကြီးကြပ်ရေးမှူးကို ပြောပါ သို့မဟုတ် နောက်တစ်ကြိမ် သန့်ရှင်းရေးအလုပ်ဆက်လုပ်ကာ အစည်းအဝေးပြီးသောအခါ အခန်းသန့်ရှင်းရေးလုပ်ရန် ပြန်သွားပါ။

### 5.4 ဟောင် ဖယ်ရှားသည်။ အမှိုက် နှင့် အမှိုက်

ဘယ်တော့လဲ ဟောင် သန့်စင်သည်။ အဆိုပါ အစည်းအဝေး အခန်း၊ အဆိုပါ ပထမ အရာ သူမ လုပ်တာ သည် ဖယ်ရှားပါ။ အမှိုက် နှင့် အမှိုက် (ချောင် အမှိုက်)။ ဟောင်-

- အမှိုက်ပုံးတွေကို ရှင်းပစ်တယ်။
- အညစ်အကြေး သန့်စင်သည်။ အမှတ်အသားများ on ပုံးများနှင့်အတူ a ကြားနေ ဆပ်ပြာ• bin liners

(ညစ်ပတ်နေမှသာ) အစားထိုးပါ။



### 5.3 Hong assesses the meeting room

### 5.5 ဟောင် ဖုန်မှုန့်များ နှင့် အညစ်အကြေး များကို သန့်စင်ပေးသည်။

ဟောင် ဖုန်မှုန့်များ အဆိုပါ:

လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် ဖုန်မှုန့် ပါဝင်ပါသည်:

- ရှေ့၏ အဆိုပါ ဖိုလ်

အစိုးရအဖွဲ့ဝင်• ညီလာခံစားပွဲ

- ကုလားထိုင်နှင့် ကော်ဖီစားပွဲ။

အချိန်အခါအလိုက် ဖုန်မှုန့်

ပါဝင်ပါသည်:•

ပြတင်းပေါက်များ

- စာအုပ်စင်များ
- ထိပ်တန်း ၏ အဆိုပါ ဖိုလ်
- ဗီနီယံ လိုက်ကာများ။

စဉ်တွင် ဟောင် သည် ဖုန်မှုန့် အဆိုပါ ကုလားထိုင်၊ သူမ တွန်းသည်။ သူတို့ကို ကွာ ထံမှ အဆိုပါ ညီလာခံ စားပွဲ။ ဒီ ပြုလုပ်သည်။ အဲဒါ ပိုလွယ်လိုက်တာ နောက်မှ စားပွဲအောက်မှာ ဖုန်စုပ်တယ်။

မှတ်ချက် - ဤ အများကြီး သန့်ရှင်းရေး အခြေအနေများ ဟောင် ပါလိမ့်မယ်။ မရှိဘူး အဆိုပါ အချိန် ရန် လုပ်ဆောင်ပါ။ အားလုံး ဒါတွေ လုပ်ငန်းတာဝန်များ on a နေ့စဉ် အခြေခံ ရက်သတ္တပတ်များအတွင်း အလုပ်အချို့ကို လှည့်ပတ်နိုင်သည်။

ပြီးတော့ ဟောင် ဖုန်မှုန့်များ၊ ကွက် သန့်စင်ခြင်း၊ စိုစွတ်သော သုတ်တယ်။ နှင့် ခြောက်သွေ့ သုတ်တယ်။ သူမ သန့်စင်သည်။ အဆိုပါ အမြင့်ဆုံး အရာများ ပထမ နှင့် အဆိုပါ အနိမ့်ဆုံးအရာတွေက ကြာရှည်တယ်။

**ဟောင် ကွက် သန့်စင်သည်။ နှင့် စိုစွတ်သော သုတ်တယ်။**

- ဖန်ခွက်ကော်ဖီစားပွဲပေါ် ရှိ ခွက်များမှကျန်ခဲ့သော အစက်အပြောက်များကို သန့်စင်ပေးသည်။
- အညစ်အကြေးများကို သန့်စင်ပြီး စိုစွတ်နေသော ကုလားထိုင်များ

(ခြေထောက်နှင့် လက်များ အပါအဝင်)• စိုစွတ်သော သုတ်တယ်။ အဆိုပါ ကော်ဖီ

စားပွဲ အတူ a ပျဉ်းမကပ် အထည် နှင့် ပြတင်းပေါက် သန့်စင်သည်။

အကယ်လို့ ဟောင် တွေ့တယ်။ အစက်အပြောက် သို့မဟုတ် အစွန်းအထင်း အဲဒါ ဖြစ်ကြပါသည်။ ခက်တယ်။ ရန် ဖယ်ရှားရန်၊ သူမ အစီရင်ခံစာများ သူတို့ကို ရန် သူမ အဲ့ဒီတော့။

**ဟောင် လေဟာနယ်**

ဟောင် လေဟာနယ် ပတ်ပတ်လည် နှင့် အောက်မှာ ပရိဘောဂ နှင့် အသုံးအဆောင်များ။ မင်း ပါလိမ့်မယ်။ လေ့လာပါ။ နောက်ထပ် အကြောင်း ဖုန်စုပ်ခြင်း။ ဤ "ကော်ဇောသန့်ရှင်းရေးမိတ်ဆက်" သင်တန်း။

**5.6 ဟောင် ဆင်မြန်း အဆိုပါ ဧရိယာ**

ဘယ်တော့လဲ ဟောင် ပြီးပါပြီ။ ဖုန်စုပ်ခြင်း၊ သူမ ပြုလုပ်သည်။ သေချာတယ်။ အဆိုပါ ပရိဘောဂ နှင့် အသုံးအဆောင်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကျော သူတို့ဘယ်မှာလဲ။ ပိုင်သည်။ ဒီ ဝတ်စားဆင်ယင်ခြင်းဟု ခေါ်သည်။

ဟောင်-

- အစည်းအဝေး စားပွဲဝိုင်းမှာ ကုလားထိုင်တွေ ချထားတယ်။
- ပြောရအောင် အဆိုပါ အခြောက် ပန်းပွင့် ဤ အဆိုပါ အလယ်တန်း ၏

အဆိုပါ ညီလာခံ စားပွဲ; နှင့်• ကော်ဖီ စားပွဲပေါ် ရှိ မဂ္ဂဇင်းများကို ဖြောင့်တန်း

စေသည် ။

**ဟောင် လုပ်တာ a နောက်ဆုံး စစ်ဆေးပါ။**

သူမ ပြုလုပ်သည်။ သေချာသည်-

- ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟုတ်ဘူး အစက်အပြောက်, အမှတ်အသားများ သို့မဟုတ် လိမ်းကျံခြင်း။ on တစ်ခုခု ပရိဘောဂ၊ အသုံးအဆောင်များ သို့မဟုတ် မျက်နှာပြင်များ• ကုလားထိုင်တွေက နေရာမှန်မှာ ရှိတယ်။
- ပန်းပွင့်များသည် မှန်ကန်သောနေရာတွင် ရှိနေသည်။

**ဟောင် ပြီးပါပြီ။ အလုပ်**

ဘယ်တော့လဲ ဟောင် ပြီးပါပြီ။ အလုပ် သူမ:

- သူမ၏ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို လျှော်ဖွပ်ပြီး အခြောက်ခံကာ အဝတ်သန့် စင်ပေးပါ။• ပြောရအောင် သူမ ပစ္စည်းကိရိယာ ကွာ ခွဲ အဆိုပါ သန့်ရှင်းရေး သိုလှောင်မှု ဧရိယာ
- ပြောရအောင် သန့်ရှင်းရေး ဓာတုပစ္စည်းများ ကွာ ခွဲ a သော့ခတ်နိုင်သော ဗီရို ခွဲ အဆိုပါ သန့်ရှင်းရေး သိုလှောင်မှု ဧရိယာ• လက်အိတ်များကို မစွန့်ပစ်မီ သေသေချာချာ ဆေးကြောပြီး အခြောက်ခံပါ။ နှင့်
- လက်ဆေးတယ်။ နှင့် ခြောက်သွေ့သူမ လက်တို့ကို နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ် ရန် ဖယ်ရှားပါ။ တစ်ခုခု ပိုးမွှားများ

## Section 6 - Bathroom/Restroom cleaning

ဤအပိုင်းတွင် ရောဂါဖြစ်စေသော ရောဂါပိုးမွှားများ (ပိုးမွှားများ) ၏ အခန်းကဏ္ဍကို ဦးစွာ ဆွေးနွေးပါမည်။ ၎င်းအရေးပါမှု သန့်ရှင်းရေး ဌာန ထိန်းချုပ်ခြင်း။ ရောဂါပိုးမွှားများ; လက်ဆေးခြင်း; နားလည်မှု ရေချိုးခန်း သန့်ရှင်းရေး ဓာတုပစ္စည်းများ နှင့် အရောင် coding။ ထို့နောက် ကျွန်ုပ်တို့၏ သန့်စင်သူ Hong ကို ကြည့်ရှုပြီး ရေချိုးခန်းသန့်ရှင်းရေးအတွက် သူမ၏ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါမည်။ နောက်ဆုံးတော့ ကျွန်တော်တို့ သန့်စင်ခန်း၏ သွေးခုန်နှုန်းအချက်များနှင့် အနံ့ဆိုးများ (အနံ့ဆိုးများ) ဖြစ်ရသည့် အကြောင်းရင်းများကို ကြည့်ရှုပါမည်။

ဘယ်တော့လဲ သင် ပြီးအောင် ဒီ အပိုင်း သင် ပါလိမ့်မယ်။ နားလည်သည်:

- နိဒါန်း ရန် အဏုဇီဝများ•

လက်ဆေးခြင်း

- တချို့က ဘုံ အဏုဇီဝများ•

သန့်ရှင်းရေးနှင့် ရောဂါပိုးမွှားများ

- ညစ်ညမ်းတယ်။ ချွန်ထက် &

ဆေးထိုးအပ်•

ရေချိုးခန်းသန့်ရှင်းရေးဓာတုပစ္စည်းများ

- ရေချိုးခန်း သန့်ရှင်းရေး

လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ• ဟောင်သည်

သန့်စင်ခန်းကို ဝတ်ဆင်ထားသည်။

- Hongs သန့်စင်ခန်း Pulse Points

**ကျော်ကြားသည်။ ကိုးကား**

မရှိ တစ်ခု မှတ်မိသည်။ a သန့်ရှင်း ရေချိုးခန်း ဒါပေမယ့် လူတိုင်း မှတ်မိသည်။ a

ညစ်ပတ်တယ်။ ရေချိုးခန်း။ - a ကိုးကား ထံမှ ဝီ ရှိတ်စပီးယား၊ a သန့်စင်သည်။ ထံမှ ဖီးနစ်

အရီဇီးနားပြည်နယ်။

## 6.1 Introduction to microbes (germs)

ရောဂါပိုးမွှား သည် a သက်တမ်း အသုံးပြုခံ ရန် ဖော်ပြပါ။ သေးငယ်သော သက်ရှိများ အဲဒါ တစ်ဦးချင်း ဖြစ်ကြပါသည်။ ရယ် သေးငယ်သည်။ ရန် ဖြစ် မြင်သည်။ သင့်နှင့်အတူ မျက်စိ။ အဏုဇီဝများတွင် အဖြစ်များဆုံး ရောဂါပိုးအမျိုးအစားများအဖြစ် **ဘက်တီးရီးယား ၊ မှို နှင့် ဗိုင်းရပ်စ်များ** ပါဝင်သည် ။

ရောဂါပိုးမွှားများ ဖြစ်ကြပါသည်။ နေရာတိုင်း ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ နောက်ထပ် ၏ ရောဂါပိုးမွှားများဖြင့် a လူပုဂ္ဂိုလ်များ လက် ထက် ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ လူတွေ ပေါ်မှာ ကမ္ဘာတစ်ခုလုံး ရောဂါပိုးမွှားများသည် ကျွန်ုပ်တို့ရှုမြင်သည့်လေထဲတွင်၊ ကျွန်ုပ်တို့လျှောက်လှမ်းနေသည့် မြေပြင်၊ ကျွန်ုပ်တို့စားသည့်အစားအစာများ- ၎င်းတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့အတွင်း၌ပင် ရှိနေပါသည်။ အများစု ၏ အဆိုပါ အဏုဇီဝများ ၌ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကမ္ဘာ လုပ်ဆောင်ပါ။ အရေးကြီးတယ်။ လုပ်ဆောင်ချက်များ အဲဒါ အဲဒါ ကူညီကြပါ ငါတို့ ၌ ဒါကြောင့် အများကြီး နည်းလမ်းများ။ ကံမကောင်းစွာပဲ အချို့သော အဏုဇီဝများသည်လည်း အန္တရာယ်ရှိပြီး ရောဂါဖြစ်စေနိုင်သည်။

၌ ဒီ အပိုင်း ငါတို့ ပါလိမ့်မယ်။ အတိုချုံး ဆွေးနွေးပါ။ အချို့ ၏ အဆိုပါ ဘုံ အဏုဇီဝများ အဲဒါ ဖြစ်ကြပါသည်။ အန္တရာယ်ရှိသည်။ ရန် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကျန်းမာရေး။ ကျန်အပိုင်းအတွက် ရောဂါပိုးမွှားများကို ပိုးမွှားများအဖြစ် ရည်ညွှန်းပါမည်။

## 6.2 ဘယ်လိုလဲ ပိုးမွှားများ ဝင်ပါ။ အဆိုပါ ခန္ဓာကိုယ်

လူ၏ဖျားနာမှုများစွာသည် ဘက်တီးရီးယား သို့မဟုတ် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးမွှား (ရောဂါဖြစ်စေသော) ဘက်တီးရီးယားပိုးမွှားကြောင့် ဖြစ်ပွားခြင်းဖြစ်သည်။ ရောဂါဖြစ်စေရန်ကြိုပိုးမွှားများ လုပ်ရမယ်။ ရှာပါ။ a နည်းလမ်း ရန် ဝင်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်။ ဟိ အများဆုံး ဘုံ နည်းလမ်းများ အဆိုပါ အန္တရာယ်ရှိသည်။ ပိုးမွှားတွေ ရနိုင်ပါတယ်။ ဝင်ပါ။ အဆိုပါ ခန္ဓာကိုယ်သည် :

- ဒဏ်ရာနဲ့ နှင့် စားကျက် ဖော်ထုတ်ခြင်း။
- ဖွင့်သည်။ အနာများ •
- ဆေးထိုးအပ်ချောင်းဒဏ်ရာ
  - ညစ်ညမ်းတယ်။ အစားအသောက် သို့မဟုတ် ရေ
  - ပိတ်လိုက် ဆက်သွယ်ရန် အတူ တစ်ခု ရောဂါပိုးဝင်သော လူ
  - ဆက်သွယ်ပါ။ အတူ အဆိုပါ မစင် ၏ တစ်ခု ရောဂါပိုးဝင်သော လူ
  - အသက်ရှူ၍ အဆိုပါ ရှူထုတ် ဖွဲ့ ဘယ်တော့လဲ တစ်ခု ရောဂါပိုးဝင်သော လူ ချောင်းဆိုး သို့မဟုတ် နှာချေတယ်။
  - သွယ်ဝိုက်သောအားဖြင့်၊ အားဖြင့် ထိထိမိမိ ညစ်ညမ်းသည်။ မျက်နှာပြင်များ- အဲဒီလို အဖြစ် ပိုက်များ၊ အိမ်သာ လက်ကိုင်၊ ကစားစရာ နှင့် အဝတ်များ

## 6.1 Introduction to microbes (germs)

### 6.3 လက် ရေချိုးခြင်း။

လက် ရေချိုးခြင်း။ သည် အလွန်အလွန် အရေးကြီးတယ်။ ရန် ရပ် ပျံ့နှံ့ခြင်း။ ပိုးမွှားများ ဘယ်တော့လဲ ငါတို့ သန့်ရှင်း။

ကျွန်တော်တို့ အားလုံး သယ်ဆောင်သည် သန်းပေါင်းများစွာ ၏ ပိုးမွှားများပေါ်မည်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လက်တို့ကို။ အများစု ဖြစ်ကြပါသည်။ အန္တရာယ်ကင်း၊ ဒါပေမယ့် သင်လုပ်နိုင်တယ်။ ကောက်ကိုင်လိုက်သည် အချို့အခါ အကြောင်းရင်း အအေးမိ တုပ်ကွေး၊ ဝမ်းလျှောနှင့် အချို့သော ရောဂါပိုးများသည် လူကို အမှန်တကယ် သေစေနိုင်သည် - အထူးသဖြင့် အလွန်ငယ်သောကလေးများ (ကလေး၊ ဂရုစိုက်ပါ။ သူငယ်တန်း)၊ အရမ်း အဟောင်း လူတွေ (အသက်ကြီးပြီ။ ဂရုစိုက်ပါ။) နှင့် အငြိမ်းစား အိမ်များ) နှင့် လူတွေ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဖြစ်ကြပါသည်။ အရမ်း ဖျားနာခြင်း (ဆေးရုံ၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အဆောက်အဦ)။

တံခါးလက်ကိုင်များနှင့် လှေကားလက်ရန်းများကဲ့သို့သော အရာဝတ္ထုများမှ ပိုးမွှားများကို ကောက်ယူနိုင်ပြီး အခြားလူများက ထိမိခြင်း၊ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ မလုပ်ပါနှင့် လက်ဆေးပါ။ သူတို့ရဲ့ လက်တို့ကို ဘယ်တော့လဲ သူတို့ လုပ်သင့်တယ်။ စဉ်းစားကြည့် အကြောင်း အားလုံး အဆိုပါ မင်းအရာတွေ ထိပါ။ တစ်ခုစီ နေ့ သင့်ရှေ့မှာ လူဘယ်နှစ်ယောက်ထိ မိသွားလဲ။

သတိရပါ - သင့်လက်၊ အဝတ်အစားနှင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင် ပိုးမွှားများနှင့် ပြည့်နေပါသည်။ နေ့တိုင်း သင်ယူဆောင်လာတဲ့ လုပ်ငန်းခွင်ထဲကို ဝင်ပါ။ အတူ သင် အများကြီး ပိုးမွှားများ မေ ဖြစ် အန္တရာယ်ရှိသော အခြားသို့ လူတွေ၊ အထူးသဖြင့် အကယ်၍ သင် အလုပ် ၌ ဆေးရုံတစ်ရုံ၊ အသက်ကြီးပြီ။ စောင့်ရှောက်မှု သို့မဟုတ် ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးဌာန။ ဒါကြောင့် လက်ဆေး ဖို့ မမေ့ပါနဲ့။ မစတင်မီ သင်၏လက်များ ။ လက်ကို အမြဲဆေးကြောဖို့လည်း မမေ့ပါနှင့်။

- ပြီးနောက် သွားမယ်။ ရန်

အဆိုပါ အစာ မစားမီ ရေချိုးခန်း•

- ပြီးနောက် စားသောက်ခြင်း။
- ပြီးနောက် ဖယ်ရှားခြင်း။ သင်၏ လက်အိတ်များ

- ဘယ်တော့လဲ သင် ရှိသည် ပြီးပြီ။ အလုပ်
- ဤ အညီ အတူ သင်၏ အဖွဲ့အစည်း တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး သို့မဟုတ် ကူးစက်မှု ထိန်းချုပ်မှု လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ ဤ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ နှင့် သက်ကြီးရွယ်အို စောင့်ရှောက်ရေး အဆောက်အဦ။

**6.4 သန့်ရှင်းရေး နှင့် ပိုးမွှားများ (microbes)**

သန့်ရှင်းရေး အတူ ရိုးရှင်းသော ဆပ်ပြာ နှင့် ရေ သတ်သည်။ အချို့ ပိုးမွှားများ (အဏုဇီဝ)၊ ဒါပေမယ့် နောက်ထပ် အရေးကြီးတာက အဲဒါ သည် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ပိုးမွှားအဆင့်ကို လုံခြုံသောအဆင့်သို့ လျှော့ချရန် ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသည်။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အခန်းကဏ္ဍ ဤ သန့်ရှင်းရေး သည် ရန် လျှော့ချပါ။ အဆိုပါ နံပါတ် ၏ ပိုးမွှားများ နှင့် အားဖြင့် လုပ်နေတယ်။ ဒါကြောင့်၊ စောင့်ရှောက် အဆိုပါ အဆောက်အဦ နေထိုင်သူများ ကျန်းမာသည်။

သို့သော်၊ အကယ်၍ ငါတို့ လုပ်ပါ။ မသန့်ရှင်း မှန်ကန်စွာ ကျွန်ုပ်တို့ ကျန်းမာလိမ့်မယ်။ ရန် ဖယ်ရှားပါ။ ပိုးမွှားများ နှင့် ငါတို့ မေ အမှန်တကယ် ကူးစက်ပျံ့နှံ့သည် တစ်ခု ကူးစက်ပြီး လူကို ဖျားနာစေတယ်။

**ဘယ်လိုလဲ နိုင် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ သန့်ရှင်းရေး လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ ကူးစက်ပျံ့နှံ့သည် ပိုးမွှားများ နှင့် လုပ်ပါ။ လူတွေ နေမကောင်း?**

အသုံးပြုခြင်း။ ညစ်ပတ်တယ်။ သန့်ရှင်းရေး ပစ္စည်းကိရိယာ နှင့် ဤ အထူးသဖြင့် ညစ်ပတ်တယ်။ သန့်ရှင်းရေး ပုဆိုး နှင့် ညစ်ပတ်တယ်။ ကြမ်းတိုက်သည်။ နှင့် ပိုးတွေ လုပ်နိုင်ပါတယ်။ အခန်းတစ်ခန်း သို့မဟုတ် ရေချိုးခန်းမှ အခြားအခန်းသို့ ရောဂါပိုးများ ပျံ့နှံ့ခြင်း။ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့သည် ရောဂါပိုးမပြန့်ပွားစေရန် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရန် အခွင့်အလမ်းကို ကျွန်ုပ်တို့ လျှော့ချနိုင်သည်-

- ပြောင်းလဲပါ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ သန့်ရှင်းရေး ပုဆိုး ပုံမှန် နှင့် ခဝါချ/လျှော် သူတို့ကို မှာ အဆိုပါ အဆုံး

၏ တစ်ခုစီ ပြောင်း။• ကျွန်ုပ်တို့၏ ကြမ်းခင်းများကို ဆေးကြောပါ သို့မဟုတ် ပြောင်းကာ ရေပုံးကို ပုံမှန်လဲလှယ်ပါ။

- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုစောင့်ရှောက်ရေး စောင့်ရှောက်မှုများသည် အသုံးပြုပြီးသည့်နောက် နေ့တိုင်း ကြမ်းတိုက်ဆေးကြောရန် လိုအပ်ပါသည်။
- တချို့က ဖောက်သည်များ အဲဒီလို အဖြစ် အစားအသောက် ကိုင်တွယ်သူများ၊ ဆေးရုံတွေ၊ အသက်ကြီးပြီ။ ဂရုစိုက်ပါ။ နှင့် ကလေး ဂရုစိုက်လိမ့်မယ်။ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများရှိသည်။ ရန် တားဆီး ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှု။ **" ကူးစက်ရောဂါ "** သင်တန်းတို့ကို ကိုးကားပါ။ **သန့်ရှင်းရေးကို ထိန်းချုပ်ပါ။** ကူးစက်မှုထိန်းချုပ်ရေးအလေ့အကျင့်များအကြောင်း နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက်။

ပျက်ကွက်ခြင်း။ ရန် သန့်ရှင်း တစ်ခု ဧရိယာ စနစ်တကျ၊ သို့မဟုတ် မဟုတ်ဘူး သန့်ရှင်းရေး တစ်ခု ဧရိယာ အရ၊ သတ်မှတ်ချက်၊ နိုင် တိုးမြှင့်လာသည် အဆိုပါ အန္တရာယ်ရှိသော ပိုးမွှားများ ပွားများပြန့်ပွားနိုင်ခြေများသည်။

**6.5 ကျွန်တော်တို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ သန့်ရှင်းရေး၊ မဟုတ်ဘူး ပိုးသတ်ခြင်း။**

**သတိရပါ။ ငါတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ သန့်ရှင်းရေး မဟုတ်ဘူး ပိုးသတ်ခြင်း-** ကျွန်ုပ်တို့၏အခန်းကဏ္ဍ ၌ သန့်ရှင်းရေး ရန် လျှော့ချပါ။ အဆိုပါ နံပါတ် ၏ ပိုးမွှားများပေါ်မည်။ ကျွန်ုပ်တို့ သန့်ရှင်းရေးလုပ်သော မျက်နှာပြင်များ။

ကျွန်တော်တို့ လုပ်သင့်တယ်။ သာ အသုံးပြု ပိုးသတ်ဆေး ဘို့ အထူး လျှောက်လွှာများ အဲဒီလို အဖြစ် မီးဖိုချောင်သန့်ရှင်းရေး မျက်နှာပြင်များ ဘယ်တော့လဲ ဆေးရုံ၊ သက်ကြီးစောင့်ရှောက်မှု၊ မှုခင်းအခင်းအကျင်း သို့မဟုတ် အလားတူပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကူးစက်နိုင်သော သန့်ရှင်းရေးကို ပြင်ဆင်သည့်အခါ၊ ရေချိုးခန်းသန့်ရှင်းရေးလုပ်တဲ့အခါ ပိုးသတ်ဆေးတွေ မသုံးပါဘူး။

**ဘာလဲ သည် a ပိုးသတ်ဆေး?** ပိုးသတ်ခြင်း။ သည် ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသည်။ ရန် သတ်ပါ။ ပိုးမွှားများ ရန် သတ်ပါ။ ပိုးမွှားများ ငါတို့ လုပ်ရမယ်။ ပထမဦးစွာ သန့်ရှင်း အဆိုပါ မျက်နှာပြင်မှ အညစ်အကြေးအားလုံးကို ဖယ်ရှားပေးသည်။ မျက်နှာပြင်ကို အရင်မသန့်စင်ရင် ပိုးသတ်ဆေးက ပိုးမွှားတွေကို သေစေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

**အရေးကြီးသည်။ POINT:** အားလုံး ပိုးသတ်ဆေး ယူ အချိန် ရန် အလုပ်။ အများစု ပိုးသတ်ဆေး ယူ 10 မိနစ် ရန် သတ်ပါ။ ပိုးမွှားများ ဆိုလိုတာက မျက်နှာပြင်ကို ပိုးသတ်ဆေးနဲ့ သုတ်လိုက်ရင် ပိုးမွှားတွေအားလုံးကို သေစေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။



## 6.6 အရောင် ကုဒ်

ဟိ အန္တရာယ် ၏ ပုံနှိပ်ခြင်း၊ ပိုးမွှားများ နိုင်သည် ဖြစ် လျော့ချ အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် အရောင် ကုဒ်လုပ်ထားသည်။ သန့်ရှင်းရေး ပုဆိုး၊ ကြမ်းတိုက်သည်။ နှင့် ပုံး။ ရောင်စုံကုဒ်ကို ကျန်းမာရေးနှင့် သက်ကြီးရွယ်အို စောင့်ရှောက်ရေး ဆက်တင်များနှင့် ပိုကြီးသော လုပ်ငန်းသုံး မီးဖိုချောင်အချို့တွင် မကြာခဏ အသုံးပြုပါသည်။

ဟိ စိတ်ကူး ၏ အရောင်ကုဒ် ရန် အသုံးပြု မတူညီသောအရောင် သန့်ရှင်းရေး ပုဆိုး၊ ကြမ်းတိုက်သည်။ နှင့် ပုံး အခြေခံ ပေါ်မှာ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ထားသော ဧရိယာအမျိုးအစား။ ရောင်စုံကုတ်ပုဆိုးများ၊ ကြမ်းတိုက်များနှင့် ပုံးများသည် အောက်ပါအချက်များအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်သည်-

<b>အနီရောင် ရေချိုးခန်း နှင့် အိမ်သာ</b>	အိမ်သာ နှင့် ရေချိုးခန်း
<b>အပြာရောင် အထွေထွေ အသုံးပြု</b>	နိမ့်သည်။ အန္တရာယ် အထွေထွေ အသုံးပြု အများသူငှာ ဒေသများ အဲဒီလို အဖြစ် ရုံးများ၊ စင်္ကြံ၊ လှေကား၊ ဧည့်ခန်း
<b>အစိမ်းရောင် အစားအသောက် နှင့် ယမကာ</b>	မီးဖိုချောင် နှင့် အစားအသောက် နှင့် ယမကာ ဒေသများ
<b>အဝါရောင် လက်တွေ့ - ကူးစက်သည်။</b>	သန့်ရှင်းရေး ၏ ကူးစက်သည်။ ဒေသများ နှင့် ညစ်ညမ်းသည်။ အရည်များ

## 6.7 ညစ်ညမ်းတယ်။ ချွန်ထက် & ဆေးထိုးအပ်

ဆေးထိုးအပ် လုပ်ရမယ်။ မဟုတ်ဘူး ဖြစ် ခူး တက် အားဖြင့် လက် အကယ်လို့ a အပ် သည် တွေ့တယ်။ အဲဒါ လုပ်ရမယ်။ ဖြစ် ခူး တက် သုံးပြီး မီးညှပ်များ နှင့် နေရာချထားသည်။ ၌ လုံခြုံသောဦးထုပ်ပါသော ချွန်ထက်သောကွန်တိန်နာ။

မှတ်ချက် 'Sharps' ဆိုသည်မှာ အပ်များကဲ့သို့သော သင့်အရေပြားကို ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်နိုင်သည့် ချွန်ထက်သောအရာကို ဆိုလိုသည်။ သတိရပါ။ လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး နေရာ သင်၏ လက်တို့ကို သင်ဘယ်နေရာမှာမဆို မရနိုင်ပါ။ ကြည့်ပါ။ - အဲဒီလို အဖြစ် နောက်ကွယ် အိမ်သာ ပန်းကန်များ၊ လက်ဆေးကန်များ၊ ဗီရိုများ စသည်တို့ လူတွေ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ အသုံးပြု မကြာခဏဆေးထိုးအပ် ပုန်း သူတို့ရဲ့အသုံးပြုခွဲ ဆေးထိုးအပ် ၌ ဒါတွေ နေရာများ။ အားမရ သင်၏ လက် သင်မြင်နိုင်သောနေရာသည် သင့်အား အပ်တစ်ချောင်းဖြင့်ပိတ်မိခြင်းနှင့် အန္တရာယ်ရှိသောရောဂါတစ်ခု ကူးစက်နိုင်ခြေကို ကျရောက်စေသည်။

- အကယ်လို့ တစ်ခုခု လူ ထိတယ်။ သို့မဟုတ် သည် ဆူး အားဖြင့် အပ်တစ်ချောင်း၊ သင် လုပ်ရမယ်။ အစီရင်ခံစာ ဒီ ရန် သင်၏ကြီးကြပ်ရေးမှူး ချက်ခြင်းချက်ချင်းဆေးဘက်ဆိုင်ရာအကြံဉာဏ်ကိုရယူပါ။ စမ်းသပ်ရန်အတွက် အပ်ကို သိမ်းဆည်းထားသင့်သည်။
- ဘယ်တော့လဲ အဆိုပါ ချွန်ထက် ကွန်တိန်နာ သည် လေးပုံသုံးပုံ အပြည့်၊ a အသစ် ချွန်ထက် ကွန်တိန်နာ လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ်

ထုတ်ပြန်သည်။

### 6.8 ရေချိုးခန်း သန့်ရှင်းရေး ဓာတုပစ္စည်းများ

ရေချိုးခန်းများကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်သည့်အခါတွင် မကြာခဏ သန့်ရှင်းရေးနှင့် တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းမှုဆိုင်ရာ ပြဿနာများ အပါအဝင်၊ ရေ ကွင်း နှင့် အရောင်ခြယ်ခြင်း။ ၎င်း ကြောင့် အိမ်သာ ပန်းကန်များ ထံမှ သတ္တုဓာတ် ၌ အဆိုပါ ရေ၊ သံချေး အစွန်းအထင်း ထံမှ အဟောင်း ပိုက်များ ကြွေပြားများနှင့် လိမ်းဆေးများအပါအဝင် စိုစွတ်သောမျက်နှာပြင်များပေါ်တွင် မှိုများ၊ အန္တရာယ်ရှိသော ဘက်တီးရီးယား နှင့် ဗိုင်းရပ်စ် အမျိုးမျိုးကို ပျံ့နှံ့စေမည့် အလားအလာ။

အဲဒါ သည် အရေးကြီးတယ်။ ငါတို့အတွက် ရန် လိပ်စာ အဆိုပါ အများဆုံး ထိရောက်သည်။ နည်းလမ်း ရန် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု သန့်ရှင်း အားလုံး ပြင်ဆင်မှုများ နှင့် အသုံးအဆောင်များ တွေ့တယ်။ ရေချိုးခန်းထဲမှာ ။

**ရေ ကွင်း နှင့် ရေ အစွန်းအထင်း** ၌ အိမ်သာ နှင့် ဆီးများ လာ ထံမှ သတ္တုဓာတ် ၌ ရေ။

ဒါတွေ ဓာတ်သတ္တု အစွန်းအထင်း နှင့် ဖြစ်ကြပါသည်။ အကောင်းဆုံး ဖယ်ရှားခဲ့သည်။ တစ်ခုအသုံးပြုခြင်း။ အက်ဆစ် ဆပ်ပြာ အဲဒီလို အဖြစ် a အိမ်သာ ဇလုံ သန့်စင်သည်။ နှင့် အိမ်သာသုံးဖြိုးဖြင့် ညင်သာစွာပွတ်ပေးပါ။

**သံချေးအစွန်းအထင်းများကို** မကြာခဏအသုံးပြုရန်လိုအပ်သည်။ ဤအစွန်းအထင်းများကို လုံးဝဖယ်ရှားရန် ပိုမိုအားကောင်းသော အက်ဆစ်များ၊ အပိုဆောင်းကိုယ်ရေးကိုယ်တာအကာအကွယ် ပစ္စည်းကိရိယာ သည် လိုအပ်သည်။ ဘယ်တော့လဲ သုံးပြီး ခိုင်မာတယ်။ အက်ဆစ်; အပါအဝင် a အပြည့် မျက်နှာ ဒိုင်း နှင့် ဓာတုဗေဒ ခံနိုင်ရည်ရှိမှာပေါ့။

**မို့ကို က လိုရင်းအရောင်ချွတ်ဆေး** ဖြင့် အထိရောက်ဆုံး ဖယ်ရှားသည်။ သို့သော် ကလိုရင်းအရောင်ချွတ်ဆေးသည် အနံ့ပြင်းပြီး အန္တရာယ်ရှိသော ကလိုရင်းဓာတ်ငွေ့ကို စွန့်ထုတ်ရန် အခြားဓာတုပစ္စည်းများနှင့် တုံ့ပြန်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် လုပ်ငန်းခွင်အများအပြားတွင် အရောင်ချွတ်ဆေးကို တားမြစ်ထားသည်။ မို့ နိုင်သည် ဖြစ်ပါစေ။ ဖယ်ရှားခဲ့သည်။ သုံးပြီး a ညင်သာစွာ အက်ဆစ်ဓာတ် ဆပ်ပြာ (အိမ်သာ ဇလုံ သန့်စင်သူ) နှင့် အလင်း အပျော့စား ပွန်းပဲ့သော အဝတ်ဖြင့် ပွတ်တိုက်ခြင်း။

**သန့်ရှင်းသော ကြမ်းပြင်များ** ကြမ်းပြင် ဆပ်ပြာကို အသုံးပြုရန် လိုအပ်သည်။ လူတွေကို ရေချိုးခန်းထဲပြန်မဝင်ခင် အခြောက်ခံဖို့ အချိန်ပေးပါ။ အကယ်လို့ အဆိုပါ ကြမ်းပြင် သည် ဆဲ စိုစွတ်သော အဲဒါ ပါလိမ့်မယ်။ ဆွဲဆောင် အညစ်အကြေး ထံမှ လူများ ဖိနပ် နှင့် ပြန်လည်မြေဆီလွှာ (ဖြစ်လာသည် ညစ်ပတ်တယ်) ချက်ချင်း။

**ရောစပ်ခြင်း။ ဓာတုပစ္စည်းများ** - ဘယ်တော့မှ ရောနှော ဓာတုပစ္စည်းများ။ ဘယ်တော့မှ ရောနှော အရောင်ချွတ်ဆေး အတူ နောက်တစ်ခု ဆပ်ပြာ နှင့် အထူးသဖြင့်, အဆိပ်ဖြစ်စေသော ကလိုရင်းဓာတ်ငွေ့ကို ထုတ်ပေးမည်ဖြစ်သောကြောင့် အရောင်ချွတ်ဆေးကို အက်ဆစ်ဓာတ်ပါသော ဆပ်ပြာနှင့် ဘယ်တော့မှ မရောနှောပါနှင့်။

**6.9 ရေချိုးခန်း အနံ့ဆိုးများ - ဘယ်မှာလဲ။ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ တွေ့တယ်။**

အများကြီးပဲ။ သန့်ရှင်းရေး ပညာရှင်များ နားလည်မှုလွှဲ အဆိုပါ အရင်းအမြစ် ၏ ဝီရိယ ရေချိုးခန်း အနံ့အသက်။ ပျက်ကွက်ခြင်း။ ရန် ထိုသို့သော အနံ့ဆိုးများ၏ အရင်းအမြစ်များကို သိရှိနားလည်ပါက ဖောက်သည်များ၏ မကျေနပ်ချက်များကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပြီး သင့်ကုမ္ပဏီအား ပရော်ဖက်ရှင်နယ်အဖြစ်မှ မထားသင့်ပါ။

အများစု ရေချိုးခန်း အနံ့များ လာ ထံမှ ဖြစ်ဖြစ်၊ အဆိုပါ **ကြမ်းပြင် မြောင်း** သို့မဟုတ် အဆိုပါ **ဆီး ရေမြောင်း** ။ ခေတ်မီသည်။ သန့်ရှင်းရေး နည်းလမ်းများ လျော့ပါ။ အဆိုပါ အသုံးပြု ၏ ရေနှင့် ကျော်လွန် a ကာလ ၏ အချိန် အဆိုပါ u-ကိုင်း ၌ အဆိုပါ ကြမ်းပြင် ရေမြောင်းသည် ခြောက်သွေ့စေပြီး မိလ္လာပိုက်မှ အနံ့ဆိုးများကို ရေချိုးခန်းထဲသို့ ဝင်ရောက်စေနိုင်သည်။ ဤရိုးရှင်းသောဖြေရှင်းချက်မှာ အပတ်စဉ် ရေ ၅-၁၀ လီတာခန့်ကို ကြမ်းပြင်ပေါ်၌ လောင်းချရန်ဖြစ်သည်။

ကျော်လွန် a ကာလ ၏ အချိန် ဆီး မြောင်းများ နိုင်သည် ဖြစ်လာသည် ဖုံးထားသည်။ ၌ ဆီး crystals ရန် ဖယ်ရှားပါ။ အဆိုပါ များသည်ထက်များလာသည် ၏ ဆီးကျောက်များ အဆိုပါ မြောင်း ဦးထုပ် လုပ်ရမယ်။ ဖြစ် ဖယ်ရှားခဲ့သည်။ နှင့် အဆိုပါ ပိုက် ပွတ်တိုက်သည်။ အတူ အိမ်သာ ဇလုံ သန့်စင်သည်။ နှင့် a အိမ်သာ ဖြီး။

**6.10 ရေချိုးခန်း သန့်ရှင်းရေး လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ**

လိုက်နေသည်။ သည် a ဖြစ်ရပ်မှန် လေ့လာချက် (တစ်ခု ဥပမာ) ၏ a အခြေအနေ ပါဝင်နေပါတယ်။ သန့်ရှင်းရေးသမား အမည်ရှိ ဟောင် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ အလုပ်များ ၌ a ရုံးခန်းအဆောက်အဦးကြီး။ တတိယထပ်ရှိ ရေချိုးခန်းများကို နေ့တိုင်း သန့်ရှင်းရေးလုပ်သည်။ သူမသည် ရေချိုးခန်းကို ဂရုစိုက်ရန်၊ ပစ္စည်းများ ဖြည့်ပြီး သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး ရေချိုးခန်းကို

ဝတ်ဆင်ရမည် (သန့်ရှင်းသပ်ရပ်ကြောင်း သေချာပါစေ)။

**ဟောင် စစ်ဆေးမှုများ အဆိုပါ ရေချိုးခန်း ဘို့ ကျန်းမာရေး နှင့် ဘေးကင်းရေး အန္တရာယ်များ**

**မှတ်ချက် :** ရန် တားဆီး ကူးစက်ရောဂါ၊ သင် လုပ်သင့်တယ်။ ရှိသည် သီးခြား သန့်ရှင်းရေး ပုဆိုး နှင့် သန့်ရှင်းရေး ပစ္စည်းကိရိယာ ဘို့ အိမ်သာ ရေချိုးခန်း များ ။

ဟောင် စစ်ဆေးမှုများ အဆိုပါ ရေချိုးခန်း ဘို့ ကျန်းမာရေး နှင့် ဘေးကင်းရေး အန္တရာယ်များ အပါအဝင်-

- **အပ်များ** - စစ်ဆေးပါ။ နောက်ကွယ် အိမ်သာ နှင့် ရေကန်များ အတူ သင်၏ ခြစ်။ **ရှောင်ပါ။ မဟုတ်ဘူးလား။ PUT သင်၏ လက် ဘယ်မှာလဲ။ သင်မမြင်နိုင်ပါ ။**
- **ခန္ဓာကိုယ်အရည်များ** - သွေး၊ အော့အန်၊ မစင်၊
- **ယိုစိမ့်သောရေများ** - ရေပိုက်များ၊ အိမ်သာများ၊
- **လျှပ်စစ် ချို့ယွင်းချက်များ** - ကျိုးပဲ့ခြင်း။ ခလုတ်များ၊ မီးလုံးများ၊ ဖော်ထုတ် ဝါယာကြိုးများ; (အစီရင်ခံစာ လျှပ်စစ် မကောင်းရင် ချက်ချင်း။ **ရှောင်ပါ။ ထိတွေ့ ဝိုင်ယာများရှိသည့်နေရာတွင် အလုပ်မလုပ်ပါ။ မင်း အသတ်ခံရနိုင်တယ်။** ); နှင့်
- **ကွဲအက်ခြင်း**- မှန်များ၊ ပြတင်းပေါက်များနှင့် အခြားဆက်စပ်ပစ္စည်းများ။
- မင်း လုပ်သင့်တယ်။ အစီရင်ခံစာ အားလုံး ကွဲအက်ခြင်း။ နှင့် မကောင်းရင် ချက်ချင်း။

## 6.11 Hong assesses the bathroom room

မီ ဟောင် သန့်စင်သည်။ အဆိုပါ ရေချိုးခန်း၊ သူမ အကဲဖြတ်သည်။ (ကြည့်သည်။ မှာ နှင့် အစီအစဉ်များ ဘယ်လိုလဲ ရန် သန့်ရှင်း) အဆိုပါ ဧရိယာ။ အမှု အပိုင်း ၏ သူမ၏အစီအစဉ်အရ Hong သည် နေ့လယ်စာစားသည့်အချိန်များတွင် သန့်ရှင်းရေးအတွက် ရေချိုးခန်းကို ဘယ်တော့မှ မပိတ်သင့်ပါ။

ဟောင် လုပ်တာ အဆိုပါ နောက်လိုက် အရာများ-

- သူမ စစ်ဆေးမှုများ အဆိုပါ ရေချိုးခန်း မဟုတ်ပါ။ ၌ အသုံးပြု အကယ်လို့ တစ်စုံတစ်ယောက် သည် သုံးပြီး အဆိုပါ ရေချိုးခန်း သူမ စောင့်သည်။ သည်အထိ သူတို့ ပြီးအောင် ပြီးတော့ ရေချိုးခန်းထဲက ထွက်သွားတယ်။
- ဟောင် အတားအဆီးများ အဆိုပါ ရေချိုးခန်း ဝင်ပေါက်။ ဟောင် ရှိသည်။ a လက္ခဏာ ဆက်သွယ်ခြင်း။ အဆိုပါ ရေချိုးခန်း သည် ပိတ်သိမ်း သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး 10 မိနစ်အတွင်း ပြန်ဖွင့်သင့်ပါတယ်။
- Hong သည် လက်ကို သေချာဆေးကြောပြီး လက်အိတ်ကို ဝတ်ထားသည်။

**ဟောင် ရှိသည်။ အဆိုပါ သင့်လျော်သော သန့်ရှင်းရေး ဓာတုပစ္စည်းများ၊ လူသုံးကုန်များ နှင့် ပစ္စည်းကိရိယာ ရန် သန့်ရှင်း အဆိုပါ ရေချိုးခန်း အပါအဝင်:**

သန့်ရှင်းရေး ဓာတုပစ္စည်းများ

- ကြားနေ ကြမ်းပြင် ဆပ်ပြာ; ပြတင်းပေါက် သန့်စင်သည်။ နှင့် အိမ်သာ ဇလုံ

သန့်စင်။ လူသုံးကုန်များ-

- အမှုကိပုံးများ
- အိမ်သာ စက္ကူ, စက္ကူ လက် မျက်နှာသုတ်ပုဝါ နှင့် လက်

ဆပ်ပြာ။ ပစ္စည်း-

- သန့်ရှင်းသောပုဆိုးနှင့်

မိုက်ခရိုဖိုက်ဘာပုဆိုးများ • ကြမ်းတိုက်သည်။

နှင့် ပုံး ဘို့ သန့်ရှင်းရေး အဆိုပါ ကြမ်းပြင်။

## 6.၁၂ ဟောင် သန့်စင်သည်။ အဆိုပါ အိမ်သာ နှင့် ဆီးများ

- ဟောင်ဝါ ပထမ သန့်ရှင်းရေး တာဝန် သည် ရန် လောင်း အိမ်သာ ဇလုံ သန့်စင်သည်။ ပတ်ပတ်လည် အဆိုပါ အတွင်းပိုင်း ၏ တစ်ခုစီ အိမ်သာ ဇလုံ။ ဟောင် အိမ်သာသန့်ရှင်းရေးအချိန်ကို ထားခဲ့ပြီး သူမ၏ အခြားသန့်ရှင်းရေးတာဝန်များကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်သည်။
- ဟောင် အစားထိုးသည်။ အဆိုပါ ဗလာ အိမ်သာ လိပ်များ၊ ကွက် သန့်စင်သည်။ partitions များ နှင့် အဆိုပါ အိမ်သာ လိပ်

## 6.11 Hong assesses the bathroom room

ကိုင်ဆောင်သူ။

- ဟောင် အမြဲတမ်း စစ်ဆေးမှုများ နောက်ကွယ် အဆိုပါ အိမ်သာ တံခါး- သူမ မှတ်မိသည်။ သူမ ဖောက်သည်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရှာဖွေနေ မှာ အဆိုပါ ကျော ဧါ အဆိုပါ အိမ်သာပေါ်ထိုင်ကြတဲ့အခါ တံခါးပေါက်။
- Hong သည် ထိုင်ခုံများနှင့် အဖုံးနှစ်ဖက်စလုံး (အိမ်သာခွက်၏အပြင်ဘက်) ခြေနှင်းများကို သုတ်သည်။ သူမသည် အသန့်ရှင်းဆုံးနေရာများမှ အိမ်သာ၏အညစ်ပတ်ဆုံးနေရာများအထိ သူမကို သန့်ရှင်းရေးအဝတ်စဖြစ် အလုပ်လုပ်သည် - ဆိုလိုသည်မှာ သူမသည် အပေါ်များနှင့် ခလုတ်များကို သန့်စင်ပေးသည် မီ သန့်ရှင်းရေး အဆိုပါ နှုတ်ခမ်းသား နှင့် ထိုင်ခုံ ရန် လျှော့ပါ။ အဆိုပါ ပျံ့နှံ့ခြင်း။ ဧါ အဏုဇီဝများ (ပိုးမွှား)။ မှတ်ချက် - သုတ်ခြင်း။ ညစ်ပတ်သောနေရာကို ဦးစွာ - နှုတ်ခမ်းသားကဲ့သို့သော သန့်စင်သောခလုတ်များကဲ့သို့သော သန့်ရှင်းသောနေရာများသို့ ပိုးမွှားများ ပျံ့နှံ့သွားနိုင်သည်။
- ပြီးနောက် အသေးစိတ်ဖော်ပြခြင်း။ အဆိုပါ အိမ်သာ သူမ ပွတ်တိုက်သည်။ အတွင်းပိုင်း အဆိုပါ အိမ်သာ ပန်းကန်များ နှင့် အဆိုပါ အောက်ဘက် ဧါ နှုတ်ခမ်းများ အတူ a အိမ်သာ ဖြီး သူမသည် "S" ကွေးအောက်တွင်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ဖို့သတိရတယ်။
- ဟောင် အသုံးပြုသည်။ a မြို့ပတ်ရထား လှုပ်ရှားမှု ဘယ်တော့လဲ ပွတ်တိုက်ခြင်း။ အဆိုပါ အိမ်သာ ရန် ကိုရှောင်ကြဉ် ရောက်ခြင်း။
- ဘယ်တော့လဲ ပြီးပြီ။ သူမ ထူပူလာသည်။ အဆိုပါ အိမ်သာ။

### 6.13 Hong cleans the hand basins mirrors and surrounds

- ဟောင် ပြန်ဖြည့်သည်။ အဆိုပါ လက် မျက်နှာသုတ်ပုဝါ ရေစင် နှင့် အရည် ဆပ်ပြာ ရေစင် သူမ ပြီးပါပြီ။ ဒီ တာဝန် ပထမ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဆပ်ပြာတစ်ခုခု ရွှဲနေပါက အင်တုံနှင့် ကောင်တာများကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်သည့်အခါ ဖယ်ရှားပစ်မည်ဖြစ်သည်။
- ဟောင် သန့်စင်သည်။ အဆိုပါ မှန်များ သုံးပြီး ပျဉ်းမကပ် အထည် နှင့် ပြတင်းပေါက် သန့်စင်သည်။ (မှတ်ထား အဆိုပါ ထောင့်များ! မဟုတ်ဘူး ပိန်း); အင်တုံတိုက်ကို သင့်လျော်သော ဆပ်ပြာဖြင့် သန့်စင်ပေးသည်။ ဆပ်ပြာရေစင်၊
- ဟောင် ထို့နောက် သုတ်တယ်။ ခြောက်သွေ့ အဆိုပါ အပတ်များ နှင့် ဆပ်ပြာ ရေစင် အတူ a ခြောက်သွေ့ အထည်။
- **လုပ်ခဲ့တယ်။ သင် တစ်ခု သိတယ် ။** ၎င်း၏ အညစ်ပတ်ဆုံး အစိတ်အပိုင်းများ ၎င်း၏ အဆိုပါ ရေချိုးခန်း ဖြစ်ကြသည် ဆပ်ပြာ ရေစင် ခလုတ်များ? စဉ်းစားကြည့် အကြောင်း အဲဒါ၊ အိမ်သာမှာ အလုပ်ကိစ္စပြီးလို့ ညစ်ပတ်နေတဲ့ လက်တွေ့နဲ့ အရင်ဆုံးသွားရတဲ့ ဆပ်ပြာရေသန့်ဆေးပါ။ ဒါကြောင့် ဆပ်ပြာရေစင်တွေနဲ့ ခလုတ်တွေကို သန့်ရှင်းရေး သေချာလုပ်ပါ။
- **မြင့်မားသော ထိတွေ့မျက်နှာပြင်များအားလုံးကို သန့်ရှင်းပါ-** မြင့်မားသော ထိတွေ့မျက်နှာပြင်များအားလုံးကို သန့်ရှင်းရန် အရေးကြီးပါသည်။ မြင့်မားသောထိတွေ့မျက်နှာပြင်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ မျက်နှာပြင်များ အဲဒါ လူတွေ ထိပါ။ ပုံမှန် tap အပါအဝင် လက်ကိုင်၊ ဆပ်ပြာ ရေစင်၊ မျက်နှာသုတ်ပုဝါ ရေစင်များ၊ လက်ခြောက်ခံစက်ခလုတ်များ၊ အိမ်သာရေဆေးခလုတ်များနှင့် တံခါးတွန်းပန်းကန်များနှင့် လက်ကိုင်များ။
- မှတ်ထားရန်- မြင့်သည်။ ဆက်သွယ်ရန် မျက်နှာပြင်များ နိုင်သည် ကူးစက်ပျံ့နှံ့သည် ရောဂါများ အကယ်၍ မဟုတ်ဘူး သန့်စင်သည်။ စနစ်တကျ။

#### ဟောင် အစားထိုးသည်။ လူသုံးကုန်များ အဖြစ် သူမ သန့်စင်သည်။

- ဟောင် အစားထိုးသည်။ အိမ်သာ လိပ်များ ဘယ်တော့လဲ သန့်ရှင်းရေး အဆိုပါ အိမ်သာ; သူမ အစားထိုး/ပြန်ဖြည့်သည်။ လက် မျက်နှာသုတ်ပုဝါ နှင့် ဆပ်ပြာ လက်ဆေးတဲ့အခါ။

#### ဟောင် ဖယ်ရှားသည်။ အမှိုက် နှင့် အမှိုက်

- ဗလာ အမှိုက် ပုံးများ
- အညစ်အကြေး သန့်စင်သည်။ အစက်အပြောက် သို့မဟုတ် အမှတ်အသားများ on ပုံးများ
- အစားထိုးသည်။ ဘင် စာကြောင်းများ (သာ ဘယ်တော့လဲ ညစ်ပတ်သည်)။

### ၆.၁၄ ဟောင် ဆင်မြန်း အဆိုပါ သန့်စင်ခန်း

ဘယ်တော့လဲ တစ်သင်းလုံး အဆိုပါ ရေချိုးခန်း ဟောင် လုပ်တာ အဆိုပါ အောက်ပါ-

- သူမသည် မှန်များ၊ နံရံများ သို့မဟုတ် တံခါးပေါ်တွင် အစင်းကြောင်းများ မရှိစေရပါ။ taps နှင့် faucets များကို ပွတ်ပေးပါသည်။• ဥပမာ- အင်တုံတိုင်းတွင် ဆပ်ပြာရှိ၍ လူသုံးကုန်အားလုံးကို အစားထိုးပြီးဖြစ်ကြောင်း

### 6.13 Hong cleans the hand basins mirrors and surrounds

သေချာစေပါသည်။• သူမ မှတ်ဆေးများ အခန်း သန့်စင်ဆေး ပတ်ပတ်လည် အဆိုပါ အခန်း (သာ အကယ်၍ လိုအပ်သည်။ အဖြစ် အပိုင်း ၏ သန့်ရှင်းရေး သတ်မှတ်ချက်)။

#### ဟိ နောက်ဆုံး တာဝန် ဟောင် လုပ်တာ သည် ကြမ်းတိုက် အဆိုပါ ကြမ်းပြင်

- ဟောင် သန့်စင်သည်။ အဆိုပါ ကြမ်းပြင် နောက်ဆုံး ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူမ ပါလိမ့်မယ်။ ထားခဲ့ပါ။

ခြေ အမှတ်အသားများ ထံမှ သူမ ဖိနပ် on a စိုစွတ်သော ကြမ်းပြင်။• Hong သည် ကြမ်းပြင်ကို

လျင်မြန်စွာ ခြောက်အောင် ကူညီရန် ကြမ်းပြင်မှ ရေကို တတ်နိုင်သမျှ ဖယ်ရှားပါ။

- ပြီးသောအခါ ကြမ်းပြင်သည် သန့်ရှင်းပြီး တောက်ပြောင်မှုကင်းရမည်။
- Hong သည် ကြမ်းတိုက်ခြင်းနှင့် ရေပုံးကို ပုံမှန်အစားထိုးသည်။
- အကယ်လို့ လူတွေ ဖြစ်ကြပါသည်။ စောင့်နေသည်။ ရန် အသုံးပြု အဆိုပါ ရေချိုးခန်း ဟောင် မေ ကိုလည်း ခြောက်သွေ့အဆိုပါ ကြမ်းပြင် သုံးပြီး သူမ ဖုန်မှုန့် ကြမ်းတိုက်။



## 6.15 Weekly clean

ဟောင် မှတ်မိသည်။ ရန် အသေးစိတ် သန့်ရှင်း အဆိုပါ ရေချိုးခန်း on a အပတ်စဉ် အခြေခံ သို့မဟုတ် အဖြစ် လိုအပ်သည်။ ဤ အဆိုပါ သန့်ရှင်းရေး အချိန်ဇယား

- ဟောင် စိုစွတ်သော သုတ်တယ်။ အလျားလိုက် မျက်နှာပြင်များ နှင့် အထစ်များ အပါအဝင် ထိပ်များ ၏ partitions များ နှင့် ကြေးမုံ on a အပတ်စဉ် အခြေခံ • Hong သည် တိုးချဲ့တိုင်တစ်ခုပါရှိသော ဖုန်မှုန့်ကို အသုံးပြု၍ မြင့်မားသောမျက်နှာပြင်များကို သန့်စင်ပေးသည်။ အကောင်းဆုံးရလဒ်များအတွက် သူမသည် လေဟာနယ်ကို အသုံးပြုသည်။ သန့်စင်သည်။ တပ်ဆင်ထားသည်။ အတူ တစ်ခု တိုးချဲ့မှု ဝါးလုံး
- Hong သည် ညစ်ညမ်းသော စုတ်တံအမှတ်အသားများကို ဖယ်ရှားရန်အတွက် အောက်ခြေခံရုံကြွေပြားကို စိုစွတ်သောအဝတ်ဖြင့် သုတ်သည်။

## 6.၁၆ Hong's သန့်စင်ခန်း သွေးခုန်နှုန်း အမှတ်များ - အများအားဖြင့် လွတ်သွားသော နေရာများ

ဘယ်တော့လဲ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း။ ရေချိုးခန်း သန့်ရှင်းရေး အရည်အသွေး ငါတို့ လုပ်သင့်တယ်။ တွေးပါ။ အကြောင်း တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု သန့်ရှင်းရေး နှင့် ဘာလဲ အဆိုပါ ဖောက်သည် ရေချိုးခန်းထဲသွားကြည့်တဲ့အခါ မြင်ထိ၊ ဤအချက်ကို စိတ်ထဲမှတ်ထားပြီး၊ အောက်ဖော်ပြပါစာရင်းသည် လိုအပ်သောစံနှုန်းများအတိုင်း မကြာခဏ သတိမမူမိသော သို့မဟုတ် မသန့်စင်သော ပြဿနာအချို့ကို မီးမောင်းထိုးပြပါသည်။

1. အိမ်သာ - သန့်ရှင်း အဆိုပါ အောက်ဘက် ၏ ဇလုံ၊ အပါအဝင် ကျော ၏ အဆိုပါ ဇလုံ။
2. အိမ်သာ - သန့်ရှင်း ကြမ်းတိုက် အမှတ်အသားများ ပတ်ပတ်လည် အခြေခံ ၏ ဇလုံ။
3. ဆီးသွားခြင်း။ - သန့်ရှင်းရေး အောက်ဘက် ၏ ဇလုံ။
4. ဆီးသွားခြင်း။ - ဖယ်ရှားပါ။ ရေ သို့မဟုတ် သံချေး အမှတ်အသားများ ထံမှ ပြေး ရေ။
5. နံရံများ - သန့်ရှင်း ကြမ်းတိုက် အမှတ်အသားများ on အခြေခံ/အစွန်း ကြွေပြားများ on a အပတ်စဉ် အခြေခံ အတူ a စိုစွတ်သော အထည်။
6. အပိုင်းများ - ကွက် သန့်ရှင်းရေး ၏ အမှတ်အသားများ နှင့် ဖုန်မှုန့် ၏ အလျားလိုက် မျက်နှာပြင်များ။
7. ပုတ်သည်။ - ရေစာများ နှင့် အစွန်းအထင်း on အပုတ်များ
8. အင်တို - ဖယ်ရှားပါ။ များသည်ထက်များလာသည် ၏ ရေ စွန်းထင်းခြင်း။ နှင့် ဆပ်ပြာ ဆိုင်ပါတယ်။
9. ကြေးမုံ - လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ သင် ဖယ်ရှားပါ။ အမှတ်အသားများ နှင့် ပိန်း မှာ ထိပ်များ ၏ မှန်များ၊ (မြင့်သည်။ လက်လှမ်းမီ နယ်မြေများ)။
10. အထပ်များ - အသေးစိတ် သန့်ရှင်း ပတ်ပတ်လည် ဆီးများ။ မင်း မေ လိုပါတယ်။ ရန် ပွတ်တိုက်ပါ။ အတူ တစ်ခု အက်စစ်ဓာတ် ဆပ်ပြာ နှင့် ဖြိုး။
11. အထပ်များ - မြေဆီလွှာ များသည်ထက်များလာသည် မေ လိုအပ်သည် ပွတ်တိုက်ခြင်း။ on လစဉ် အခြေခံ မူတည် အပေါ်သို့ ဘွဲ့ ၏ မြေဆီလွှာ များသည် ထက်များလာသည်။

## Section 7 - Emptying and removing waste

ဤကဏ္ဍတွင် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ ဖယ်ရှားရာတွင် အသုံးပြုသည့် ကိရိယာများ အပါအဝင် အခြေခံ အမှိုက် ဖယ်ရှားရေး လုပ်ငန်းစဉ်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါမည်။ နှင့် ဘေးကင်းရေး ထည့်သွင်းစဉ်းစား၊ နှင့် အမျိုးအစားများ ၏ အမှိုက် ထုတ်ပေးသည်။ ။ မတူဘူး။ ပတ်ဝန်းကျင်များ; အမှိုက် ခွဲခြားခြင်းနှင့် ပြန်လည်အသုံးပြုခြင်း။

ဘယ်တော့လဲ သင် ပြီးအောင် ဒီ အပိုင်း သင် ပါလိမ့်မယ်။

နားလည်သည်း• အမှိုက်ဖယ်ရှားခြင်းဆိုင်ရာ နိဒါန်း

- ကျန်းမာရေး နှင့် ဘေးကင်းရေး အန္တရာယ်များ

ဆက်စပ် အတူ အမှိုက်• အမှိုက်များမှ အနံ့ဆိုးများ

- သက်သေခံခြင်း။ နှင့် အစီရင်ခံခြင်း။ ၏

အန္တရာယ်ရှိသော အမှိုက်• ပေးရတယ်။

- မတူဘူး။ အလုပ် ဆိုင်များ ရှိသည် မတူဘူး။

- အမှိုက်ခွဲခြားခြင်းနှင့် ပြန်လည်အသုံးပြုခြင်း လိုအပ်ချက်

## 7.1 Introduction to waste removal

၌ နီးပါး တိုင်း သန့်ရှင်းရေး အလုပ် သင် လုပ်ပါ။ သင် ရှိလိမ့်မည် ရန် ဖယ်ရှားပါ။ အမှိုက် နှင့် အမှိုက်- အဲဒါ သည် တစ်ခု ၏ အဆိုပါ လုပ်ရမယ်။ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းအားလုံးတွင် အလုပ်များကို လုပ်ပါ ။

နယ်မြေများ အဲဒါ ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟုတ်ဘူး သန့်စင်သည်။ ၏ အမှိုက် ပါလိမ့်မယ်။ generate လက်ငင်း မကျေနပ်ချက်များ။ သူတို့ ကြည့် သပ်ရပ်သော၊ သူတို့ ရှိသည် မနှစ်မြို့ဖွယ်ရန်၊ ၎င်းတို့သည် ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းရေး အန္တရာယ်နှင့် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော မီးဘေး အန္တရာယ်များဖြစ်သည်။

အမှိုက်ဖယ်ရှားခြင်းသည် အထွေထွေသန့်ရှင်းရေးတာဝန်များ ၏ပုံမှန်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး အခြားသောသန့်ရှင်းရေးတာဝန်များကို တစ်ချိန်တည်းတွင်လုပ်ဆောင်သည်။ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဖျော်ဖြေခဲ့သည်။ ၌ အများဆုံး သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းများ အဆိုပါ အမှိုက် ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် လွှဲပြောင်း ရန် a အမှိုက် ဘင် သို့မဟုတ် အိတ် on သင်၏ သန့်ရှင်းရေး တွန်းလှည်း။

ဘယ်တော့လဲ စုဆောင်းခြင်း။ ပိုကြီးတယ်။ အတွဲများ ၏ အမှိုက် အဲဒီလို အဖြစ် ၌ ဈေးဝယ် စင်တာများ နှင့် အများသူငှာ နေရာလပ်များ၊ အမှိုက် ဖယ်ရှားရေး ပါလိမ့်မယ်။ သီးခြားသန့်ရှင်းရေးအလုပ်ဖြစ်ပါစေ။ ဤအမှိုက်များကို ယေဘုယျအားဖြင့် ကြီးမားသော မိုဘိုင်းပုံးများ (ဘီးများပေါ်) တွင် စုဆောင်းပါမည်။

### ဘာလဲ သင် လိုပါတယ်။ ရန် ရယူ စတင်ခဲ့သည်။

မီ သင် ရယူ စတင်ခဲ့သည်၊ သင် လိုပါတယ်။ ရန် စစ်ဆေးပါ။ သင်၏ ပစ္စည်းကိရိယာ နှင့် သေချာပါစေ။ အဆိုပါ အကာအကွယ် အဝတ်အစား သည် သင့်လျော်သည်။ ဘို့ သင်ဖယ်ထုတ်နေသော အမှိုက်အမျိုးအစား။

မင်းရဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အကာအကွယ် ပစ္စည်းကိရိယာ (PPE) လုပ်သင့်တယ်။ ပါဝင်ပါတယ်။ လက်အိတ်များ နှင့်ဘေးကင်းရေး ဖိနပ်။ ဟိ အမျိုးအစား ၏ လက်အိတ်များ သင် ဝတ်ဆင်ခြင်းသည် သင်ကိုင်တွယ်နေသော အမှိုက်အမျိုးအစားပေါ် မူတည်ပါသည်။

လက်အိတ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ လိုအပ်သည်;

- ကူးစက်ပြန့်ပွားမှု ဖြစ်နိုင်ချေကို ကာကွယ်ရန်
- တားဆီး ဖြတ်တောက်ခြင်း။ သင်၏ လက်တို့ကို ဘယ်တော့လဲ ကိုင်တွယ် ထက်ထက် အမှိုက် အဲဒီလို အဖြစ် ကျိုး

ဖန် သို့မဟုတ် အခြား ချွန်ထက်သောအရာများ• သင့်အရေပြားကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေသော ဓာတုပစ္စည်းများနှင့်

ထိတွေ့ခြင်းမှ ကာကွယ်ပါ။

## ၇.၂ ကျန်းမာရေး နှင့် ဘေးကင်းရေး အန္တရာယ်များ ဆက်စပ် အတူ အမှိုက်

ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ a နံပါတ် ၏ အကြောင်းပြချက်များ အဘယ်ကြောင့် အဲဒါ သည် အရေးကြီးတယ်။ ရန်

စုဆောင်းပါ။ စွန့်ပစ်ပါ ။ ၏ အမှိုက် ပုံမှန်• အမှိုက်များကို ပုံမှန်ဖယ်ရှားခြင်းသည်

## 7.1 Introduction to waste removal

သန့်ရှင်းရေးလုပ်သည့်နေရာကို သန့်ရှင်းသပ်ရပ်နေစေပါသည်။

- အမှိုက် ရှိသည်။ တစ်ခု မနှစ်မြို့ဖွယ် အနံ့ (အနံ့)၊ ဒါကြောင့် အဲဒါ သည် အရေးကြီးတယ်။ အဲဒါ သည် ဖယ်ရှားခဲ့သည်။ ပုံမှန်• အမှိုက်များတွင် ရောဂါပိုးများ ကူးစက်စေနိုင်သည်။
- တခါတရံ အမှိုက် နိုင်သည် ဖြစ် အဆိပ် (အဆိပ် သို့မဟုတ် အရမ်း အန္တရာယ်ရှိသော)။ ဘို့ ဥပမာ အကယ်၍ အဲဒါ အန္တရာယ်ရှိသော ဓာတုပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် အီလက်ထရွန်းနစ်ပစ္စည်းများမှ သတ္တုအကြီးစားများပါရှိသည်။
- အမှိုက်များသည် ဒဏ်ရာကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ဥပမာ တစ်စုံတစ်ဦးသည် မှန်ကွဲ၍ မိမိကိုယ်ကို ဖြတ်သွားနိုင်သည်။
- အမှိုက် နိုင်သည် အကြောင်းရင်း ရောဂါပိုးများ (ထံမှ ညစ်ညမ်းသည်။ အမှိုက်) နှင့် ဒဏ်ရာများ အဲဒီလို အဖြစ် ဖြတ်တောက်မှုများ ထံမှ ထက်ထက် အရာဝတ္ထုများ ဖန်ခွက်ကွဲ။
- ဖြစ်နိုင်ချေရှိသည်။ အန္တရာယ်ရှိသော ဘက်တီးရီးယားတွေ ရနိုင်တယ်။ ကြီးထွား အလွန်အမင်း မြန်မြန် ၌ အစားအသောက် အမှိုက်။ အစားအသောက် အမှိုက် လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် ဖယ်ရှားခဲ့သည်။ on ပိုးမွှားမွှားမွှား၊ အနံ့အသက်ဆိုးများ ပျံ့နှံ့ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် နေ့စဉ်ပုံမှန် စားသုံးပေးပါ။
- အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အမှိုက်ပုံးကို မည်သည့်အခါမျှ မတင်သင့်ပါ။
  - အဆိုပါ အမှိုက် မေ ကြွေကျ ထံမှ အဆိုပါ ဘင် ဖြစ်စေသည်။ a ကျန်းမာရေး နှင့် ဘေးကင်းရေး ပြဿနာ နှင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ ချော် / ခရီး အန္တရာယ်
  - အဆိုပါ ဘင် မေ ဖြစ် ရယ် လေးလံ နှင့် ဖြစ်နိုင်ချေ အကြောင်းရင်း a လက်စွဲ ကိုင်တွယ် ဒဏ်ရာ ဘယ်တော့လဲ ရွှေ့လျား နှင့် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းလွှဲပြောင်းခြင်း။

### 7.3 Odours from waste

အမှိုက် မကြာခဏ အနံ့ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဲဒါ ပါရှိသည်။ ဆွေးမြေ့ခြင်း။ အစားအစာများ အဲဒီလို အဖြစ် အသား သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ နှင့် အခြား ကလေးအဝတ်စတွေလို ညစ်ညမ်းအမှိုက်တွေ။ အသားများ ဆွေးမြေ့လာသည်နှင့်အမျှ အသားပေါ်တွင် ကျက်နေသော ဘက်တီးရီးယား (ပိုးမွှား) များကို ဆွဲဆောင်သည်။ အသီးအရွက်တွေလည်းပါတယ်။ နိုင်သည် အပုပ် နှင့် ပိုးမွှားများ ကျွေးပါ။ on ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ပူနွေးခြင်း။ တက် အဆိုပါ အမှိုက် အိတ်။ အမှု နောက်ထပ် ဓာတ်ငွေ့များ နှင့် အရည် ထွက်လာတော့ အိတ်က ပေါက်ကွဲနိုင်တယ်။

ကြွက် နှင့် ယင်ကောင် ဆွဲဆောင် အားဖြင့် ပုပ်ခြင်း။ အမှိုက် နိုင်သည် ကိုယ်ဟန်ပြု a ကျန်းမာရေး ခြိမ်းခြောက်မှု နှင့် နိုင်သည် ကူးစက်ပျံ့နှံ့သည် အန္တရာယ်ရှိသည်။ ပိုးမွှားများ

#### ဖယ်ရှားပစ်ပါ။ အနံ့များ ဘို့အမှိုက် ပုံးများ

ဟိ အများဆုံး သိသာသည်။ အရာ လုပ်ရန် သည် ဖယ်ရှားပါ။ အမှိုက် မီ အဲဒါ စတင်သည်။ ရန် ပျက်စီးယိုယွင်းခြင်း။ (ပုပ်) နှင့် အနံ့။ သတိရပါ။ အစားအသောက် အမှိုက် အမှိုက် ပါလိမ့်မယ်။ ပျက်စီးယိုယွင်းခြင်း။ ပိုမြန်တယ်။ ဌ ပိုပူတယ်။ ရာသီဥတု နှင့် မေ ထို့ကြောင့် လိုအပ်သည် ပိုမကြာခဏ ဖယ်ရှားခြင်း။ အနံ့အသက်များ လျော့နည်းစေရန် ပူနွေးသောလများ။

ဟိ အများဆုံး ထိရောက်သည်။ နည်းလမ်း ရန် ဖယ်ရှားပါ။ ထိုးစစ် (မကောင်း) အနံ့များ နှင့် ပိုးမွှားများ ထံမှ အမှိုက် ပုံးများ သည် ရန် လက်ဆေးပါ။ အဆိုပါ သင့်လျော်သော ဆပ်ပြာကို အသုံးပြု၍ ရေနွေးနွေး သို့မဟုတ် ရေနွေးဖြင့် ပုံးများထည့်ပါ။

- ဘို့ ပိုကြီးတယ်။ ပုံးများ နှင့် ကျော်သွားသည်။ သူတို့ မေ လိုအပ်သည်

ဖိအား ရေချိုးခြင်း။• အနံ့ကျန်နေပါက အမှိုက်ပုံးကို ဒုတိယအကြိမ်

သန့်စင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

### ၇.၄ သက်သေခံခြင်း။ နှင့် အစီရင်ခံခြင်း။ ၏ အန္တရာယ်ရှိသော အမှိုက်

အထူးသဖြင့် သင်ဝတ်ဆင်သင့်သော PPE နှင့် စပ်လျဉ်း၍ သင့်ကုမ္ပဏီ၏ မူဝါဒများနှင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများနှင့်အညီ အန္တရာယ်ရှိသော စွန့်ပစ်ပစ္စည်းအားလုံးကို စုဆောင်းပြီး စီစစ်ရပါမည်။ မည်ကဲ့သို့ စွန့်ပစ်ရမည်ကို မသေချာပါက သို့မဟုတ် စိုးရိမ်ပူပန်နေပါက။ အဲဒါ သည် အန္တရာယ်ရှိသော သင် လုပ်ရမယ်။ အစီရင်ခံစာ ဒီ ရန် သင်၏ အလုပ် site အဲ့ဒီတော့။ အန္တရာယ်ရှိသော အမှိုက် ပါဝင်ပါသည်:

- အပ်များနှင့် ဆေးထိုးအပ်များကို အသုံးပြုထားသည်။
- ခန္ဓာ အရည်များ အပါအဝင် သွေး၊ အော့အန်ခြင်း၊ ဆီး နှင့်

မစင်• အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသော ဓာတုပစ္စည်းများ

- အဆိပ်သင့်ခြင်း။ သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ ထံမှ အသုံးပြုခံ ဘက်ထရီ၊ အလင်း

ကမ္ဘာလုံး နှင့် အဟောင်း လျှပ်စစ် ကိရိယာများ• မှန်ကွဲ။

သတိရပါ။ ဘယ်တော့မှ အသုံးပြု သင်၏လက် ရန် ကွပ်/တွန်း အမှိုက် ဆင်း ဌ a အမှိုက် ဘင် – ဟိုမှာ မေ ဖြစ် တစ်ခုခု

### 7.3 Odours from waste

ကျိုးနေသောဖန်ခွက် သို့မဟုတ် အမှိုက်များအောက်ရှိ ဆေးထိုးအပ်ကဲ့သို့သော ချွန်ထက်သောအပေါက်များ ဖြတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ထိုးကြိတ်ခြင်း / အပ်ဖြင့် ကပ်ခြင်းတို့ကို ခံရနိုင်သည်။

အမြဲတမ်း ဝတ်ပါ။ လက်အိတ်များ ဘယ်တော့လဲ ကိုင်တွယ်ခြင်း။ အမှိုက် ပစ္စည်း

အမြဲတမ်း အစီရင်ခံစာ အန္တရာယ်ရှိသော အမှိုက် ရန် သင်၏ အဲ့ဒီတော့။

## 7.5 Equipment

### ဟိ ပစ္စည်းကိရိယာ အသုံးပြုခွဲ ရန် ကောက် တက် အမှိုက် ပါဝင်ပါသည်:

- ရှည်သည်။ ကိုင်တွယ်သည်။ ဖြီး နှင့်

ဖုန်မှုန့် ဒယ်အိုး• ဖုန်စုပ်တံ

- တံမြက်စည်း
- အမှိုက်ပုံး - 240 လီတာ။
- အမှိုက် ကွန်တိန်နာများ on

တွန်းလှည်းများ• အမှိုက်ထုပ်များ; နှင့်

- အမှိုက်ပုံး- အမျိုးအစားမျိုးစုံ။

### ဟိ ပစ္စည်းကိရိယာ အသုံးပြုခွဲ ရန် တားဆီး အပ် ချွန်ထက် ဒဏ်ရာများ ပါဝင်ပါသည်:

- ချွန်ထက် ကွန်တိန်နာ

(ပြန်သုံးမရသော)• မီးညှပ်

- လေးလံသည်။ တာဝန် ရော်ဘာ

လက်အိတ်များ; နှင့်• လုံခြုံရေးဖိနပ်။

### ပေးရတယ်။ အသုံးပြုခွဲ ရန် ဗလာ အမှိုက် ကွန်တိန်နာများ ပါဝင်ပါသည်:

- လျှပ်စစ်လွှင့်ထူ
- လျှပ်စစ်မီးပေးစက်များ; နှင့်
- ဟိုက်ဒရောလစ် ရုတ်သိမ်းခြင်းနှင့် ထိပ်တင်ခြင်း ယန္တရားများဖြင့် ထရပ်ကားများ။

**ဘင် liners** တွေဖြစ်ပါတယ်။ အသုံးပြုခွဲ on အများကြီး ရုံး ပုံးများ ရန် တားဆီး အဆိုပါ ဘင် ဖြစ်လာခြင်း။ ညစ်ပတ်သည်။ ဘင် စာကြောင်းများ လိုပါတယ်။ ရန် ဖြစ် အနံ့အသက်များနှင့် ရောဂါပိုးမွှားများစုပုံလာမှု နည်းပါးစေရန်အတွက် ပုံမှန်အစားထိုးလဲလှယ်ပေးပြီး အမှိုက်ပုံးများကို တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းစွာ သန့်ရှင်းနေစေရန်။

## 7.6 Different work sites have different requirements

### ၌ ကြီးမားသော ရုံးများ-

- တချို့က ရုံး အလုပ်သမားများ သူတို့ချည်းပါပဲ။ ကိုယ်ပိုင်

စားပွဲခုံ ပုံးများ နေ့စဉ်• စားပွဲတင်ပုံးအများစုကို

ညသန့်ရှင်းရေးသမားများက ရှင်းပေးသည်။ နှင့်

- အမှိုက်များကို အမှိုက်များ စီမံခန့်ခွဲရေး ဧရိယာမှ နေ့စဉ် နံနက်စောစော ကောက်ယူလေ့ရှိသည်။

### ၌ သေးငယ်သည်။ ရုံးများ-

- အချို့သော ရုံးဝန်ထမ်းများသည် ၎င်းတို့၏ စားပွဲတင်ပုံးများကို နေ့စဉ်နှင့်အမျှ စွန့်ပစ်ကြသည်။

- စားပွဲတင်ပုံးငယ်များကို ညဘက်သန့်ရှင်းရေးသမားများ သို့မဟုတ် စီစဉ်ပေးထားသည့်အတိုင်း နေ့စဉ် ရှင်းပေးသည်။ နှင့်

- ပုဂ္ဂလိက ကန်ထရိုက်တာများသည် စုဆောင်းနေရာမှ ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သော အမှိုက်များကို အပတ်စဉ် သို့မဟုတ် စီစဉ်ပေးသည့်အတိုင်း စုဆောင်းကြသည်။

### ၌ ဈေးဝယ် စင်တာများ-

- အမှိုက် ပုံးများ အတွင်း အဆိုပါ အများသူငှာ ဒေသများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဗလာ ဘယ်တော့လဲ လိုအပ်သော- ကာလအတွင်း အလုပ်ရှုပ်သည် ကြိမ် အဲဒီလို အဖြစ် နေ့လယ်စာ နားချိန်၊ နာရီဝက်တိုင်း ဖြစ်နိုင်သည်။

- ဟိ အကြိမ်ရေ မူတည်တယ်။ on အဆိုပါ အချိန် ၏ နေ့ နှင့် အဆိုပါ ဧရိယာ ၌ အဆိုပါ ဈေးဝယ် ဗဟို- သင်၏ ကြီးကြပ်ရေးမှူး/အလုပ်ရှင်က သင်အလုပ်လုပ်နေတဲ့ ဧရိယာအတွက် အကြိမ်ရေ ဘယ်လောက်ဖြစ်သင့်တယ်ဆိုတာ ပြောပြပါလိမ့်မယ်။

- အမှိုက် သည် မှ စုဆောင်းသည်။ အဆိုပါ အမှိုက် စီမံခန့်ခွဲမှု ဧရိယာ ၏ ဈေးဝယ် စင်တာများ တခါ နှုန်း နေ့၊ များသောအားဖြင့် အရမ်း ညနှောင်းပိုင်း သို့မဟုတ် နံနက်စောစော။

### ၌ ကျောင်းများ-

- ကျောင်းသားများသည် နေ့ခင်းဘက်တွင် အမှိုက်ပုံးအချို့ကို လွတ်သွားနိုင်သည်။

- ဝန်ထမ်းအခန်းပုံးများကို နေ့စဉ် သို့မဟုတ် စီစဉ်ပေးထားသည့်အတိုင်း ရှင်းသွားနိုင်သည်။

- အမှိုက်များကို ယေဘုယျအားဖြင့် ပြန်လည်အသုံးပြုရန်အတွက် ခွဲထုတ်ရန်အတွက် ဖယ်ထားသော ဧရိယာသို့ ယေဘုယျအားဖြင့် ခေါ်ဆောင်သွားပါသည်။ နှင့်

- ကြီးမားသည်။ သတ္တု ပုံးများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပေးထားသည်။ အားဖြင့် တစ်ခု အပြင်မှာ ကန်ထရိုက်တာ ဘယ်သူလဲ။ စုဆောင်းသည်။ နှင့် အစားထိုးသည်။ သူတို့ကို အဖြစ် တောင်းဆိုထားသည်။ အားဖြင့် စာသင်ကျောင်း ။

### ၌ စက်ရုံများ



## 7.6 Different work sites have different requirements

- ဤ အချို့ ဒေသများ အတွင်း အရမ်း ကြီးမားသော စက်ရုံတွေ၊ အမှိုက် သည် စုဆောင်းခဲ့သည်။ ပုံမှန် ဒီတလျှောက်လုံး နေ့၊ အထူးသဖြင့် အစားအသောက် ပြုပြင်ရေး စက်ရုံများတွင်
- ဤ ပျမ်းမျှ အရွယ် စက်ရုံတွေ၊ အမှိုက် ယေဘုယျအားဖြင့် သည် ဖယ်ရှားခဲ့သည်။ အတွင်း အဆိုပါ အဆောက်အဦ နေ့စဉ်၊ မဟုတ်လျှင် မဟုတ်ရင် မေးသည်; နှင့်
- ဒီ နိုင် ပါဝင်ပါတယ်။ အဆိပ် အမှိုက် နှင့် အခြား အန္တရာယ်ရှိသည်။ သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ။

## 7.7 Mechanical lifting

မကြာခဏ၊ ဘယ်တော့လဲ သင် အမှိုက်သိမ်း၊ ပါလိမ့်မယ်။ ထဲသို့ထည့်ပါ။ အထူးတစ်ခု အိတ် on ပြီးပါပြီ သင်၏ သန့်ရှင်းရေး တွန်းလှည်း။ ဒါပေမယ့် ဘာလုပ်မလဲ။ သင် လုပ်ပါ။ ဘယ်တော့လဲ အဆိုပါ အိတ် ပြည့်လား မင်း တန်ခိုး ထား ပေါ်သည်။ နောက်တစ်ခု တွန်းလှည်း ဘယ်အချိန်မှာ၊ အဆိုပါ တွန်းလှည်း သို့မဟုတ် ဘင် သည် အပြည့်၊ ယူ အဲဒါ အမှိုက်စီမံခန့်ခွဲမှု ဧရိယာသို့

၌ အဆိုပါ စွန့်ပစ်ခြင်း။ ဧရိယာ ဟိုမှာ သည် a ကြီးမားသော စွန့်ပစ်ခြင်း။ ကွန်တိန်နာ အဲဒါ အားလုံး ၏ ဗိုလ်ချုပ် (မဟုတ်ဘူး စီထား) အမှိုက် သွား ထဲသို့။ လမ်းကြိုတ်စက်၊ အမှိုက်ပုံး၊ အလွန်ကြီးမားသော အမှိုက်ပုံး သို့မဟုတ် ထရပ်ကား ဖြစ်နိုင်သည်။

မကြာခဏ ဟိုမှာ သည် a စက်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရုတ်သိမ်းခြင်း။ စက်ကိရိယာ ၌ အဆိုပါ စွန့်ပစ်ခြင်း။ ဧရိယာ ဘယ်ဟာ သည် ဟိုမှာ ရန် ကူညီကြပါ သင် ဗလာ အဆိုပါ ဘင် သို့မဟုတ် အမှိုက်ပုံးထဲသို့ တွန်းလှည်း။

အကယ်လို့ သင် ရှိသည် a လေးလံ အမှိုက် ဘင် နှင့် ဟိုမှာ သည် မဟုတ်ဘူး စက်ပိုင်းဆိုင်ရာ lifting ကိရိယာ ရရှိနိုင် သင် လုပ်သင့်တယ်။ ချိုး အဆိုပါ ဝန် သေးငယ်သောဝန်များအဖြစ်သို့၎င်းသည်သင့်နောက်ကျောကိုထိခိုက်ရန်အန္တရာယ်မဖြစ်စေပါ။

### ၇.၈ အညစ်အကြေး ခွဲခြားမှု နှင့် ပြန်လည်အသုံးပြုခြင်း-

ဟိ ရည်ရွယ်ချက် ၏ ခွဲခြားခြင်း။ အမှိုက် သည် ဘို့ အမှိုက် ပြန်လည်အသုံးပြုခြင်း။ & ခွဲထုတ်ခြင်း။ အန္တရာယ်ရှိသောအမှိုက် ထံမှ အန္တရာယ်မရှိသော အမှိုက်။

အများကြီးပဲ။ သန့်ရှင်းရေး ဆိုင်များ ရှိသည် သီးခြား အမှိုက် ကွန်တိန်နာများ ဘို့ မတူဘူး။ အမျိုးအစားများ ၏ အမှိုက်။

အများအားဖြင့် အဆိုပါ ကွန်တိန်နာများ ဖြစ်ကြပါသည်။ မတူဘူး။ အရောင်များ၊ အဲဒီလို အဖြစ် အဝါရောင် ဘို့ ချွန်ထက်၊ သို့မဟုတ် သူတို့ သင်္ကေတများ ရှိသည် ။ (ပုံများ) on သူတို့ ဘာအတွက်လဲ ဆိုတာ ပြတယ်။

ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းရေး အကြောင်းပြချက် နှစ်ခုလုံးအတွက် သင်လုပ်ဆောင်နေသော မတူညီသော အမှိုက်အမျိုးအစားများကို နားလည်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ နှင့် ပတ်ဝန်းကျင် အကြောင်းပြချက်များ။ တချို့က ၏ အဆိုပါ မတူဘူး။ အမှိုက် အမျိုးအစားများ သင် ပါလိမ့်မယ်။ ကြိုတွေ့ရသည်။ ဖြစ်ကြပါသည်။ အောက်တွင် ဖုံးလွှမ်းထားသည် ။

ရုံး အမှိုက် ယေဘုယျအားဖြင့် ပါဝင်ပါသည်။ ၏ ပြန်လည်အသုံးပြုသည်။ စက္ကူ နှင့် အထွေထွေ အမှိုက် အဲဒါ သည် စဉ်းစားသည်။ အန္တရာယ် မရှိသော ။

#### အထွေထွေ အညစ်အကြေး (အန္တရာယ်မရှိသော အမှိုက်)

တစ်ခုခု အန္တရာယ်ရှိသော အမှိုက် ဘယ်ဟာ သည် မဟုတ်ဘူး စွမ်းရည် ၏ ဖြစ်ခြင်း။ မြေဆွေး၊ ပြန်လည်အသုံးပြုခြင်း၊ ပြန်လည်လုပ်ဆောင်သည်။ သို့မဟုတ် ပြန်လည်အသုံးပြုသည်။ ၎င်း တွင်-

- ပြန်လည်အသုံးပြု၍မရပါ။

ပလတ်စတစ်များ•

စက္ကူသုတ်ပုဝါသုံးတယ်။

## 7.7 Mechanical lifting

- ပြန်လည်အသုံးပြု၍မရသော စက္ကူနှင့် ကတ်ထူပြားများ
- အစားအသောက် အပိုင်းအစများ၊ အစာထုပ်များနှင့် အစားအသောက်ထုပ်ပိုးမှုများ

## ၇.၉ ပြန်လည်အသုံးပြုသော အမှိုက်

ပြန်လည်အသုံးပြုသည်။ အမှိုက် ပါဝင်ပါသည် တစ်ခုခု ပစ္စည်းများ ဘယ်ဟာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရေးစပ်ထားသည်။ ၎င်း သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် အစိတ်အပိုင်းများ၊ စွမ်းရည် ၎င်း ဖြစ်ခြင်း။ ပြန်သုံးတယ်။

ရုံး စက္ကူ သည် အဆိုပါ အများဆုံး ဘုံ ပြန်လည်အသုံးပြုသည်။ အမှိုက် ၌ စီးပွားဖြစ် အဆောက်အဦများ။ ဟိ ရုံး ဝန်ထမ်းများ ရုံးသုံးစာရွက်ကို ခွဲထားသင့်တယ်။ ရုံးတော်တော်များများတွင် ၎င်းတို့၏ ရုံးသုံးစက္ကူအတွက် အမှိုက်ပုံးများရှိသည်။

တခြား ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သည်။ သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ ပါဝင်ပါတယ်။ ကတ်ထူပြား နှင့် စက္ကူ ထုပ်ပိုးမှု သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ၊ အလူမီနီယံ သံဘူးများ၊ ဖန် ပုလင်းများ အိုးများ၊ ပလတ်စတစ်ပုလင်းများနှင့် ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သော ပလတ်စတစ်ထုပ်ပိုးပစ္စည်းများ။

### သဘာဝမြေဩဇာ အညစ်အကြေး

ဒီ ပါဝင်ပါသည် သစ်သား၊ ဥယျာဉ်၊ အစားအသောက် (ဟင်းသီးဟင်းရွက်) အမှိုက်။

## 7.10 Clinical Waste

ယေဘုယျအားဖြင့် ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည်။ ဤဆေးရုံတွေ၊ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စင်တာများ၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု နှင့် အသက်ကြီးပြီ။ ဂရုစိုက်ပါ။ ပတ်ဝန်းကျင်များ။ လက်တွေ့အမှိုက်တွင် အောက်ပါ အမှိုက်အမျိုးအစားများ ပါဝင်သည်။

- ချွန်ထက်;
- လူသား တစ်ရှူး (မပါဝင်ပါ။ ဆံပင်၊ သွားများ နှင့် လက်သည်း);
- အစုလိုက်ခန္ဓာကိုယ်အရည်များနှင့်သွေး;

နှင့်

- သိသိသာသာ သွေးစွန်းနေသော ခန္ဓာကိုယ်အရည်များနှင့် သွေးစွန်းထင်းနေသော တစ်ခါသုံးပစ္စည်းများနှင့် ပစ္စည်းများ။

ချွန်ထက်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ တစ်ခုခု အရာဝတ္ထု စွမ်းရည် ၏ နှိပ်စက်ခြင်း။ a ထိုးဖောက် ဒဏ်ရာ (ကြေကွဲခြင်း။ အဆိုပါ အရေပြား) ဘယ်ဟာ မေ သို့မဟုတ် မေ မဟုတ်ဘူး သွေးနှင့် သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ပစ္စည်းများ ညစ်ညမ်းစေခြင်း။ ၎င်းတွင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်များတွင် အသုံးပြုသည့် အပံများနှင့် အခြားချွန်ထက်သောအရာ သို့မဟုတ် တူရိယာများ ပါဝင်သည်။

### ၇.၁၁ အရည် အညစ်အကြေး

အရည် အမှိုက်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ သတ်မှတ်ထားသည်။ ဤ အဆိုပါ အညစ်အကြေး စည်းမျဉ်းစည်းကမ်း။ ဒါတွေ အမှိုက်များ ပါဝင်ပါတယ်။ အမဲဆီ ထောင်ချောက် အမှိုက်၊ အသုံးပြုခွဲ ချောဆီ ဆီနှင့် အမှိုက်များကို ပုံမှန်အားဖြင့် မြောင်းထဲသို့ စွန့်ပစ်သည်။

#### ဓာတု အညစ်အကြေး

ဓာတု အမှိုက် ပါဝင်ပါသည် အန္တရာယ်ရှိသော နှင့် အန္တရာယ်ရှိသည်။ ဓာတုပစ္စည်းများ၊

အပါအဝင်-• အန္တရာယ်ရှိသော ဓာတုပစ္စည်းများ

- သုတ်ဆေးများ၊ ဖျော်ရည်များနှင့် ဆီများ
- ချောင်း မီးခွက် နှင့် စွမ်းအင်ချွေတာခြင်း။ အလင်း

မီးသီးများ• ဘတ္တရီ။

#### အီလက်ထရောနစ် အညစ်အကြေး ပါဝင်ပါသည်

- ပြန်လည်အသုံးပြုသည်။ ကွန်ပျူတာများ၊

မော်နီတာများ နှင့် ပုံနှိပ်စက်များ•

ရုပ်မြင်သံကြားများ၊ CD နှင့် DVD အသံဖမ်းစက်များ

**7.10 Clinical Waste**

မိုဘိုင်း ဖုန်းများ။

## Section 8 - Clean & store equipment

ဘယ်တော့လဲ သင် ပြီးအောင် ဒီ အပိုင်း သင် ပါလိမ့်မယ်။

နားလည်သည် ဘယ်လိုလဲ သို့-• အခန်းကို မူလအခြေအနေသို့

ပြန်လည်ရောက်ရှိစေပါသည်။

- သန့်ရှင်းရေး နှင့် သိမ်းဆည်းခြင်း။

ပစ္စည်းကိရိယာ• ဓာတုပစ္စည်းများကို

မှန်ကန်စွာ စွန့်ပစ်ပါ။

- ပြင်ဆင်ပါ။ ဘို့ အဆိုပါ နောက်တစ်ခု ပြောင်း

## 8.1 ဂီဝန် အဆိုပါ နယ်မြေ၊ သန့်ရှင်း နှင့် ပစ္စည်း သိမ်း

ဘယ်တော့လဲ သင် ပြီးအောင် ဒီ အပိုင်း သင် ပါလိမ့်မယ်။ နားလည်သည် ဘယ်လိုလဲ သို့-

- ပြန်ယူပါ။ အခန်း ရန် င်း မူရင်း အခြေအနေ
- အမှိုက်စွန့်ပစ်ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်

### ပြန်ယူပါ။ အခန်း ရန် င်း မူရင်း အခြေအနေ

သန့်ရှင်းရေးပြီးသည်နှင့်၊ အခန်းကို မူလအခြေအနေသို့ ပြန်လည်ထားရှိရန် အရေးကြီးသည်။ ပရိဘောဂတစ်ခုခုကို ရွှေ့ပြောင်းပြီးဆိုရင် အဲဒီလို အဖြစ် ကုလားထိုင်၊ နေရာ ဒါတွေ ကျော ဘယ်မှာလဲ။ သူတို့ ပိုင်သည်။ လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး ဆွဲ၊ ဆွဲပါ သို့မဟုတ် တွန်း ပရိဘောဂ ဖြတ်ပြီး a ကြမ်းပြင်သည် ခြစ်ရာနှင့် ကြမ်းပြင်ကို ပျက်စီးစေသောကြောင့် မာကျောသည်။

မေး ဘို့ ကူညီကြပါ ရန် ရွှေ့ လေးလံ ပရိဘောဂ။

### အမှိုက် စွန့်ပစ်ခြင်း။ လုပ်ထုံးလုပ်နည်း

မတူညီသောနေရာများတွင် အမှိုက်စွန့်ပစ်နည်းအမျိုးမျိုးရှိသည်။ မှန်ကန်သော အမှိုက်စွန့်ပစ်ခြင်းကို မသေချာပါက နည်းပညာများ စစ်ဆေးပါ။ အတူ သင်၏ အဲ့ဒီတော့။ ဆရာကောင်း အများဆုံး ၏ ဖောက်သည်များ သင် အလုပ် ဘို့ ပါလိမ့်မယ်။ ရှိသည် အမှိုက်ခွဲခြားခြင်းနှင့် ပြန်လည်အသုံးပြုခြင်း အစီအစဉ်များ။

ဒါတွေ အမှိုက် စွန့်ပစ်ခြင်း။ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ မေ ပါဝင်ပါတယ်။ ခွဲထုတ်ခြင်း။ စက္ကူ၊ ပလပ်စတစ် ပုလင်းများ၊ အစားအသောက် အမှိုက် နှင့် အထွေထွေ အမှိုက်။

## 8.2 သန့်ရှင်းရေး နှင့် သိမ်းဆည်းခြင်း။ ပစ္စည်းကိရိယာ

ဘယ်တော့လဲ သင် ရှိသည် ပြီးပြီ။ သန့်ရှင်းရေး သင် လုပ်ရမယ်။ သန့်ရှင်း သင်၏ ပစ္စည်းကိရိယာ အရ၊ ရန် ထုတ်လုပ်သူ၏ အကြံပြုချက်များ။

သန့်ရှင်းရေး နှင့် သိမ်းဆည်းခြင်း။ သင်၏ ပစ္စည်းကိရိယာ စနစ်တကျ လိမ့်မည်-

- ကူညီကြပါ ပစ္စည်းကိရိယာ နောက်ဆုံး ပိုရှည် - ဘို့ ဥပမာ စိုစွတ်ခြင်း။ ကြမ်းတိုက်သည်။

နှင့် အပုပ် နှင့် ကြွေကျ ဖြေ • ပစ္စည်းအားလုံးကို သေချာဆေးကြောပြီး အခြောက်ခံခြင်းဖြင့် ညစ်ညမ်းမှုကို ကာကွယ်ပါ။

- ဟန့်တားသည်။ အဆိုပါ တိုးတက်မှု ၏ ဘက်တီးရီးယား အားဖြင့် သန့်ရှင်းရေး၊ သိမ်းဆည်းခြင်း။

နှင့် အခြောက်ခံခြင်း။ ပစ္စည်းကိရိယာ စနစ်တကျ။ • စက်ပစ္စည်းတွေက ကြာရှည်ခံတာကြောင့်

ကုန်ကျစရိတ်ကို သက်သာစေပါတယ်။

ပြန်လာ အားလုံး ပစ္စည်းကိရိယာများ၊ ဓာတုပစ္စည်းများ နှင့် PPE ရန် သင်၏ သန့်ရှင်းရေးသမားများ အခန်း နှင့် စတိုးဆိုင် အားလုံး သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ ၌ တစ်ခု စည်းရုံး၊ ဝင်ရောက်နိုင်သည်။ (လွယ်ပါတယ်။ ရန် ရောက်ရှိ) နည်း။

မဟုတ်ဘူးလား။ သာ ပါလိမ့်မယ်။ ပစ္စည်းများ ဖြစ် ပိုလွယ်လိုက်တာ ရန် ရှာပါ။ ဒါပေမယ့် သင် ပါလိမ့်မယ်။ ကိုလည်း လျှော့ချပါ။ အဆိုပါ အန္တရာယ် ၏ ဒဏ်ရာ ရန် သင်ကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် အခြားသူများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ သိုလှောင်မှု ညံ့ဖျင်းပြီး ညစ်ပတ်သော ပစ္စည်းများဖြင့်

သန့်ရှင်း သင်၏စက်ပစ္စည်း ၌ အဆိုပါ သန့်ရှင်းရေး အခန်း သို့မဟုတ် တစ်ခု ဧရိယာနှင့်အတူ a နှစ် နှင့် ပြေး ရေ အဲဒါ သည် ကွာ ထံမှ အများသူငှာနေရာများ။ မစတင်မီ လက်ကိုဆေးကြောပြီး လက်အိတ်များ ဝတ်ဆင်ပါ။

**ပုံးများ-** သုတ် ပုံး နှင့် လှေ့ရှုစေတ သူတို့ကို အတူ ပူတယ်။ ရေ နှင့် ဆပ်ပြာ သည်အထိ အားလုံး မြေဆီလွှာ အမှတ်အသားများ ဖြစ်ကြပါသည်။ သွားပြီး၊ စတိုး မင်းရဲ့သန့်စင်ခန်းထဲက စုပ်ခွက်ပေါ် ဇောက်ထိုး။

**အစားထိုးပါ။ mops** အလိုက်၊ ရန် ကူးစက်မှု ထိန်းချုပ်မှု လမ်းညွှန်ချက်များ နှင့် ခဝါချခြင်း။ ညစ်ပတ်တယ်။ ကြမ်းတိုက်သည်။ on a နေ့စဉ် အခြေခံ။



**မှုတ် ပုလင်းများ** မှုတ်ဆေးသုတ်ပါ။ ပုလင်းများ အတူ a အထည် နှင့် ဆပ်ပြာ ရန် ဖယ်ရှားပါ။ မြေဆီလွှာ အမှတ်အသားများ၊ ထို့နောက် လှေပျံအောက် အတူ ရေအေး။ သူတို့ကို အခြောက်ခံတဲ့ အနေအထားမှာ ထားပါ။

**ဖုန် ကြမ်းတိုက်** သုံးပါ။ အဆိုပါ လေဟာနယ် သန့်စင်သည်။ ရန် သန့်ရှင်း သင်၏ ဖုန်မှုန့် ကြမ်းတိုက်။ ပြေး အဆိုပါ လက် nozzle up နှင့် ဆင်း အဆိုပါ ခေါင်း ဖုန်မှုန့်များကို တတ်နိုင်သမျှ ဖယ်ရှားရန်။

**သန့်ရှင်းရေး အဝတ်များ** အကောင်းဆုံးကတော့ သန့်ရှင်းရေး ပုဆိုး လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် ခဝါချသည်။ ပြီးနောက် တစ်ခုစီ သုံး၊ သို့မဟုတ် ဖြစ် တစ်ခါသုံး။

**ကောက်ညှင်းများ နှင့် ပွတ်တိုက်ခြင်း။ စုတ်တံ :** ရေဆေးပါ။ scourers နှင့် ပွတ်တိုက်ခြင်း။ စုတ်တံ ၌ ဆပ်ပြာ နှင့် ပူတယ်။ ရေ ထို့နောက် အခြောက်ခံနိုင်သော အနေအထားတွင် ထားပေးပါ။

**လေဟာနယ် သန့်ရှင်းရေးသမားများ**

စစ်ဆေးပါ။ လေဟာနယ် သန့်စင်သည်။ အညစ်အကြေး အိတ်များ ပုံမှန် ရန် ကိုရှောင်ကြဉ် overfilling။ စွန့်ပစ်ပါ။ ၏ အပြည့် အိတ်များ ဂရုတစိုက် မပါဘဲ ဖိတ်၊ သန့်ရှင်းသောအိတ်များဖြင့် အစားထိုးပါ။ စက္ကူအိတ်များကို ပြန်လည်အသုံးပြုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ဖုန်စုပ်စက် ဇကာများနှင့် ခေါင်းများကို ပုံမှန်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ ဖုန်မှုန့်များစုပုံခြင်းသည် စက်၏စွမ်းဆောင်ရည်ကို ကျဆင်းစေပါသည်။

**8.3 စွန့်ပစ်ပါ။ ၏ အသုံးပြုခွဲ ဓာတု ဖြေရှင်းချက်**

တခါ သင် ရှိသည် ပြီးပြီ။ သုံးပြီး a မှေးမှိန် ဓာတုဗေဒ ဖြေရှင်းချက်၊ စွန့်ပစ်ပါ။ ၏ လုံခြုံစွာ ။

- ဘယ်တော့မှ လောင်း အဲဒါ ကျော သို့ ၎င်း၏မူရင်း ကွန်တိန်နာ။ အကယ်လို့ သင် ဒီလိုလုပ်ပါ။ သင် မေ လွှဲပြောင်း မြေဆီလွှာနှင့် ဘက်တီးရီးယား ရန် စုစည်းဓာတုပစ္စည်း။
- ဆပ်ပြာများကဲ့သို့သော ဓာတုပစ္စည်းအချို့သည် သန့်စင်ဆေးရည်များကို စုပ်ခွက်ထဲသို့ လောင်းချနိုင်သည်။ အခြားသူများကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည်။ အဆိုပါ ပတ်ဝန်းကျင်၊ လိုပါတယ်။ အထူး စွန့်ပစ်ခြင်း။ သူတို့ မေ လိုပါတယ်။ ရန် ဖြစ် ပုလင်း နှင့် ပေးပို့ခဲ့သည်။ ရန် တစ်ခု အတည်ပြုခဲ့သည်။ တည်နေရာ။
- Safety Data Sheet (SDS) သို့မဟုတ် ဓာတုပစ္စည်းများ မစွန့်ပစ်မီ ထုတ်လုပ်သူ၏ ညွှန်ကြားချက်များကို အမြဲဖတ်ပါ။

**8.4 ပြင်ဆင်ပါ။ ဘို့ အဆိုပါ နောက်တစ်ခု ပြောင်း**

ပြင်ဆင်ပါ။ အားလုံး ၏ အဆိုပါ ပစ္စည်းကိရိယာ ဒါကြောင့် အဲဒါ အဲဒါ သည် အဆင်သင့် ဘို့ လာမည့် ပြောင်း။ အဲဒါ ဖြစ်သင့် သန့်ရှင်း နှင့် ၌ အလုပ်လုပ် အမိန့် ထို့ကြောင့် သင့်အတွက် သို့မဟုတ် အခြားသူများအတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံမှု သို့မဟုတ် တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းမှုပြဿနာများ အန္တရာယ်မရှိစေရန်။

လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ သင် လုပ်ပါ။ အဆိုပါ အောက်ပါ-

- စစ်ဆေးပါ။ သန့်ရှင်းရေး ပစ္စည်းကိရိယာ အစီရင်ခံစာ

တစ်ခုခု အမှားများ;• စစ်ဆေးပါ။ ပစ္စည်းကိရိယာ သည်

သန့်စင်သည်။ နှင့် သိမ်းဆည်းထားသည်။ စနစ်တကျ၊

- စစ်ဆေးပါ။ ဓာတုဗေဒ ကွန်တိန်နာများ ဒါကိုတော့ သို့မဟုတ် ယိုစိမ့်မှု; လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပိတ်သိမ်း စနစ်တကျ နှင့် အဲဒါ သင် နိုင်သည် ဓာတုအညွှန်းများကို အလွယ်တကူဖတ်နိုင်ခြင်း၊
- ဓာတုဗေဒပစ္စည်းများ၊ စွန့်ပစ်ရေနှင့် အညစ်အကြေးများကို ကုမ္ပဏီမူဝါဒနှင့်အညီ ဘေးကင်းစွာ စွန့်ပစ်ပါ။
- အမြဲတမ်း လက်ဆေးပါ။ လက်အိတ်များ ဌ နွေး ရေ နှင့် ဆပ်ပြာ၊ နှင့် လျှော့ပေး နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ် မီ ဖယ်ရှားခြင်း။ သူတို့ကို။ ယူ အလွယ်တကူ အခြောက်ခံနိုင်တဲ့ နေရာမှာ ထားလိုက်ပါ။ နှင့်
- အမြဲတမ်း လက်ဆေးပါ။ သင်၏ လက်တို့ကို ကောင်းပြီ အတူ ဆပ်ပြာ နှင့် နွေး ရေ; လျှော့ပေး သူတို့ထဲမှာ သန့်ရှင်း ရေ နှင့် ခြောက်သွေ့ အတူ လက်သုတ်ပဝါ သို့မဟုတ် လက်ခြောက်စက်။