



**Clean and maintain
kitchen premises**
SITHCCC004B

© နေ ၏ သြစတြေးလျ။ ၂၀၁၂

CC BY-NC-SA

ဤအလုပ်သည် မူပိုင်ခွင့်ဖြစ်သည်။ အခြားနည်းညွှန်ပြသည်မှလွဲ၍ ဓနသဟာယအင်္ကျီကို သိမ်းဆည်းပါ။လက်နက်၊ အဆိုပါ ဌာန ရှိသည်။ လျှောက်ထားသည်။ အဆိုပါ ဖန်တီးမှု ဘုံ ထည့်သွင်းဖော်ပြခြင်း-စီးပွားဖြစ်မဟုတ်သော- မျှဝေမှု တူတယ်။

၃.၀ သြစတြေးလျ လိုင်စင် ရန်ဒီ အလုပ်။

ဟိ ဌာန ၏ ပညာရေး၊ အလုပ်အကိုင် နှင့် လုပ်ငန်းခွင် ဆက်ဆံရေး လုပ်ရမယ်။ ဖြစ် သတ်မှတ်သည်။ အဖြစ် အဆိုပါ စာရေးသူ ၏ အဆိုပါ ဌာနရဲ့မူပိုင်ခွင့် ပစ္စည်း

လက်တွေ့အသုံးချနိုင်သလောက်၊ မူပိုင်ခွင့်ကို ပြင်ပအဖွဲ့အစည်းက ပိုင်ဆိုင်သည့်အရာမှာ ထင်ရှားပါသည်။ တံဆိပ်တပ်ထားသည်။ ဦးစီးဌာနသည် ဤပစ္စည်းဖြစ်မြောက်ကြောင်း သေချာစေရန် ကျိုးကြောင်းဆီလျော်စွာ ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။ ပြန်ထုတ်ပေးသည်။ ဤ အရင်းအမြစ် အတူ အပြည့် သဘောတူညီချက် ၏ အဆိုပါ မူပိုင်ခွင့် ပိုင်ရှင်များ။

တောင်းဆိုချက်များ နှင့် စုံစမ်းမေးမြန်းမှုများ ပတ်သက် အဆိုပါ ဌာနရဲ့မူပိုင်ခွင့် ပစ္စည်း လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် လိပ်မူထားသည်။ သို့-

ဟိ မူပိုင်ခွင့် အရာရှိ

ပညာရေး၊ အလုပ်အကိုင်နှင့် လုပ်ငန်းခွင်ဆက်ဆံရေးဌာနတည်နေရာ ကုဒ်

C148CW2

GPO သတျတော 9880 ကင်ဘာရာ ACT ၂၆၀၁

သို့မဟုတ် အီးမေးလ်ပို့တယ်။ ရန် copyright@deewr.gov.au

ငွေကြေးထောက်ပံ့သည်။ အောက်မှာ အဆိုပါ လုပ်ငန်းခွင် အင်္ဂလိပ်စာ ဘာသာစကား နှင့် စာတတ်မြောက်ခြင်း။ (ကောင်းပြီ) အစီအစဉ် အားဖြင့် အဆိုပါ သြစတြေးလျအစိုးရ ဌာန ၏ ပညာရေး၊ အလုပ်အကိုင် နှင့် လုပ်ငန်းခွင် ဆက်ဆံရေး။

ဤစာစောင်တွင် ဖော်ပြထားသော အမြင်များသည် ဝန်ကြီး၏ အမြင်ကို ကိုယ်စားပြုခြင်း မဟုတ်ပါ။ ပညာရေး

သို့မဟုတ် အဆိုပါ ဩစတြေးလျ အစိုးရ၊ ဟိ ဩစတြေးလျ အစိုးရလုပ်တာ မဟုတ်ဘူး ပေးပါ။ တစ်ခုခု အာမခံ မဟုတ်ပါ။ လက်ခံ တစ်ခုခု တာဝန်ယူမှု၊ ဌိ ဆက်စပ်မှု ရန် အဆိုပါ အကြောင်းအရာများ ဒီထဲက အလုပ်။

ISBN 978-0-85801-02-6

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အသင်းအဖွဲ့

အကြောင်းအရာ William Angliss
အင်စတီကျု Macsmith နှင့်
အပေါင်းအသင်း
ခါတ်ပုံ & မိန့်ခ ခါတ်ပုံ
ဂရပ်ဖစ်

ကျေးဇူးတင်လွှာ

ကျွန်တော်တို့ ပါ ကြိုက်တယ်။ ရန် အသိအမှတ်ပြုပါ။ အဆိုပါ စေတနာ ထောက်ခံမှု ၏ အဆိုပါ နောက်လိုက် အဖွဲ့အစည်းများ နှင့် အဆိုပါ ဌာနတိုင်းရင်းသားသင်ယူသူများ နှင့် ဝန်ထမ်း အဲဒါတွေ နေရာများ ဘို့ ပေးခြင်း သူတို့ရဲ့ ခွင့်ပြုချက် ဓာတ်ပုံ
Ayers ကျောက် အပန်းဖြေစခန်း၊ Yulara NT
မီးသွေး လမ်းသွယ် စားသောက်ဆိုင်၊ Fitzroy၊ ဗစ်
Lux စက်ရုံ၊ ကော်ဖီဆိုင်၊ Brunswick၊ ဗစ်
ကျွန်းဆွယ် လက်ဖဝါး (သံလိုက်အိမ်မြှောင် အဖွဲ့ ဩစတြေးလျ)၊ Dampier၊ WA

ခွင့်ပြုချက်များ

ကျွန်တော်တို့ ပါ ကြိုက်တယ်။ ရန် အသိအမှတ်ပြုပါ။ အဆိုပါ နောက်လိုက် အဖွဲ့အစည်းများ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ရှိသည် ခွင့်ပြုခဲ့သည်။ ခွင့်ပြုချက် ဘို့ သူတို့ရဲ့ပိုင်ခွင့် သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ ရန် တွင်ထည့်သွင်းထားသည်။ ဒီ အရင်းအမြစ်- Ecolab
အန္တရာယ်ကင်းတယ်။ ဗစ်တိုးရီးယား

ယဉ်ကျေးမှု သတိပေးချက်

လူတွေ ၏ အဘော်ရီဂျင် သို့မဟုတ် တောရက်စ် ရေလက်ကြား ကျွန်းသား မျိုးနွယ် လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် သတိထားပါ။ အဲဒါ ဒီ ထုတ်ဝေမှု ပါရှိသည်။ ပုံများ လူတွေရဲ့ မေ သေပါစေ။

ရှင်းလင်းချက်

ကြိုးပမ်းမှုတိုင်းသည် ဤစာအုပ်ငယ်သည် အမှားအယွင်းများ သို့မဟုတ် ပျက်ကွက်မှုများ ကင်းစင်ကြောင်း သေချာစေပါသည်။ သို့သော် သင့်သည်။ အကျင့် သင်၏ ကိုယ်ပိုင် စုံစမ်းမေးမြန်းမှုများ နှင့် ရှာသည်။ ပရော်ဖက်ရှင်နယ် အကြံဉာဏ် မိ အားကိုး on တစ်ခုခု အဟီး၊ ကြေညာချက် သို့မဟုတ် ကိစ္စပါရှိသော ဌာန ဒီ စာအုပ် ဝီ Angliss စက်မှုတက္ကသိုလ် ၏ TAFE သည် မဟုတ်ဘူး တာဝန်ရှိတယ်။ ဘို့ တစ်ခုခု ဒဏ်ရာ၊ ဆုံးရှုံးမှု သို့မဟုတ် ပျက်စီးခြင်း။ အဖြစ် a ရလဒ် ၏ ပစ္စည်း ပါဝင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် ချန်လှပ်ထားသည်။ ထံမှ ဒီ သင်တန်း။

မာတိကာ

vii မှကြိုဆိုပါတယ် ။

အိုင်ကွန်များ	vii
ဘာလဲ သင် ပါလိမ့်မယ်။ သင်ယူ	ပါ

1 အဘယ်ကြောင့် သည် a သန့်ရှင်း မီးဖိုချောင် အရေးကြီးလား? ၁

2 ဟိ သန့်ရှင်းရေး လုပ်ငန်းစဉ် ၃

လေး ခြေလှမ်းများ ဘို့ သန့်ရှင်းရေး	၄
သိမ်းဆည်းခြင်း	၇
အပိုင်း အနှစ်ချုပ်	၉

3 သန့်ရှင်းရေး စက်ကိရိယာ ၁၀

သုံးပါ။ သန့်ရှင်းရေး ပစ္စည်းကိရိယာ အန္တရာယ်ကင်းစွာ	၁၃
စစ်ဆေးပါ။ မီ သင် စတင်ပါ။ အလုပ်	၁၆
ဂရုစိုက်ပါ။ ၎င်း သန့်ရှင်းရေး ပစ္စည်း	၁၇
သန့်ရှင်းရေး လျှပ်စစ် စက်ပစ္စည်း	၁၈
သတင်းပို့တယ်။ ပျက်စီးသည်။ ပစ္စည်း	၂၁
အပိုင်း အနှစ်ချုပ်	၂၃

4 သန့်ရှင်းရေး ထုတ်ကုန် ၂၆

အမျိုးအစားများ ၎င်း သန့်ရှင်းရေး ထုတ်ကုန်	၂၅
သုံးပါ။ သန့်ရှင်းရေး ထုတ်ကုန်များ ဘေးကင်းပါစေ	၂၈
ဘာလဲ သည် တစ်ခု MSDS?	၂၉

မှေးမှိန်ခြင်း။ ဓာတုပစ္စည်းများ - အဆိုပါ သန့်ရှင်းခြင်း ၃၂

အပိုင်း အနှစ်ချုပ် ၃၇

5 သန့်ရှင်းရေး ဘေးကင်းပါစေ ၃၈

ဘယ်လိုလဲ ရန် တားဆီး ပြဿနာများ ၃၈

သန့်ရှင်းရေး အန္တရာယ်များ ၃၉

လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ သင် သိသည်။ ဘာလဲ ရန် 41 အထိ ၄၀

ဘာလဲ ရန် လုပ်ပါ။ အကယ်၍ ဟိုမှာ သည် တစ်ခု မတော်တဆမှု ၄၂

အပိုင်း အနှစ်ချုပ် ၄၄

6 ဟို သန့်ရှင်းရေး အချိန်ဇယား ၄၅

လိုက်နေသည်။ a သန့်ရှင်းရေး အချိန်ဇယား ၄၈

နေ့စဉ် သန့်ရှင်းရေး အလုပ်စာရွက် ၅၂

လိုက်နာပါ။ ဘေးကင်းသည်။ အလုပ် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ (SWPs) ၅၃

အပိုင်း အနှစ်ချုပ် ၅၆

7 သန့်ရှင်းရေး လုပ်ထုံးလုပ်နည်း ၅၇

ရေချိုးခြင်း။ ဟင်းလျာများ နှင့် အသုံးအဆောင် ၅၈

သန့်ရှင်းရေး မီးဖိုချောင် ပစ္စည်း ၆၁

သန့်ရှင်းရေး မျက်နှာပြင် ၆၄

သန့်ရှင်းရေး သိုလှောင်မှု နယ်မြေ ၇၀

သန့်ရှင်းရေး အမှိုက် ပုံး ၇၄

အပိုင်း အနှစ်ချုပ် ၇၇

8 စီခြင်း။ လီနင် ၇၈

ဘာလဲ သည် လီနင် ၇၈

အဘယ်ကြောင့် သည် ရေချိုးခြင်း။ ပိတ်ချော အရေးကြီးလား? ၇၈

ဘယ်မှာလဲ။ သည် ပိတ်ချော လျှော်? ၇၉

အဘယ်ကြောင့် သည် ပိတ်ချော စီထား? ၇၉

အပိုင်း အနှစ်ချုပ် ၈၂

9 အန္တရာယ်ကင်းတယ်။ စွန့်ပစ်ခြင်း။ အမှိုက် **၈၃**

စွန့်ပစ်ခြင်း။ ၎င်း အန္တရာယ်ရှိသော အမှိုက် ၈၃

ပြန်လည်အသုံးပြုခြင်း ၈၅

အပိုင်း အနှစ်ချုပ် ၈၇

သော့ စကား

၈၈

ကြိုဆိုပါတယ်။

အိုင်ကွန်များ

ဒါတွေ လက္ခဏာများ ပြောပြပါ။ သင် ဘာလဲ အမျိုးအစား တစ်ခု လုပ်ဆောင်ချက်သည်-



လုပ်ပါ။ ဤလှုပ်ရှားမှု မှ ဦးကြီးမားတဲ့ အဖွဲ့။



လုပ်ပါ။ ဒီ လှုပ်ရှားမှု မှ သေးငယ်သည်။ အဖွဲ့။



လုပ်ပါ။ ဒီ လှုပ်ရှားမှု မှ အတွဲများ



လုပ်ပါ။ ဤလှုပ်ရှားမှု အားဖြင့် သင်ကိုယ်တိုင်။



လုပ်ပါ။ ဒီ လှုပ်ရှားမှု သုံးပြီး အဆိုပါ အင်တာနက် အကယ်၍ သင်သည် အင်တာနက်နှင့် မချိတ်ဆက်ပါက၊ သင်၏ သင်တန်းဆရာက သင့်ကို ပံ့ပိုးပေးလိမ့်မည်။အတူ နောက်တစ်ခု လှုပ်ရှားမှု။



လုပ်ပါ။ ဤလှုပ်ရှားမှု မှ သင်၏ အလုပ်ခွင်။ လုပ်ငန်းခွင်မှာ မရှိဘူးဆိုရင် သင်တန်းဆရာက သင့်ကို ပေးပါလိမ့်မယ်။ နောက်တစ်ခု လှုပ်ရှားမှု။

အလဲ သင် ပါလိမ့်မယ်။ လေ့လာပါ။

ဤယူနစ်တွင်၊ ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများနှင့် မီးဖိုချောင်ဧရိယာကို သန့်ရှင်းအောင်ပြုလုပ်နည်းကို သင်လေ့လာပါမည်။ တာဝန်ထမ်းဆောင်သည်။ ဘေးကင်းသည်။ ရန်စားသည်။

မင်း ပါလိမ့်မယ်။ လေ့လာပါ။ ဘယ်လိုလဲ သို့-

- သန့်ရှင်း အဆိုပါ မီးဖိုချောင် နှင့် အစားအသောက် သိုလှောင်ဧရိယာများ
- သန့်ရှင်း စတိုးဆိုင် အဆိုပါ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ ဘို့ အစားအသောက် ပြင်ဆင်မှု၊ ထမ်းဆောင်ခြင်းနှင့် သိုလှောင်မှု
- ရယူ ပစ်ပယ် အမှိုက် အန္တရာယ်ကင်းစွာ
- သန့်ရှင်း ဌို နည်းလမ်းများ အဲဒါ ဖြစ်ကြပါသည်။ အန္တရာယ်နည်းပါးသည်။ ရန် အဆိုပါ ပတ်ဝန်းကျင်။



1 အဘယ်ကြောင့် သည် a သန့်ရှင်း မီးဖိုချောင် အရေးကြီးလား?

ဧည့်ဝတ်ပြုခြင်းလုပ်ငန်းတွင် လူများမရရှိစေရန် အစားအစာကို ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ စားသုံးရန် အရေးကြီးပါသည်။ နေမကောင်း။ ဟိ အဓိက နည်းလမ်း လုပ်ရန် ဒါက ရန် စောင့်ရှောက် အရာအားလုံးသန့်ရှင်း။ ဒီ ပါဝင်ပါသည်:

- အားလုံး ဘယ်ဒေသတွေလဲ။ အစားအသောက် သည် ခံယူ၊ ပြင်ဆင်၊ သိမ်းဆည်းထားသည်။ နှင့် တာဝန်ထမ်းဆောင်
- အားလုံး အဆိုပါ ပစ္စည်းကိရိယာ အသုံးပြုခွဲ ရန် ပြင်ဆင်ပါ။ နှင့် အစေခံ အစားအသောက်။

မီးဖိုချောင်နှင့် ပစ္စည်းကိရိယာများသည် ပုံမှန်အသုံးပြုခြင်းဖြင့် လျင်မြန်စွာ ညစ်ပတ်သွားပါသည်။ ညစ်ပတ်တဲ့ မီးဖိုချောင်မှာ ပိုးမွှားတွေ များလာမယ်။ ကူးစက်ပျံ့နှံ့သည် နှင့် အဆိုပါ အစားအသောက် မဟုတ်ဘူး။ ဘေးကင်းပါစေ။ ရန် စားသည်။

ထို့အပြင်၊ ဧည့်ဝတ်ပြုခြင်းလုပ်ငန်းတွင် ပထမအထင်အမြင်များ သည် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ပစ္စည်းမသန့်ရှင်း၊ ဧည့်သည်များသည် ၎င်းကိုချက်ချင်း မြင်ရမည်ဖြစ်ပြီး တည်းခိုရန် သို့မဟုတ် အခြားသူတစ်ဦးအား လုပ်ငန်းကို အကြံပြုလိုခြင်းမရှိပါ။ လူတွေ။

အစိုးရက စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တွေနဲ့ စားနပ်ရိက္ခာ ကိုင်တွယ်တဲ့လူတွေ လိုက်နာရမယ့် ဥပဒေတွေရှိတယ်။ ဥပဒေတစ်ခုဖြစ်သည်။ Food Act လို့ခေါ်တယ်။ အစားအသောက် သိုလှောင်မှု သန့်ရှင်းမှုအတွက် အနှိမ်ဆုံး (အနှိမ်ဆုံးအဆင့်) စံချိန်စံညွှန်းများ သတ်မှတ်ပေးခြင်း ၊ ပြင်ဆင်မှု နှင့်ဝန်ဆောင်မှု နယ်မြေများ၊ နှင့် ဘို့ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု (သန့်ရှင်း) အစားအသောက် ကိုင်တွယ်ခြင်းအလေ့အကျင့်။



လုပ်ဆောင်ချက် ၁
ပါလား။ သင် စားသည် ဒီမှာ?

ဖတ်ပါ။ ဒီသတင်းစာ ဆောင်းပါး နှင့် စကားပြော အကြောင်း အဆိုပါ မေးခွန်းများ အတူ။

Cockroach café

© Copyright 2012 Australia 2012

တစ် ကော်ဖီဆိုင် ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။
ဒဏ်ငွေ \$20,000 ပြီးနောက် a
ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးရေးမှူးက
မီးဖိုချောင်ထဲမှာ တွေ့ရတယ်။
ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းသော
အခြေအနေ

စစ်ဆေးရေးမှူးက ပိုးဟပ်တွေ၊ ကြွက်တွေကို
တွေ့တယ်။ အမှုန်အမွှားများနှင့် အဆီများ၊
အညစ်အကြေးများနှင့် အစားအစာများစွာအမှိုက်။
ဟိုမှာ ဖြစ်ခဲ့သည်။ အမှိုက် အောက်မှာ အဆိုပါ
ရေခဲသေတ္တာများနှင့် မီးဖိုချောင်ခုံများပေါ်တွင်
ပုပ်ပွသွားခဲ့သည်။
ရေခဲသေတ္တာ၏အောက်ခြေနှင့်အစားအစာ
အဆိုပါ ပုံးများ လျှံ။

ဘာပစ္စည်းမှလည်း မရှိဘူး။
လုပ်ထိုးလုပ်နည်းများ ရန်
သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ မျက်နှာပြင်များ နှင့်
အသုံးအဆောင်များ။

စစ်ဆေးရေးအရာရှိက ဝန်ထမ်းတွေဖြစ်နေတာ
တွေ့ရတယ်။ အန္တရာယ်ကင်းသော အစားအစာ
ကိုင်တွယ်ရာတွင် လေ့ကျင့်ထားပါ။ ဟိ
စစ်ဆေးရေးမှူး တွေ့တယ်။ ၃၀
ချိုးဖောက်မှုများ ၏ အဆိုပါ အစားအသောက်
မတွေ့သေး ဥပဒေ။

ကော်ဖီဆိုင်ကို စစ်ဆေးပြီးနောက်
တစ်ဦး၊ တိုင်ကြားချက် ထံမှ
ဖောက်သည်များ နှင့် အဆိုပါ
စစ်ဆေးရေးမှူး ပိတ်တယ်။ ဘို့ တစ်လ။

ပိုင်ရှင်တွေက တော်တော်လေးကို
သုံးစွဲရတယ်။ ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းဖို့
အချိန်နဲ့ငွေ၊ ဒါပေမယ့် ကော်ဖီဆိုင်က အခုဆို
ဘေးကင်းပြီး သန့်ရှင်းတယ်။ စီးပွားရေး။

မေးခွန်းများ

1. စဉ်းစားကြည့် အကြောင်း ဘယ်သူတွေလဲ။ မကြာသေးမီက စားခဲ့ မှာ ဒီ ကော်ဖီဆိုင်။ ဘယ်လိုလဲ သူတို့လုပ်မှာလား။ ခံစား?

2. ဘာလဲ ခဲ့ကြသည် အချို့၏ ပြဿနာများတွေရှိခဲ့သည်။ အားဖြင့် စစ်ဆေးရေးမှူး

3. ဘယ်လိုလဲ ဒီနိုင်ပါ့မလား လုပ်ပါ။ အဆိုပါ အစားအသောက် မလုံခြုံ စားရန်?

4. ဘာလဲ ကုန်ကျစရိတ် လုပ်ခဲ့တယ်။ အဆိုပါ ကော်ဖီဆိုင် ရှိသည်?

5. ဘာလဲ ကုန်ကျစရိတ် ခဲ့ကြသည် ဟိုမှာ ရန် အဆိုပါ ဝန်ထမ်း?



2 ဟိ သန့်ရှင်းရေး လုပ်ငန်းစဉ်

နှစ်ယောက် အခြေခံ လုပ်ငန်းစဉ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ အသုံးပြုခွဲ ရန် သန့်ရှင်း a မီးဖိုချောင် မီးဖိုချောင် ပစ္စည်းကိရိယာ။

၁။ သန့်ရှင်း

- ဥပမာ- မျက်နှာပြင်ပေါ်မှာ မြင်နိုင်တဲ့အရာမှန်သမျှကို ဖယ်ရှားလိုက်ပါ။အမဲဆီ၊ အစားအသောက် အပိုင်းအစများ၊ ဖုန်မှုန့် နှင့် ဖိတ်စင်ခြင်း။
- သုတ်ခြင်း၊ ပွတ်တိုက်ခြင်း၊ ဖုန်စုပ်ခြင်း၊ ပွတ်တိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် ပွတ်တိုက်ခြင်းဖြင့် ၎င်းကို ပြုလုပ်ပါ။သုတ်ခြင်း။

မမြင်နိုင်သော မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် ပိုးမွှားများ ရှိနေနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။လိုပါတယ်။ ရန် ယူ နောက်တစ်ခု ခြေလှမ်း၊ sanitising ဟုခေါ်သည်။

၂။ သန့်ရှင်းရေး လုပ်ငန်းစဉ်



- မမြင်နိုင်သော ပိုးမွှားအရေအတွက်ကို ဘေးကင်းသော အဆင့်သို့ လျှော့ချပေးသည်။အစားအသောက်အဆက်အသွယ် မျက်နှာပြင်များ၊ ဒါပေမယ့် မပါဘူး။ သတ်ပါ။ မြင်နိုင်တဲ့အဆောက်အဦး။ ဘို့ ဒေသများ ဘယ်မှာလဲ။ အစားအသောက် မြင်နိုင်တဲ့အဆောက်အဦးကို အစားအစာအဆင့်ဖြင့် ဖြန်းခြင်း၊ သတ်ပါ။ဓာတုဗေဒ သန့်စင်ဆေး သို့မဟုတ် ပွတ်ပွတ်ဆူနေသည်။ ရေ ရန် အပူ၊ ရေနွေး သို့မဟုတ် ပွတ်ပွတ်ဆူနေသောရေကို သုံးသောအခါ သတိမထားမိပါစေနှင့်ရန် မီးရှို့သို့မဟုတ် ရေနွေးပူပူ၊ သင်ကိုယ်တိုင်။

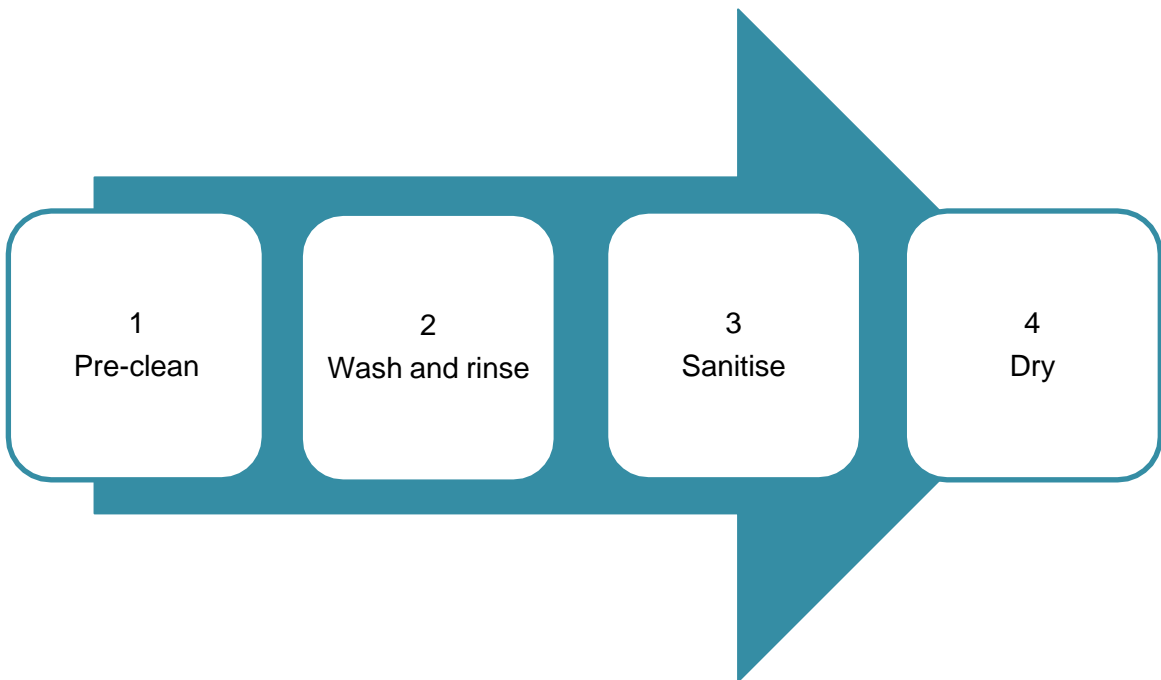


မလုပ်နဲ့ အမှိုက် ရေ

- မထားခဲ့ပါနဲ့။ အပုတ်များ ပြေး ဘယ်တော့လဲ သင် ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟုတ်ဘူး သုံးပြီး သူတို့ကို။
- အောက်မှဆေးချမည့်အစား အခြားပုံးတစ်ပုံးကို ရေသန့်ဖြင့်ဖြည့်ပြီး ဆေးကြောပါ။ပြေး ရေ။
- အကယ်လို့ တစ်ခုခု အပုတ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရွဲ၊ ထားပါတော့ သင်၏ အဲ့ဒီတော့ သိသည်။ ဒါကြောင့် သူတို့ နိုင်သည် ဖြစ် သတ်မှတ်ထားတဲ့။
- ရေကို လိုအပ်သလောက်သာ သုံးပါ။ ပစ္စည်းအနည်းငယ်သာလျှော်ရန် လိုအပ်ပါက မပြုလုပ်ပါနှင့်ရေကန်ကို အပြည့်ဖြည့်ပါ။ ဖြစ်နိုင်ရင် ရေနွေးထက် ရေအေးကို သုံးပါ သက်သာအောင် လုပ်ပါ။ လျှပ်စစ်။

လေး ခြေလှမ်းများ ဘို့ သန့်ရှင်းရေး

သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုစီသည် မတူညီဘဲ မတူညီသော ထုတ်ကုန်များနှင့် စက်ကိရိယာများကို အသုံးပြုသည်။ ဒါပေမယ့်အများစုအတွက်ပန်းကန်ဆေးတာပဲဖြစ်ဖြစ် ကြမ်းပြင်သန့်ရှင်းရေးပဲဖြစ်ဖြစ် မီးဖိုချောင်မှာ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရပါလိမ့်မယ်။ လိုက်နာပါ။ ဒါတွေ ၄ ခြေလှမ်းများ။



1 ကြို သန့်ရှင်း သည်

အညစ်အကြေးတွေကို ဖယ်ရှားဖို့ ဒါမှမဟုတ် မျက်နှာပြင်ပေါ်က အညစ်အကြေးတွေကို ဖယ်ရှားလိုက်ပါ။ သန့်ရှင်းရေး ပိုလွယ်လိုက်တာ။ ဘို့ ဥပမာ-

- လှည်း အညစ်အကြေး ထံမှ အဆိုပါ ကြမ်းပြင် မီ သင်ဆေးခန်း
- ဖုန်မှုန့် မျှော့ စင်ပေါ်မှ မီ သင် သုတ်
- ပန်းကန်ပြားများကို သင့်ရှေ့တွင် ဖိအားမြင့်ရေဖြင့် ဆေးကြောပါ။ stack သူတို့ကို ဌှိ အဆိုပါ ပန်းကန်ဆေးစက်
- မထည့်ခင် ဟင်းချက် အိုးထဲက အစားအစာတွေကို ခြစ်ထားပါ။ သူတို့ကို ဌှိ ပန်းကန်ဆေးစက်။



အစွန်းအထင်းတွေ ဒါမှမဟုတ် တကယ်ညစ်ပတ်တဲ့အရာတစ်ခုခုနဲ့ ဆက်ဆံပါ။ အထူးသန့်စင်။ တကယ်ခက်ခဲတဲ့အရာအတွက် မင်းကိုမေးပါ။ အဲ့ဒီတော့ ဘို့ အကြံဉာဏ်။

2 ရေဆေးပါ။ နှင့် လျှော့စေ

ကျန်တဲ့ အညစ်အကြေးနဲ့ အဆီတွေကို ပစ္စည်း ဒါမှမဟုတ် မျက်နှာပြင်ကနေ ဆေးကြောပါ။ မှန်ကန်သော သန့်ရှင်းရေးကို အသုံးပြုပါ။ ထုတ်ကုန်၊ ပစ္စည်း၊ ရေအပူချိန်နှင့် သန့်ရှင်းရေးနည်းလမ်းများ ဥပမာ- ပွတ်တိုက်ခြင်း၊ သုတ်ခြင်း၊ ပွတ်တိုက်ခြင်း။ သို့မဟုတ် ပန်းကန်ဆေးစက်။

အများအားဖြင့် သန့်စင်ဆေးရည်ကို သုတ်ဖို့ လိုအပ်တာမို့ ပမာဏအနည်းငယ်တောင် မကျန်တော့ပါဘူး။ ဖြစ် ဆက်သွယ်မှု အတူ အစားအသောက်။ သုံးပါ။ ရေနွေးသန့် ရေ။ ဖြစ်ပါစေ။ သတိထားပါ။ မဟုတ်ဘူး ရန် အမှိုက် ရေ။

ဘာကိုသုံးရမယ်ဆိုတာ မသေချာရင် သင့်ကြီးကြပ်ရေးမှူးကို မေးပါ။ ပန်းကန်ဆေးစက်သုံးရင် လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ထားလဲ။ ရန် အသုံးပြု အဲဒါ နှင့် လိုက်နာပါ။

ညွှန်ကြားချက်များ။



3 သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။

ဒါက အစားအသောက်ကို ဘေးကင်းစေမယ့် ပိုးမွှားတွေကို လျော့နည်းစေပါတယ်။စားသည်။ မျက်နှာပြင်အားလုံးကို သန့်ရှင်းအောင်ထားရပါမယ်။ အစားအသောက်ပြင်ဆင်ရာတွင် အသုံးပြုသည့်ကိရိယာ။ သင်လုပ်နိုင်သည် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ ဓာတုပစ္စည်းများကို အသုံးပြု သို့မဟုတ် အပူ။

ဓာတုပစ္စည်းများ

ဒီ သည် လက်တွေ့ ဘို့ ပိုကြီးတယ်။ ဒေသများ ဥပမာ ခုံတန်း

အချို့သော အညစ်အကြေးများကို ဆေးကြောရန် လိုအပ်သော်လည်း အချို့မှာ ဆေးကြောရန် လိုအပ်သည်။ ချန်ထားနိုင်သည်။ ညွှန်ကြားချက်များကို ဖတ်ပါ သို့မဟုတ် သင့်အား မေးမြန်းပါ။အဲ့ဒီတော့။

အပူ

ဟိ အဓိက နည်းလမ်းက စီးပွားဖြစ်သုံးပါ။ ပန်းကန်ဆေးစက်။ ပိုက်ထဲကရေက မပူဘူး။ လုံလောက်သော။ ရောက်ပြီးရင် အရမ်းပူလိမ့်မယ်။ တစ်ဦးထဲက ပန်းကန်ဆေးစက်, ဒါကြောင့် ဖြစ် သတိထားပါ။ ကိုင်တွယ် သူတို့ကို။

တချို့က မီးဖိုချောင် ရှိသည် အထူး သန့်ရှင်းရေး ပစ္စည်းကိရိယာ သုံးပြီး ရေနွေးငွေ့ သို့မဟုတ် ultra ခရမ်းရောင် (ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်)။



4 ခြောက်သွေ့

အရာတွေကို လေအခြောက်ခံတာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ အဝတ် သို့မဟုတ် လက်ဖက်သုတ်ပုဝါဖြင့် အခြောက်ခံခြင်းသည် ပိုးမွှားများကို ပျံ့နှံ့စေပြီး ပိုးမွှားများကို ဖုံးအုပ်ထားနိုင်သည်။ပစ္စည်းများပေါ်တွင်။

အကယ်လို့ ဟင်းပွဲများ ဆေးကြော ခြင်း နှင့် a ပန်းကန်ဆေးစက်, အဆိုပါ အခြောက်ခံခြင်း။ သံသရာ ပါလိမ့်မယ်။
ခြောက်သွေ့စေတယ်။ ကောင်းပြီ



ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ဖော်ရွေသော သန့်ရှင်းရေးသမားများ

ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လိုက်လျောညီထွေရှိသော သန့်စင်ဆေးရည်များကို

'ဇီဝဆွေးမြေ့ပျက်စီးနိုင်သော'၊ 'အဆိပ်မရှိသော' ဟု တံဆိပ်ကပ်နိုင်ပါသည်။

'ဖော့စဖိတ်ကင်း' သို့မဟုတ် 'အစိမ်း'။

သိမ်းဆည်းခြင်း။

ဆေးကြောသန့်စင်ပြီးသည့်နှင့် ညစ်ပတ်သောလက် သို့မဟုတ် ညစ်ပတ်သောလက်ဖြင့် မကိုင်ပါနှင့် အထည်။

သန့်ရှင်းခြောက်သွေ့သော မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းများကို စနစ်တကျ သိမ်းဆည်းပါ။ လုပ်ငန်းခွင်တိုင်းမှာ ကိုယ်ပိုင်လုပ်ထုံးလုပ်နည်းတွေရှိမယ်၊ ဒါပေမယ့် ဤတွင်အချို့ အထွေထွေ လမ်းညွှန်ချက်များ။

လမ်းညွှန်ချက်	အဘယ်ကြောင့် ဒီ သည် အရေးကြီးတယ်။
၁။ လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ ပစ္စည်းများ ဖြစ်ကြပါသည်။ လုံးဝခြောက်သွေ့မီ သိမ်းထားသလား သူတို့ကို။	
၂။ မသိမ်းဆည်းပါနှင့် အရာများ on အဆိုပါ မြေပြင် သို့မဟုတ်တံခါးများအနီး။	
၃။ စတိုး ဖြတ်တောက်ခြင်း။ ဘုတ်များ ဒေါင်လိုက် အတစ်ပွဲ။	
၄။ ပန်းကန်လုံးပုံသဏ္ဍာန်ကို သိမ်းဆည်းပါ။ ပစ္စည်းများ ဇောက်ထိုး ဆင်းသန့်ရှင်းမှုအပေါ် စင်။	
၅။ ဓားများကို ဓားတစ်တုံး သို့မဟုတ် တစ်တုံးပေါ်တွင် သိမ်းဆည်းပါ။ သံလိုက်အကွက်များ ဖြည့်တာထက် အံဆွဲ။	
၆။ ခြုံ အဆိုပါ ကြိုး ပတ်ပတ်လည် လျှပ်စစ် အရင်က ပစ္စည်းကိရိယာတွေ သင် စတိုးဆိုင် အဲဒါ။	

၇။ စောင့်ရှောက်ပါ။ သိုလှောင်မှု ဒေသများ
သန့်ရှင်းမှု၊ အခြောက်နှင့်စနစ်တကျ။





လုပ်ဆောင်ချက် ၂

သိမ်းဆည်းခြင်း။ သန့်ရှင်းရေး ပစ္စည်းများ

1. ယခင်ဇယားရှိ လမ်းညွှန်ချက်တစ်ခုစီကို ကြည့်ပါ။ သင့်အဖွဲ့ရှိ အခြားသူများနှင့် ဆွေးနွေးပါ။
ဘာကြောင့်လဲ အဲဒါ အရေးကြီးတယ်။ ရန် လုပ်ပါ။ ဒီ ဘာလဲ ပြဿနာများ လုပ်တယ်။ တားဆီး?
ပြီးနောက် သင် ရှိသည် ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ အဲဒါ အတူတကွ၊ ရေးပါ။ အချို့အတိုချုံးမှတ်စုများ ၌
အဆိုပါ 'အဘယ်ကြောင့် ဒီ သည်အရေးကြီးလား?' ကော်လံ။
2. သိုလှောင်ခန်း၏ အောက်ပါဓာတ်ပုံကို ကြည့်ပါ။ အားလုံးမှန်သလား။ဘာလဲ
အကြံပြုချက်များ နိုင်သည် သင်လုပ်ပါ။ ရန် တိုးတက် ဒီ သိုလှောင်ခန်း?



အပိုင်း အနှစ်ချုပ်

ယခုသင်သည် ဤအပိုင်းကို ပြီးမြောက်ပြီးပါက သင်သည် အောက်ပါ အရည်အချင်းများနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သင့်သည်။ ဗဟုသုတ။

တစ်ခုချင်းစီကို အမှန်ခြစ်ပါ။ သတျှတော အကယ်၍ သင် ကျေနပ်သည်။ အဲဒါ သင် ရှိသည် ထိုအရည်အချင်းများနှင့် ဗဟုသုတများ။

	သန့်ရှင်း နှင့် ဆေးကြောပါ။
	သိလား။ အဆိုပါ ခြေလှမ်းများ ၌ အဆိုပါ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းစဉ်။
	စတိုး သန့်ရှင်းသောပစ္စည်းများ။

မှတ်စုများ

3 သန့်ရှင်းရေး ပစ္စည်းကိရိယာ

မီးဖိုချောင်ကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရာမှာ သုံးတဲ့ သန့်ရှင်းရေးသုံး ကိရိယာ အမျိုးအစားများစွာ ရှိပါတယ်။ အပိုင်းအစ ၏ ပစ္စည်း ရှိတယ်။ အထူးတစ်ခု ရည်ရွယ်ချက်။

အသေးစားလုပ်ငန်းများတွင် အိမ်တွင်းသန့်ရှင်းရေးသုံးပစ္စည်းများ (အိမ်တွင်သင်အသုံးပြုသည့်အရာ) သာရှိနိုင်သည် ဗီရိုထဲမှာ သိမ်းထားတယ်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လုပ်ငန်းကြီးများတွင် လုပ်ငန်းသုံး သို့မဟုတ် စက်မှုလုပ်ငန်းသုံး စက်ကိရိယာများရှိသည်။ ပိုမိုအားကောင်းပြီး အဆက်မပြတ်အသုံးပြုရန်အတွက် တည်ဆောက်ထားသည်။ ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ တည်ဆောက်ထားသော သန့်ရှင်းရေးလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ သိုလှောင်ခန်း ဘယ်မှာလဲ။ ပစ္စည်းကိရိယာများ၊ သန့်ရှင်းရေး ထုတ်ကုန်များ အကာအကွယ် အဝတ်အစား သိမ်းဆည်းထားသည်။

ဒီမှာ တစ်ခု စာရင်း ၏ သန့်ရှင်းရေး ပစ္စည်းကိရိယာ အသုံးများသည်။ ရန် သန့်ရှင်း မီးဖိုချောင်။

လူကိုယ်တိုင် သန့်ရှင်းရေး ပစ္စည်းကိရိယာ	ရည်ရွယ်ချက်
တံမြက်စည်း	ကြမ်းပြင်မှ အညစ်အကြေးများနှင့် အခြားအမှုန်များကို သန့်စင်ရန်အတွက် အသုံးပြုသည်။ နှင့် အခြား မျက်နှာပြင်များ။
အမှုက်ပုံး နှင့် ဖြိုး	သေးငယ်သော ယိုဖိတ်မှုကို ဖယ်ရှားရန်နှင့် ဖုန်မှုန့်များကို စုဆောင်းရန်အတွက် အသုံးပြုသည်။ နှင့် အညစ်အကြေး သုတ်သင်ခဲ့သည်။ သို့ မီးပုံ။
ကြမ်းတိုက်နှင့် ပုံး	အသုံးပြုခွဲ ရေချိုးဘို့ ချောမွေ့ကြမ်းပြင်များ အဲဒီလို အဖြစ် ကြွေပြားများ သို့မဟုတ် ဗီနိုင်းအတူ ရေ ပြီးနောက် ကြီးနဲ့ ဖုန်စုပ်ခြင်း။ ကြမ်းတိုက်ပုံးများတွင် မကြာခဏ ပိုလျှံနေမှုများကို ဖယ်ရှားရန် ကြိတ်စက်များရှိသည်။ ရေ ထံမှ အဆိုပါ ကြမ်းတိုက် ခေါင်း။

<p>သန့်ရှင်းရေးအဝတ်များ (မိုက်ခရိုဖိုက်ဘာဖြစ်နိုင်သည်)နှင့်ရေမြှုပ်</p>	<p>စိုစွတ်သော သို့မဟုတ် ခြောက်သွေ့ကြမ်းတမ်းသော ပွတ်တိုက်ခြင်းအတွက် အသုံးပြုသည်။ အဲဒီလို မျက်နှာပြင်တွေ အဖြစ် ခုံတန်းလျားများ၊ ပရိဘောဂနှင့် နှစ်မြှုပ်သည်။</p>
<p>ကြေးခွံ နှင့်ခြစ်</p>	<p>ဟင်းချက်ရန် ခက်ခဲသော ပန်းကန်များ၊ မီးဖိုထိပ်များနှင့် သန့်ရှင်းရေးအတွက် သုံးသည်။ဖယ်ရှားပါ။ အညစ်အကြေး။</p>
<p>ပွတ်တိုက်ဆေးဖိတ်</p>	<p>အလွန်ညစ်ပတ်သောနေရာများဖြစ်သည့် သန့်ရှင်းရေးအတွက် သုံးသည်။ကြမ်းပြင်မှာ တစ်ခုခု ရွံ့ရှာပြီ။</p>
<p>ပြတင်းပေါက် ညှစ်စက်</p>	<p>ပြတင်းပေါက်များအပါအဝင် ပြတင်းပေါက်များ သန့်ရှင်းရေးအတွက် အသုံးပြုသည်။မြင့်လာကြသည်။</p>
<p>ဖုန်မှုန့်များ (အပါအဝင် ပင့်ကူအိမ်)</p>	<p>ဖုန်မှုန့်များ၊ ဖုန်မှုန့်များ သို့မဟုတ် အလင်းရောင်ရှိသော မျက်နှာပြင်များကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။မျှော့။</p>
<p>တစ်ခါသုံး လက်အိတ်များ</p>	<p>လက်ဆေးတဲ့အခါမှာလည်း ကာကွယ်ဖို့ ဝတ်ဆင်ပါ။ ဘယ်တော့လဲ ဓာတုပစ္စည်းများကို ကိုင်တွယ်ခြင်း။</p>

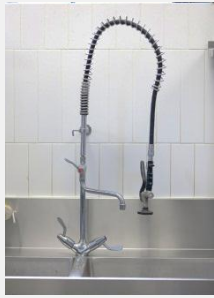
လူကိုယ်တိုင် သန့်ရှင်းရေး ပစ္စည်းကိရိယာ	ရည်ရွယ်ချက်
သန့်ရှင်းရေး ဘေးကင်းရေး လက္ခဏာများ	သန့်ရှင်းရေး လုပ်ဆောင်နေသည် သို့မဟုတ် သတိပေးရန် အသုံးပြုသည်။ဟိုမှာ သည် a သန့်ရှင်းရေး အန္တရာယ်၊ အဲဒီလို အဖြစ် စိုစွတ်သော ကြမ်းပြင်များ
အမှိုက် ပုံးအိတ်များ	အစားအသောက်နှင့် အခြားအညစ်အကြေးများကို မရောက်မီတွင် ထည့်ထားရန်စုဆောင်းခဲ့သည်။
သန့်ရှင်းရေးသမား နှစ်	ပုံးအလွတ်များကို ရေဖြည့်ပြီး ဆေးကြောရန် အသုံးပြုသည့် နိမ့်သော စုပ်ခွက်ကြမ်းတိုက်သည်။

သင်အသုံးပြုသော သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများသည် သင်သန့်ရှင်းရေးလုပ်နေသည့် မီးဖိုချောင်၏ အစိတ်အပိုင်းများပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။ဘာလဲ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည်။ ဘို့ ဥပမာ-

- a ကြောပြား ကြမ်းပြင် ၌ a မီးဖိုချောင် စိုစွတ်သောဧရိယာ - ကြမ်းတိုက်၊ ပုံး သို့မဟုတ် ပွတ်တိုက်ခြင်း။ ဖြီး
- စင်များနှင့် လီနိုကြမ်းခင်းပါရှိသော သိုလှောင်ခန်း - တံမြက်စည်း၊ ဖုန်မှုန့်၊ သန့်ရှင်းရေး အဝတ်စ သို့မဟုတ်ပင့်ကူအိမ်။

လျှပ်စစ် သန့်ရှင်းရေး ပစ္စည်းကိရိယာ	ရည်ရွယ်ချက်
<p>ပန်းကန်ဆေးစက်</p> 	<p>ပန်းကန်များ၊ မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းများ၊ ဒယ်အိုးများ။</p> <p>မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းများကိုလည်း ဆေးကြောပေးသည်။ကဲ့သို့ အဆိုပါ ဓါးသွားများ ထံမှ အဆိုပါ အသားလှီးစက်။</p>

ဖိအားပေးခံရတယ်။ ရေနှေးငွေ့နှင့် ရေ
သန့်စင်သည်။



စွမ်းအားမြင့် ရေစီးကြောင်းကို အသုံးပြုသည်။

အစွန်းအထင်းများကို ဆေးကြောပြီး

ချက်ပြုတ်ခြင်းမှ အမှတ်အသားပြုပါ။

ပစ္စည်းကိရိယာ။

လက်ဆေးတာ

အလုပ်မလုပ်တဲ့အခါ

အသုံးဝင်တယ်၊

ပြဿနာရှိတဲ့နေရာကို

မရောက်နိုင်ဘူး

ဒါမှမဟုတ်

အချိန်ယူရတယ်။

ရှည်လွန်းသည်။

လျှပ်စစ် သန့်ရှင်းရေး ပစ္စည်းကိရိယာ	ရည်ရွယ်ချက်
<p>ကြမ်းပြင် ပွတ်တိုက်ဆေး</p> 	<p>မာကျောသောကြမ်းပြင်၏ကြီးမားသောနေရာများကိုဆေးကြောပါ။ ညစ်ပတ်သည်။ သန့်စင်ဆေးရည်ကို အောက်မှစုပ်သည်။ စက်။ ကြမ်းပြင်က သန့်သန့်ပြန်ပြန်မို့ ခြောက်သွေ့</p>
<p>လေဟာနယ် သန့်စင်သည်။</p> 	<p>ကြီးမားသောကြမ်းပြင်မှ ဖုန်မှုန့်များနှင့် အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားပေးသည်။ မျက်နှာပြင်များ။ ဖုန်စုပ်စက် အမျိုးအစား အမျိုးမျိုးရှိသည်။ သန့်ရှင်းရေးသမားများ</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ စိုစွတ်သော နှင့် ခြောက်သွေ့ အမျိုးအစားများ ▪ ကျောပိုးအိတ်၊ မတ်တတ် နှင့် ကြမ်းပြင် အမျိုးအစားများ။



လုပ်ဆောင်ချက် ၃

သုံးပါ။ အဆိုပါ မှန်တယ်။ ပစ္စည်း ဘို့ အဆိုပါ အလုပ်

1. မီးဖိုချောင်ကြမ်းပြင်ကနေ အစားအစာတွေကို စုပ်ယူဖို့ ဖုန်စုပ်စက်ကို အသုံးပြုမှာလား။

ဘာကြောင့်/ဘာကြောင့်လဲ။ မဟုတ်ဘူးလား?

2. ပန်းကန်ဆေးဖို့ သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုမှာလား။

ဘာကြောင့်/ဘာကြောင့်လဲ။ မဟုတ်ဘူးလား?

3. ကြမ်းပြင်မှ စေးကပ်နေသော ယိုဖိတ်မှုကို ပွတ်တိုက်ပေးပါ ၊ ထို့နောက် ပွတ်တိုက်ရန် တူညီသော ဘရင်ရှ်ကို အသုံးပြုပါ။အာလူး?
ဘာကြောင့်/ဘာကြောင့်လဲ။ မဟုတ်ဘူးလား?
-



သုံးပါ။ သန့်ရှင်းရေး ပစ္စည်းကိရိယာ အန္တရာယ်ကင်းစွာ

စက်ပစ္စည်းတစ်ခုအား မည်သို့အသုံးပြုရမည်ကို မသေချာပါက အလုပ်ဖော် သို့မဟုတ် သင့်ကြီးကြပ်ရေးမှူးကို မေးမြန်းပါ။မီ သင်စတင်ပါ။ အဆိုပါ တာဝန်။ အကယ်လို့ သင် မေ့ မေး တဖန်။

အကယ်လို့ သင် မလုပ်နဲ့ သိသည်။ ဘယ်လို အသုံးပြု ပစ္စည်းကိရိယာ စနစ်တကျ။ သင်-

- ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဒဏ်ရာ
- ဒဏ်ရာ အခြား လူတွေ
- ပျက်စီးခြင်း။ အဆိုပါ ပစ္စည်းကိရိယာ နှင့် မင်းဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်ကြပါသည်။ သန့်ရှင်းရေး။

သန့်ရှင်းရေးအသုံးပြုရန်လမ်းညွှန်ချက်များစက်ပစ္စည်းများလုံခြုံစွာ	အရေးကြီးတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့?
၁။ ဘယ်တော့မှ မသုံးပါနဲ့။ ပစ္စည်းကိရိယာ အကယ်၍ သင် မဟုတ်ဘူးသေချာတယ်။ ဘယ်လိုလဲ ရန် အသုံးပြုပါ။	
၂။ အမြဲတမ်း လိုက်နာပါ။ အဆိုပါ ထုတ်လုပ်သူ ညွှန်ကြားချက်များ။	
၃။ သင့်ရှေ့မှာ စက်ပစ္စည်းတွေကို အမြဲစစ်ဆေးပါ။ ၎င်းကိုအသုံးပြုပါ - သန့်ရှင်းပြီး ဘေးကင်းကြောင်း သေချာပါစေ။ရန် အသုံးပြုပါ။	
၄။ မလွင့်ပါနှင့် လေးလံ ပစ္စည်းကိရိယာ။ မေး ဘို့ ကူညီကြပါသို့မဟုတ် အသုံးပြု ချဉ်းကပ်လမ်း သို့မဟုတ် ဓာတ်လှေကား။	
၅။ မထားခဲ့ပါနဲ့။ ပစ္စည်းကိရိယာ လဲလျောင်း၊ ပတ်ပတ်လည်။	
၆။ အကယ်၍ ပစ္စည်းကိရိယာ သည် မဟုတ်ဘူး အလုပ်လုပ် စနစ်တကျ သို့မဟုတ်ပျက်စီးသွားပြီ၊ မသုံးပါနဲ့။ သင့်အားပြောပြပါ။ အဲ့ဒီတော့။	
၇။ ခွင့်မပြုပါနှင့် လျှပ်စစ် ကြိုးများ လမ်းကလေး နောက်ကွယ် သင်	
၈။ ပလပ်ဖြုတ်ပါ။ လျှပ်စစ် ပစ္စည်းကိရိယာ ဘယ်တော့လဲ အဲဒါ သည်မဟုတ်ဘူး အသုံးပြုလျက်ရှိသည်။	

<p>၉။ မလုပ်နဲ့ အသုံးပြု လျှပ်စစ် ပစ္စည်းကိရိယာ အနီးရေ။</p>	
<p>၁၀။ ပစ္စည်းထည့်ပါ။ ကွာ ခွဲ ၎င်း၏မှန်ကန်သော နေရာသင်အရင်သွားပါ ရှိသည် ပြီးပြီ။ အဲဒါကို အသုံးပြု.</p>	



လုပ်ဆောင်ချက် ၄

သုံးပါ။ ပစ္စည်းကိရိယာ အန္တရာယ်ကင်းစွာ

စကားပြောပါ။ အကြောင်း တစ်ခုစီ လမ်းညွှန်ချက် ခွဲ အဆိုပါ ယခင် စားပွဲ။
အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးသနည်း။ လမ်းညွှန်ချက်တွေကို မလိုက်နာရင်
ဘာမှားသွားမလဲ။လုပ်ပါ။ အကျဉ်း မှတ်စုများ ခွဲ အဆိုပါ မှန်တယ် လက် ကော်လံ။



လုပ်ဆောင်ချက် ၅

မေး ဘို့ ကူညီကြပါ သို့မဟုတ် အ

မင်းရဲ့ သင်တန်းဆရာ ပါလိမ့်မယ်။ စည်းရုံး ဒီ လှုပ်ရှားမှု ဘို့ သင် စက်ပစ္စည်းအပိုင်းအစကို ဘယ်လိုသုံးရမယ်ဆိုတာ မသေချာသလို အကူအညီလိုပါတယ်။ ဒါတွေကတော့အကြံပြုချက်များ ဘာလဲ သင် ... နိုင်သည် ပြော သို့မဟုတ် သင် နိုင်သည် သင်၏ကိုယ်ပိုင်ကိုအသုံးပြုပါ။ စကားလုံးများ။



I'm not sure how this works. Would you mind showing me again please?

I think I've got the hang of it. But can you watch to make sure I'm doing everything right?



I'm still a bit uncomfortable with this. Could you show me again please?



လူငယ်အလုပ်သမားများအတွက် ဘေးကင်းရေးဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ မှ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်သော © Worksafe Victoria၊ ဟို ထုတ်ဝေမှု ကိုးကား အထက် သည် မဟုတ်ဘူး တစ်ခု တရားဝင် ထုတ်ဝေမှု ၏

SITHCCC004B Clean and maintain kitchen premises

ဤနှင့် အခြားဆက်စပ်စာစောင်များကို အခမဲ့ရယူနိုင်ပါသည်။အားဖြင့်
WorkSafe ကိုဆက်သွယ်ပါ။ ဗစ်တိုးရီးယား on ၁၈၀၀ ၁၃၆ ၀၈၉
သို့မဟုတ် အားဖြင့် လာရောက်လည်ပတ်
<http://www.worksafe.vic.gov.au/>



သန့်ရှင်းရေး ပစ္စည်းကိရိယာ နှင့် အဆိုပါ ပတ်ဝန်းကျင်

သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများကို အသုံးပြု၍ ထိန်းသိမ်းခြင်းဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို စောင့်ရှောက်ရာတွင် ကူညီနိုင်ပါသည်။စနစ်တကျ။

1. ပိုသုံးနိုင်သောကြောင့် လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများ ကောင်းစွာအလုပ်မလုပ်ကြောင်း သတင်းပို့ပါ။ လျှပ်စစ်။
2. အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပြီးပါက သန့်စင်ပါ ဥပမာ ဖုန်စုပ်စက်ကို သန့်သန့်ရှင်းရှင်းထားပါ။စုတ်တံ။ ဆိုလိုသည်မှာ စက်ပစ္စည်းများသည် ပိုမိုထိရောက်စွာလုပ်ဆောင်နိုင်ပြီး အသုံးပြုမှုနည်းသွားမည်ဖြစ်သည်။ စွမ်းအင်နောက်တစ်ခု အချိန်။
3. အလှည့် off ပစ္စည်းကိရိယာ ဘယ်တော့လဲ အဲဒါ သည် မဟုတ်ဘူး ဖြစ်ခြင်း။ အသုံးပြုခံ ဒါကြောင့် အဲဒါ လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး အသုံးပြု လျှပ်စစ်။
4. စိုစွတ်သော သန့်ရှင်းရေးထက် မိုက်ခရိုဖိုက်ဘာ သန့်စင်ခြင်း၊ ခြောက်အောင်သုတ်ခြင်း နှင့် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်းတို့ကို အသုံးပြုပါ။ကယ်တင်ပါ။ ရေ။
5. လုပ်ပါ။ မသုံးပါ။ အဆိုပါ ပန်းကန်ဆေးသည့်တိုင်အောင် အဲဒါ သည် အပြည့်။



စစ်ဆေးပါ။ မီ သင် စတင်ပါ။ အလုပ်

မီ သင် စတင်ပါ။ အလုပ်၊ စစ်ဆေးပါ။ ပစ္စည်းကိရိယာ နှင့် အခြား ပစ္စည်းများ။ လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ အဲဒါ-

- ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟုတ်ဘူး ထွတ်ထားသော အစိတ်အပိုင်းများ သို့မဟုတ် ချွန်ထက်သောအစွန်း ပစ္စည်းကိရိယာများပေါ်တွင်

- ပစ္စည်းကိရိယာ ရုပ်ရည် သန့်ရှင်း နှင့် တင်ပြဖွယ်ရှိသည်။
- ပုံး မလုပ်နဲ့ ရှိသည် ပေါက်ကြားမှု၊ ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟုတ်ဘူး အနံ့အသက် နှင့် ရှိသည် လုံခြုံသည်။ လက်ကိုင်
- သင့်တွင် သန့်ရှင်းရေးအဝတ်အထည်များ၊ တစ်ခါသုံးလက်အိတ်များနှင့် အခြားအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ အလုံအလောက်ရှိသောကြောင့် မပြုလုပ်သင့်ပါ။ ပြေး ထွက် မီ သင်၏ ပြောင်း ကုန်ဆုံးသည်။
- သင့်တွင် သင့်အလုပ်များအတွက် မှန်ကန်သောကိရိယာများနှင့် ပူးတွဲပါဖိုင်များရှိသည် - သင်အချိန်နှင့် ဖြုန်းတီးနေလိမ့်မည်။ ကြိုးစားအားထုတ်မှု အကယ်၍ သင်မှာ ရှိသည် ရန် ပြန်သွားပါ။ သို့လျှင်ခန်း
- အဆိုပါ လျှပ်စစ် ပစ္စည်းကိရိယာ လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး ရှိသည် ကျိုးနေသောကြိုးများ သို့မဟုတ် ဖော်ထုတ် ဝါယာကြိုးများ
- တစ်ခုခု ဘက်ထရီလည်ပတ်မှု ပစ္စည်းကိရိယာများ အပြည့်အဝ စွဲချက်တင်သည်။

ဂရုစိုက်ပါ။ ၎င်း သန့်ရှင်းရေး ပစ္စည်းကိရိယာ

သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများကို ဂရုစိုက်ပြီး သန့်ရှင်းအောင်ထားရန်၊ သို့မှသာ ပစ္စည်းသည် ကောင်းမွန်စွာ အလုပ်လုပ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။အမိန့်။

စက်ပစ္စည်းရှိသင့်တယ်။ ဖြစ် သန့်စင်သည်။ ပြီးနောက် အသုံးပြုမှုတိုင်း ဒါကြောင့် အဲဒါ အညစ်အကြေး တစ်ဦးထံမှ ယခင် တာဝန် မဟုတ်ပါ။

လွှဲပြောင်း (ရွှေ့ထားသည်) on ရန် နောက်တစ်ခု မျက်နှာပြင်။

တိုင်း အလုပ်ခွင် ပါလိမ့်မယ်။ ရှိသည် ကိုယ်ပိုင် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ၊ ဒါပေမယ့် ဒီမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အချို့ အထွေထွေ လမ်းညွှန်ချက်များ။

ပေးရတယ်။	ဂရုစိုက်ပါ။
တံမြက်စည်း နှင့် စုတ်တံ	အမွေးအမှင်များကို လှုပ်ခါပါ။ သန့်ရှင်း။ တခါတရံ လက်ဆေးပါ။ သူတို့ကို ခွဲ ပူတယ်။ ဆပ်ပြာ ရေ နှင့် ထားခဲ့ပါ။ ရန် လေအခြောက်။
ကြမ်းတိုက်သည်။	ဆပ်ပြာရည်ပူဖြင့် ဆေးကြောပါ။ သေချာဆေးကြောပါ။ သန့်စင်ပါ။ ညှစ်ပါ။အခြောက်။ ထို့နောက် ဖုန်းချလိုက်သည် ရန် လေ ခြောက်သွေ့။
ဖုန်မှုန့်များ နှင့်ပုဆိုး	လှုပ်ခါ နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ် အပြင်မှာ။ ဆပ်ပြာပူဖြင့် ဆေးကြောပြီး လေအခြောက်ခံပါ သို့မဟုတ် လိုက်နာပါ။ထုတ်လုပ်သူ၏ညွှန်ကြားချက်။
ပုံး	ရေဆေးပါ။ နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ် အတူ ပူတယ်။ ဆပ်ပြာ ရေနှင့် ထားခဲ့ပါ။ ရန် လေအခြောက်။ ကြေးမုံပုံးများပေါ် ရှိ ကြိတ်စက်များပတ်ပတ်လည်ကို ပွတ်တိုက်ဆေးမျှင်များကို ဖယ်ရှားသန့်စင်ပါ။နှင့် အခြား အညစ်အကြေး။

<p>လေဟာနယ် သန့်စင်သည်။</p>	<p>ဖုန်မှုန့်အိတ်ကို ဖယ်ရှားပါ သို့မဟုတ် ဆိုင်းရပ်၏အဆုံးတွင် သို့မဟုတ် ၎င်းကို အစားထိုးပါ။လိုအပ်သော။</p> <p>အစို/အခြောက် ဖုန်စုပ်စက်ကို သုံးနေတယ်ဆိုရင်၊ဗလာ အဆိုပါ အရည်၊ အညစ်အကြေး နှင့် အပျက်အစီးများ စက်၏အပြင်ဘက်နှင့် ၎င်း၏ ပူးတွဲပါဖိုင်များကို A ဖြင့် သုတ်ပါ။ ပျော့ပျော့ အထည်။</p> <p>သပ်ရပ်တယ်။ အဆိုပါ လျှပ်စစ် ကြိုး ရန် ကိုရှောင်ကြဉ် kinks စစ်ထုတ်မှုများကို ပုံမှန်အစားထိုးပါ – ထုတ်လုပ်သူ၏ ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပါ။ညွှန်ကြားချက်များ။</p>
----------------------------	--

ပေးရတယ်။	ဂရုစိုက်ပါ။
ပန်းကန်ဆေးစက်	<p>ပန်းကန်ဆေးစက်ရှိ ရေမြောင်းထဲမှ အစားအစာ သို့မဟုတ် အခြားအညစ်အကြေးများကို သန့်စင်ပါ။ ဗလာကျင်းလိုက်တိုင်း။ မှန်ကွဲတာ ဒါမှမဟုတ် တစ်ခုခုကို သတိထားပါ။ တခြား နိုင် ဖြတ် သင် တံခါးအစွန်းများနှင့် အတွင်းပိုင်းကို သုတ်ပါ။ ပန်းကန်ဆေးစက် ပုံမှန်လုပ်ပါ။ ပူနှင့်အတူ ရေ နှင့် ဆပ်ပြာတစ်ခု။ သန့်ရှင်း တစ်ခုခု ခြင်းတောင်းနှင့်အတူ a ဖြီး။ သုတ် ဆင်း အဆိုပါ အပြင်မှာ။</p>
အခြားလျှပ်စစ် ပစ္စည်းကိရိယာ	<p>အသုံးပြုပြီးတိုင်း အပြင်ကို သန့်စင်ပေးပါ။ စတိုး အဆိုပါ ပါဝါ ကြိုး မှန်ကန်စွာ။ အတွင်းပိုင်းနှင့် ဆက်စပ်ပစ္စည်းများအားလုံးကို ပုံမှန်သန့်ရှင်းပါ - လိုက်နာပါ။ ထုတ်လုပ်သူ၏ညွှန်ကြားချက်။</p>

သန့်ရှင်းရေး လျှပ်စစ် ပစ္စည်းကိရိယာ

ကြမ်းပြင်ပွတ်တိုက်ခြင်းကဲ့သို့သော လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများကို သန့်စင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ သင်လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ ယူ ပစ္စည်းကိရိယာ ဖြစ် မင်းရှေ့မှာ ဆေးကြောပါ။ နှင့် ပြီးတော့ထား အဲဒါ ကျော အတူ တဖန်။

မည်သည့်လျှပ်စစ်ပစ္စည်းကိုမဆို မသန့်ရှင်းမီတွင် တစ်စုံတစ်ဦးမှ ၎င်းကိုပြုလုပ်နည်းကို သင်ပြရပါမည်။ အမြဲတမ်းလိုက်နာပါ။ ညွှန်ကြားချက်များ။

အကယ်လို့ သင် မေ့ ဘယ်လိုလဲ လုပ်ရန် အဲဒါ၊ မေး တဖန်။

ဒီမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အချို့ လမ်းညွှန်ချက်များ။

- လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ လျှပ်စစ် items တွေဖြစ်ပါတယ်။ ပိတ်ထား နှင့် ဖြုတ်ထားသည်။ မိ သင် စတင်ပါ။
- ဖြစ်ပါစေ။ သတိထားပါ။ ချွန်ထက် အစွန်းများ အဖြစ် ခါးသွားများ။
- လက်အိတ်၊ ရာဘာကာဗာနှင့် မှန်ကန်သော တစ်ကိုယ်ရေ အကာအကွယ်ပစ္စည်း (PPE) ကို

SITHCCC004B Clean and maintain kitchen premises
ဝတ်ဆင်ပါ။ဘေးကင်းရေး မျက်မှန်။





လုပ်ဆောင်ချက် ၆

ဂရုစိုက်ပါ။ ၎င်း သန့်ရှင်းရေး ပစ္စည်း

ဘာလဲ တန်ခိုး ဖြစ်ပျက် အကယ်၍ သန့်ရှင်းရေး ပစ္စည်းကိရိယာ ကျန်ပါသည်။ ညစ်ပတ်တယ်။ သို့မဟုတ် ညံ့ဖျင်းသည်။ ထိန်းသိမ်းထား?

a) တစ် ပန်းကန်ဆေးစက် ဖြည်းဖြည်းချင်း a ဆို့ မြောင်း။

b) အဆီများ ယိုဖိတ်မှုကို သန့်စင်ရန် အသုံးပြုသော ပွတ်တိုက်ဆေးကို မထည့်မီ သေချာစွာ မဆေးကြောပါ။ကွာ။

c) အစားအသောက်ပြင်ဆင်သည့် ခုံတန်းလျားများကို သုတ်ရန်အသုံးပြုသည့် အဝတ်အထည်များကို မသန့်ရှင်းပါ။ပြီးနောက် sanitized တစ်ခုစီ အသုံးပြု။

d) ဟို လက်ကိုင် ၎င်း အဆိုပါ ပုံး ဖြစ်ကြပါသည်။ ချောင်။





လုပ်ဆောင်ချက် ၇

မီးဖိုချောင် သန့်ရှင်းရေး ပစ္စည်းကိရိယာ

1. ဘယ်မှာလဲ။ သည် မီးဖိုချောင် သန့်ရှင်းရေး ပစ္စည်းကိရိယာ သိမ်းဆည်းထားသည်။ ၌ သင့်လုပ်ငန်းခွင်

2. သန့်ရှင်းရေးသုံး ပစ္စည်းများကို ရှာဖွေပါ။ ပစ္စည်းတစ်ခုစီကို သင်တွေ့သည်နှင့် အမှတ်ခြစ်ပါ။ ရှိလာနိုင်တယ်။ဖြစ် အခြား အပိုင်းပိုင်း ၏ ပစ္စည်းကိရိယာ ရယ်။ ရေးပါ။ သူတို့ကို ၌ ဗလာ နေရာများ။

	တံမြက်စည်း၊ ဖုန်မှုန့်နှင့် ဖြီး
	ကြမ်းတိုက်သည်။ နှင့် ပုံး
	သန့်ရှင်းရေး ပုဆိုး (မေ ဖြစ် မိုက်ခရိုဖိုက်ဘာ) နှင့်ရေမြှုပ်
	ကြေးခွံ နှင့်ခြစ်
	ပွတ်တိုက်ဆေးဖြီး
	ပြတင်းပေါက် ညှစ်စက်
	ဖုန်မှုန့်များ အပါအဝင် ပင့်ကူအိမ်
	တစ်ခါသုံး လက်အိတ်များ
	သန့်ရှင်းရေး ဘေးကင်းရေး လက္ခဏာ
	အမှုက် ပုံးအိတ်များ
	သန့်ရှင်းရေးသမား နှစ်

3. စက်ပစ္စည်းများသည် သန့်ရှင်းပြီး အခြေအနေကောင်းမွန်ပါသလား။ အကြံဉာဏ်များ ပေးနိုင်ပါသလား။တိုးတက်ဖို့ အဲဒါ?

4. စွမ်းအင်ထိရောက်မှုကိုပြသရန် လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများတွင် စွမ်းအင်အမှတ်အသားများ ရှိပါသလား။
အဖြစ် ကြယ်ပွင့်အဆင့်သတ်မှတ်ချက်များ ဘာလဲ လုပ်ပါ။ သူတို့ ဆိုလိုတာက မင်းရဲ့သင်တန်းဆရာ
သို့မဟုတ် အဲ့ဒီတော့ ကူညီနိုင်ပါတယ်။ သင်

သတင်းပို့တယ်။ ပျက်စီးသည်။ ပစ္စည်းကိရိယာ

တစ်ခုခုမှားနေတာကို သတိပြုမိရင် စက်ကို အသုံးမပြုပါနဲ့။ သင့်ကြီးကြပ်ရေးမှူးထံ သတင်းပို့ပါ။
ချက်ချင်း။

တချို့က ဥပမာများ ၏ အရာများ သင် တန်ခိုး အသိပေးစာ များမှာ-

- မပြေလည်မှု လျှပ်စစ် ကြိုး
- ပျက်သွားသောခလုတ်
- အက်ကွဲသည်။ ပိုက်ပေါ် အဆိုပါ လေဟာနယ် သန့်စင်သည်။
- screw များလာမည်။ ချောင် သို့မဟုတ် ပျောက်ဆုံး
- ဂျောက်ဂျက် သို့မဟုတ် ထူးဆန်းသည်။ ဆူညံသံများ ၌ အဆိုပါ ပစ္စည်းကိရိယာ
- အနံ့၊ မီးခိုး သို့မဟုတ် မီးပွားများ လာမည် ထံမှ အဆိုပါ ပစ္စည်းကိရိယာ
- သတိပေးချက် အလင်း သို့မဟုတ် အပူချိန်တိုင်းကိရိယာ မဟုတ်ဘူး အလုပ်လုပ်
- ကျိုးပဲ့ဆက်စပ်ပစ္စည်းများ
- ကျိုးနေသောလက်ကိုင်များ
- မရှိခြင်း။ ၏ power in တစ်ခု လျှပ်စစ်စက်။



လုပ်ငန်းခွင်အစီရင်ခံစာဖောင်တွင် ဖြည့်စွက်ရန် လိုအပ်နိုင်သည်။ သို့မဟုတ် သင့်ကြီးကြပ်ရေးမှူးကို
ပြောပြရပေမည်။အကြောင်း ပြဿနာ၊ နှင့် သူတို့ ဖြည့်စွက်ပါမည်။ အဆိုပါ ပုံစံ။



လုပ်ဆောင်ချက် ၈

သတင်းပို့တယ်။ ပျက်စီးသည်။ ပစ္စည်း

ဆွေးနွေးပါ။ အတူ-

ကြမ်းပြင်တွင် ပွတ်တိုက်သော ကြိုးသည် ကျိုးသွားသော ကြိုးပါသော်လည်း မီးဖိုချောင်ကြမ်းပြင်ကို သန့်ရှင်းရေး မလုပ်မီ အပြီးသတ်ရန် လိုအပ်သည်။ အဆိုပါ နောက်တစ်ခု ပြောင်း စတင်သည်။

ဒါကြောင့်သင်ဆုံးဖြတ်ပါ။ ရန် အစီရင်ခံစာ အဲဒါ သင်အရင်သွားပါ ရှိသည် ပြီးပြီ။

ဖြစ်ပါ တယ်။ ဒီ အဆိုပါ ဆုံးဖြတ်ချက်မှန်သလား ဘာကြောင့်/ဘာကြောင့်လဲ။ မဟုတ်ဘူးလား?



လုပ်ဆောင်ချက် ၉

ဖြည့်စွက်ပါ။ ဌာ a ထိန်းသိမ်းခြင်း။ တောင်းဆိုချက်ကို tag

မီးဖိုချောင်မှာ လျှပ်စစ်ကြမ်းပြင် ပွတ်တိုက်တာကို သင်အသုံးပြုနေတယ်ဆိုတာကို သင်သတိထားမိတယ်။a မြည်သံနှင့် ဟိုမှာ တစ်ဦးဖြစ်ခဲ့သည်။ မီးလောင်ရာ အနံ့ အဆိုပါ စက်။

ဖြည့်စွက်ပါ။ ဌာ ထိန်းသိမ်းခြင်း။ တောင်းဆိုချက်ကို tag on အဆိုပါ နောက်တစ်ခု စာမျက်နှာ။

ပြဿနာက ဘာလဲ ၊ အဲဒါ ဖြစ်ခဲ့တုန်းက ဘာတွေ လုပ်ခဲ့လဲ ဆိုတာ ပြောပြပါ။ ယနေ့ရက်စွဲနှင့် သင့်အား အသုံးပြုပါ။အလုပ်ခွင် တည်နေရာ။

MAINTENANCE REQUEST 254875

ITEM _____

REPORTED BY _____

DATE _____

LOCATION _____

PROBLEM _____

ASSIGNED TO _____

DATE COMPLETED _____

COMPLETED BY _____

REMARKS _____

အပိုင်း အနှစ်ချုပ်

ယခုသင်သည် ဤအပိုင်းကို ပြီးမြောက်ပြီးပါက သင်သည် အောက်ပါ အရည်အချင်းများနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သင့်သည်။ ဗဟုသုတ။

တစ်ခုချင်းစီကို အမှန်ခြစ်ပါ။ သတျှတော အကယ်၍ သင် ကျေနပ်သည်။ အဲဒါ သင် ရှိသည် ထိုအရည်အချင်းများနှင့် ဗဟုသုတများ။

	သိလား။ ဘာလဲ ရန် အသုံးပြု ကွဲပြားခြားနားသောသန့်ရှင်းရေး ပစ္စည်းကိရိယာ ဘို့။
	ရွေးပါ။ အဆိုပါ မှန်တယ် ပစ္စည်းကိရိယာ ဘို့ အဆိုပါ တာဝန်။
	သုံးပါ။ သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများ အန္တရာယ်ကင်းစွာ။
	နားလည်သည် အဆိုပါ အရေးကြီးပုံ ဧါ ထိန်းသိမ်းခြင်း။ သန့်ရှင်းရေး ပစ္စည်းကိရိယာ။
	သန့်ရှင်း အဆိုပါ ပစ္စည်းကိရိယာ အသုံးပြုပြီးနောက်။
	ဖော်ထုတ်ပါ။ နှင့် အမှားအယွင်းများကို တိုင်ကြားပါ။

မှတ်စုများ

4 သန့်ရှင်းရေး ထုတ်ကုန်များ

မီးဖိုချောင်ကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး သန့်ရှင်းရေးလုပ်ဖို့အတွက် အမျိုးမျိုးသော သန့်ရှင်းရေးသုံးပစ္စည်းများကို အသုံးပြုကြပါတယ်။မတူဘူး။ ထုတ်ကုန်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ အသုံးပြုခုံ ဘို့ မတူဘူး။ ရည်ရွယ်ချက်များ။

သင့်လုပ်ငန်းခွင်ကြီးကြပ်ရေးမှူးသည် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုစီအတွက် မည်သည့်သန့်ရှင်းရေးထုတ်ကုန်များကို အသုံးပြုသင့်သည်ကို ပြောပြပါမည်။ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ အသုံးပြု အဆိုပါ ထုတ်ကုန်များ စနစ်တကျ လုံခြုံစွာ။

သန့်ရှင်းရေး ထုတ်ကုန်များ နိုင်သည် အန္တရာယ်ရှိပါစေ။ ဓာတုပစ္စည်းများ။

သူတို့ လုပ်ရမယ်။ ကိုင်တွယ်ပါ။ ဂရုတစိုက် နှင့် သိမ်းဆည်းထားသည်။ ကွာ ထံမှ အစားအသောက်။

ဖြစ်သင့်တယ်။ တွင်သိမ်းဆည်းထားသည်။ သီးခြား ဧရိယာ အဲဒီလို အဖြစ် သော့ခတ်ထားသည်။ ဗီရို သို့မဟုတ် သိုလှောင်ခန်း။



ရောင်ခြယ်ထားသောကြောင့် မတူညီသော ဓာတုပစ္စည်းများကို ဝင်။ ပုလင်းပေါ်တွင် သင်္ကေတ (သို့မဟုတ်) နှင့် စကားလုံးများ နုပါက မျက်စိကန်းသော သို့မဟုတ် သူတို့



အမျိုးအစားများ ၏ သန့်ရှင်းရေး ထုတ်ကုန်များ

ဤသည်မှာ ဧည့်ဝတ်ပြုခြင်းလုပ်ငန်းတွင် သင်တွေ့ရမည့် အဓိက သန့်ရှင်းရေးထုတ်ကုန် အမျိုးအစားများဖြစ်သည်။ သူတို့ မေ ဖြစ် အမျိုးမျိုးခေါ်သည်။ အမှတ်တံဆိပ် နာမည်များ

ရိုက်ပါ။ သန့်စင်၏။	သုံးပါ။
အညစ်အကြေး သန့်စင်သူများ	<p>အသုံးပြုခံ scouring အတွက် နှင့် သန့်ရှင်းရေး ကြောထည် သို့မဟုတ် ကြောလွှာ မျက်နှာပြင်များ</p> <p>ဥပမာ- သန့်စင်ဆေးရည်။ ခြစ်ရာရှိသော မျက်နှာပြင်များတွင် အသုံးမပြုပါနှင့်အလွယ်တကူ။</p> <p>ရေဆေးချဖို့ ခက်ခဲနိုင်တာမို့ အမြန်ဆုံး သုတ်ပေးပါ။ တတ်နိုင်သမျှ ပြီးနောက် သင် အသုံးပြု သူတို့ကို။</p>
ဆပ်ပြာများ	<p>မတူကွဲပြားသော အားသာချက်များ ပါဝင်လာသောကြောင့် အမြဲတမ်း ဖြုန်းတီးမှုကို လိုက်နာပါ။ ညွှန်ကြားချက်များ အဆိုပါ တံဆိပ်။</p> <p>အချို့သော ဆပ်ပြာများသည် ကြီးမားသော သန့်ရှင်းရေးအတွက် ဖြစ်သည် ဥပမာ- အဆီ၊ အဆီ သံမဏိ၊ ပလတ်စတစ်၊ ဖန်၊ ကြောထည်နှင့် ကွန်ကရစ် အများစုတွင် ဆီ။ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ မကြာခဏ တွင်အသုံးပြုသည်။ ပန်းကန်နှင့် ဖန် ရေချိုးခြင်း။ စက်တွေ</p>
လိုရင်းပါ။ သို့မဟုတ် အရောင်ချွတ်ဆေး	<p>အသုံးပြုခံ ရန် ဆေးခတ်၊ အရောင်ချွတ်ဆေး နှင့် အနံ့ဆိုးထွက်ခြင်း။ သူတို့ နိုင်သည် တိုက်ခိုက်မှု ရော်ဘာ၊ ပလပ်စတစ် နှင့် အလူမီနီယံ။</p> <p>၎င်းတို့ကို အခြားသော သန့်စင်ရေးပစ္စည်းများနှင့် ရောနှောခြင်းမပြုသင့်ပါ။ သူတို့ မေ ချွတ်ပေးပါ။ အဆိပ် အငွေ့။</p>
သန့်ရှင်းရေးသမားများ	<p>မျက်နှာပြင်ပေါ် ရှိ ပိုးမွှားများကို လျှော့ချရန် အသုံးပြုသည်။ အစားအစာတွင် ၎င်းတို့ကို အသုံးပြုပါ။ ပြင်ဆင်မှု မျက်နှာပြင်များ။</p>

<p>ပိုးသတ်ဆေး</p>	<p>ပိုးမွှားတွေကို သေစေတယ်။ ၎င်းတို့ကို အမှိုက်ပုံးများတွင် အသုံးပြုသင့်သည်။အခြား အစားအစာပြင်ဆင်မှုမဟုတ်သောနေရာများ။ တခါတရံမှာ အနံ့ပြင်းတဲ့ အနံ့ရှိလို့ မဟုတ်ဘူးသင့်လျော်သည်။ ဘို့ အသုံးပြု တစ်ဦး မီးဖိုချောင် သို့မဟုတ် အစားအသောက် ဧရိယာ။</p>
<p>အထူးကု သန့်ရှင်းရေး အေးဂျင့်များ</p>	<p>ခက်ခဲသော အစွန်းအထင်းများကို ဖယ်ရှားရန်အတွက် သီးခြားသန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းအတွက် အသုံးပြုသည်။ သေးငယ်သောနေရာများမှ၊ သန့်ရှင်းသောပြတင်းပေါက်များနှင့်မှန်များ၊ သန့်ရှင်းသော stainless သံမဏိ သို့မဟုတ် သန့်ရှင်း အမှိုက်ပုံးများ။</p>
<p>ပိုလ်</p>	<p>မျက်နှာပြင်များ ယိုဖိတ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် အသုံးပြုသည်။ ကြမ်းပြင်များ ချောသွားနိုင်သည်။ပြီးနောက် သူတို့ ပြီးပြီ။ ပွတ်</p>



လုပ်ဆောင်ချက် ၁၀

မတူဘူး။ မျက်နှာပြင်များ

ဘာလဲ မတူဘူး။ ပစ္စည်းတွေ အဲဒါတွေ ရနိုင်တယ်။ ဒေသများ ၏ အဆိုပါ အလုပ်ခွင် နှင့် ပစ္စည်းကိရိယာ ဖြစ် လုပ်ထားတယ်။ ၏

ဧရိယာ	မနေနိုင်ဘူး။ ဖြစ် ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည်-
မီးဖိုချောင် ကြမ်းပြင်များ	
နံရံများ	
ထမီ ဘုတ်များ	
မီးဖိုချောင်ခုံများ	
မီးဖိုချောင် နစ်မြုပ်သည်။	
မီးဖို ထိပ်များ နှင့် မီးဖိုများ	
ခန္ဓာ ၏ ချက်ပြုတ် အသုံးအဆောင်များ ဥပမာ ဖျော်ရည်စက် သို့မဟုတ် Blender	





လုပ်ဆောင်ချက် ၁၁

သုံးပါး။ အဆိုပါ မှန်တယ် ပစ္စည်းကိရိယာများနှင့် ထုတ်ကုန်များ

ဘယ်ဟာလဲ။ ပစ္စည်းကိရိယာ နှင့် ထုတ်ကုန်များ သင်အသုံးပြုသည်။ ဘို့ ၅ သန့်ရှင်းရေး လုပ်ငန်းတာဝန်များ အောက်မှာ?

သန့်ရှင်းရေး တာဝန်	ပေးရတယ်။	ထုတ်ကုန်များ
သန့်ရှင်း တစ်ခု မီးဖို		
အစားအသောက်ပြင်ဆင်မှု ကို သန့်ရှင်းပါ။ခုံတန်းရှည်		
မီးဖိုချောင်ကြမ်းပြင်ကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ ဟင်းချက်ဆီ ဖိတ်စင်သွားပါပြီ။ on အဲဒါ		
သန့်ရှင်း တစ်ခု လျှပ်စစ် ဖျော်ရည်စက်		
ရေဆေးပါ။ ခွဲကျိကျိ ချက်ပြုတ် အိုး		



သုံးပါး။ သန့်ရှင်းရေး ထုတ်ကုန်များ အန္တရာယ်ကင်းစွာ

သင့်လုပ်ငန်းခွင်တွင် အလုပ်တစ်ခုစီအတွက် မည်သည့်ထုတ်ကုန်များနှင့် အသုံးပြုရမည်ကို ပြောပြသည့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ ရှိပါမည်။ ဘယ်လိုလဲ အသုံးပြုရန် သူတို့ကို အန္တရာယ်ကင်းစွာ။

အငွေ့ (ဓာတ်ငွေ့) ရှူမိလျှင် သို့မဟုတ် ထိမိလျှင် သို့မဟုတ် အချို့သော သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများသည် အဆိပ် သင့်သည်။ သူတို့ရသွားပီ သို့ အစားအသောက်။

အကယ်၍ သင် a ကိုသုံးပါ။ ထုတ်ကုန် မှားသလား နိုင်သည်-

- သင်ကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် သင်အလုပ်လုပ်နေသူများကို ဓာတုပစ္စည်းများ ပက်ဖြန်းခြင်းဖြင့် သင့်မျက်နှာ သို့မဟုတ် မျက်လုံးများ သို့မဟုတ်မှားသည် ဓာတုပစ္စည်းများ အတူ အကြောင်းရင်း အဆိပ် အငွေ့
- ပျက်စီးခြင်း။ မျက်နှာပြင်များဖြင့် ကို အသုံးပြု မှားတယ်။ ဓာတုဗေဒ on သူတို့ကို
- အဆိပ် အစားအသောက် အဲဒါ သည် မလုံခြုံ ရန် စားသည်။

အကယ်၍ သင် မဟုတ်ဘူး သေချာတယ်။ ဘာလဲ ရန် အသုံးပြု ဘယ်လိုလဲ။ ရန် အသုံးပြု အဲဒါ၊ မေး a အလုပ်ဖော် သို့မဟုတ် သင့် အဲဒီတော့။

လမ်းညွှန်ချက်များ ဘို့ သုံးပြီး သန့်ရှင်းရေး ထုတ်ကုန်များ အန္တရာယ်ကင်းစွာ

1. စတိုး အားလုံး သန့်ရှင်းရေး ထုတ်ကုန်များ ၌ a သော့ခတ်ထားသည်။ သိုလှောင်ခန်း သို့မဟုတ် လုံခြုံသည်။ နေရာ။
2. သုံးပါ။ အဆိုပါ မှန်တယ်။ PPE ရန် ကာကွယ်သည် သင်ကိုယ်တိုင် ထံမှ မှောက်ခြင်း။ သို့မဟုတ် ဖိတ်စင်ခြင်း။
3. တင်ပါ။ အားလုံး သန့်ရှင်းရေး ထုတ်ကုန်များ ဘယ်ကိုပြန်လဲ။ သူတို့ ပိုင်သည်။ သင်ရှိသည်ပြီးနောက် ပြီးပြီ။ သုံးပြီး သူတို့ကို။
4. မသုံးပါနှင့် ဓာတုပစ္စည်းများ သန့်ရှင်းရေး အနီး အစားအသောက်။
5. ဘယ်တော့မှ စတိုးဆိုင် ဓာတုပစ္စည်းများ အစားအသောက် ကွန်တိန်နာများ။
6. ဘယ်တော့မှ မလင်းဘူး။ a စီးကရက် သို့မဟုတ် a ပွဲစဉ် အနီး ဓာတုပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် ဓာတုဗေဒ သိုလှောင်မှု ဒေသများ။
7. ဘယ်တော့မှ အနံ့မခံနိုင်ဘူး။ ဓာတုပစ္စည်းတစ်ခု အဖြစ် သင် တန်ခိုး မီးရှို့ အတွင်းပိုင်း မင်းရဲနွှာခေါင်း သို့မဟုတ် မူးမေ့။
8. ဓာတုပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပြီး ဖျော်စပ် ရာတွင် ထုတ်လုပ်သူ၏ ညွှန်ကြားချက်များကို အတိအကျ လိုက်နာပါ။(ရောစပ်ခြင်း။ သူတို့ကို ရေဖြင့်)။
9. အမြဲတမ်း ဖတ်ပါ။ သတိပေးချက် လက္ခဏာများ သို့မဟုတ် တံဆိပ်များ အကြောင်း သန့်ရှင်းရေး ထုတ်ကုန်များ။
10. အကယ်လို့ သင် မလုပ်နဲ့ သိသည်။ ဘာလဲ ဓာတုဗေဒ က၊ မလုပ်နဲ့ အသုံးပြု အဲဒါ။
11. ဓာတုပစ္စည်းကို ရေထက် ရေထဲသို့ အမြဲထည့်ထားသောကြောင့် ဓာတုပစ္စည်းမရှိပေ။ရေပက်ခြင်း။
12. MSDSs (Material Safety Data Sheets) များကို မည်သည့်နေရာတွင် သိမ်းဆည်းထားကြောင်းနှင့် မည်သို့ဖတ်ရမည်ကို သိပါ။သူတို့ကိုသုံးပါ။
13. ဓာတုပစ္စည်းများ လေးလံသော ကွန်တိန်နာများအတွက် မှန်ကန်သော ရုတ်သိမ်းနည်းကို အသုံးပြုပါ။ သင့်ထံမှ ကွေးပါ။ဒူးတွေ မဟုတ်ဘူး။ ထံမှ သင်၏ ကျော။ သို့မဟုတ် မေး တစ်စုံတစ်ယောက် သင့်ကိုကူညီရန်။



လုပ်ဆောင်ချက် ၁၂

သုံးပါး။ ဓာတုပစ္စည်းများ အန္တရာယ်ကင်းစွာ

ဆွေးနွေးပါ။ တစ်ခုစီ လမ်းညွှန်ချက် အဆိုပါ ယခင် စားပွဲ။

1. အဘယ်ကြောင့် သည် အရေးကြီးလား
2. ဘာလဲ နိုင် ဖြစ်ပျက် အကယ်၍ သင် လုပ်ခဲ့တယ်။ မဟုတ်ဘူး လိုက်နာပါ။ အဆိုပါ လမ်းညွှန်ချက်

ပုဂ္ဂိုလ်ရေး အကာအကွယ် ပစ္စည်းကိရိယာ (PPE)

တစ်ကိုယ်ရေ အကာအကွယ်ပစ္စည်း (PPE) သည် အဝတ်အစားနှင့် သင်ဝတ်ဆင်သော သို့မဟုတ် အသုံးပြုသည့်ပစ္စည်းများကို သင်သေချာစေရန် သင်အသုံးပြုနေစဉ်ကဲ့သို့သော လုပ်ငန်းခွင်တွင် လုံခြုံစေပါသည်။ သန့်ရှင်းရေး ထုတ်ကုန်များ။ အဲဒါ ပါဝင်ပါသည်:

- non-slip ဖိနပ် သို့မဟုတ် ရေစိမ့်ခံသော ဘွတ်ဖိနပ်
- အထူ ရော်ဘာ လက်အိတ်များ
- မျက်မှန်
- မျက်နှာ မျက်နှာဖုံးများ
- မြိင့်
- ရော်ဘာ ခါးစည်း ၊



ဘာလဲ သည် တစ်ခု MSDS?

Data (အချက်အလက်) Sheet ကို ကိုယ်စားပြုသည် ။ MSDS သည် ထုတ်လုပ်သူဖြစ်သည်။

သတင်းအချက်အလက် အကြောင်း တစ်ခုစီ ဓာတုဗေဒ။ ဒါတွေ စာရွက်များ ပြောပြပါ-

- ဘာလဲ a ဓာတုဗေဒ သည် လုပ်ထားတယ်။ ထံမှ
- ဖြစ်ပါ တယ်။ အန္တရာယ်ရှိသော
- ဘယ်လိုလဲ ရန် ကိုင်တွယ် အဲဒါ အန္တရာယ်ကင်းစွာ
- ပထမ အကူအညီ ညွှန်ကြားချက်များရှိပါက သင် ဖြစ်ကြပါသည်။ ဖော်ထုတ် ရန် အဲဒါ (ရယူပါ။ အဲဒါ on မင်း)



လုပ်ဆောင်ချက် ၁၃

ဆုံးပါ။ အဆိုပါ မှန်တယ်။ PPE

ကြည့်လိုက် မှာ အဆိုပါ နောက်လိုက် ပုံတွေ။ တံဆိပ်တပ်ပါ။ PPE အဆိုပါ လူတွေ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဝတ်ထားသည်။





လုပ်ဆောင်ချက် ၁၄
စာဖတ်ခြင်း။ တစ်ခု MSDS

ဤသည်မှာ မီးဖိုထိပ်များ သန့်ရှင်းရေးအတွက် အသုံးပြုသည့် သန့်ရှင်းရေးထုတ်ကုန်အတွက် MSDS ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်သည်။ ဒီအပိုင်း ၏ အဆိုပါ MSDS ပေးသည်။ သတင်းအချက်အလက် အကြောင်း ဘာလဲ ရန် လုပ်ပါ။ ၌ တစ်ခု အရေးပေါ်။

<p>ပစ္စည်း ဘေးကင်းရေး ဒေ တာရွက်</p> <p>ဟိ အဆီဖြတ်စက် မီးဖို ထိပ်တန်းသန့်စင်သူ</p>	
<p>အပိုင်း ၄ - အရေးပေါ်အခြေအနေ ပထမ ထောက်ပံ့ရေး လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ</p>	
<p>ဘို့ အကြံဉာဏ်၊ ဆက်သွယ်ရန် အဆိုပါ အဆိပ်များသတင်းအချက်အလက် စင်တာ (ဖုန်း ၁၂၃ ၄၅၆) သို့မဟုတ် a ဆရာဝန်။</p>	
မိပြီ။	<p>လျှော့ပေး ပါးစပ် အတူ များနေပြီ။ ရေနှင့် ပေးပါ။ ရေ ရန် သောက် ရှာသည်။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီ</p>
မျက်လုံး	<p>မျက်လုံးကိုဖွင့်ထားပြီး အနည်းဆုံး 15 မိနစ်ကြာအောင် ရေနဲ့ဆေးချပါ။ ဆေးရှာပါ။ အာရုံစူးစိုက်မှု ချက်ခြင်း</p>
အရေပြား	<p>ဖယ်ရှားပါ။ ညစ်ညမ်းသည်။ အဝတ်အစား နှင့် လက်ဆေးပါ။ ထိခိုက်သည်။ အရေပြား ဧရိယာ နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ် အတူဆပ်ပြာ ရေ။ ရေဆေးပါ။ အရင်က အဝတ်အစား ပြန်လည်အသုံးပြု။</p>
ရှိုက်	<p>ထုတ်ကုန်၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပုံစံကြောင့် မဖြစ်နိုင်ပါ။ လူနာကို လေကောင်းလေသန့်ယူ၍ အထဲသို့ထည့်ပါ။ a အဆင်ပြေသောအနေအထား သည်အထိ အပြည့်အဝပြန်လည်ကောင်းမွန်ခဲ့သည်။</p>

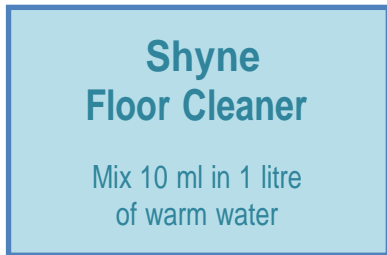
1. အလုပ်ဖော်တစ်ဦးသည် ထိုနေရာမရောက်မီ မီးဖိုဘေးရှိ ခုံတန်းလျားတွင် ပြင်ဆင်ထားသော အစားအစာကို စားခဲ့သည်။ သန့်စင်ဆေးကြောပါ။ Grease Cutter အနည်းငယ်ကို မတော်တဆ မျိုချမိသွားနိုင်သည်။ ဘာလဲ ပါလိမ့်မယ်။ သင် ... လုပ်သည်?

-
-
2. တစ် အလုပ်ဖော် ရှိသည်။ ပက်လက် အချို့အမဲဆီ ရှား သို့ သူတို့၏မျက်လုံးများ ဘာလဲ ပါလိမ့်မယ်။ သင် လုပ်မလား
-
-

- Grease Cutter ကို ရေနဲ့ရောပြီး အရောအနှောကို သင့်အပေါ်ကို ဖြန်းလိုက်ပါ။ ရှုပ်အင်္ကျီ လက်ကောက်ဝတ်၊ ဘာလဲ မင်းလုပ်မှာလား

မှေးမှိန်ခြင်း။ ဓာတုပစ္စည်းများ - အဆိုပါ သန့်ရှင်း

ဒီမှာပါ အဆိုပါ ညွှန်ကြားချက်များ on အဆိုပါ တံဆိပ် ဘို့ မှေးမှိန်ခြင်း။ ရှိုင်း Floor Cleaner ၊ ရေဖြင့်။



ml =
မီလီလီတာ

မင်းရဲ့ ပုံးကိုင်ထားသည်။ ၁၀ လီတာ။

- မြှောက်ပါ။ ပမာဏ ၏ နွေး ရေ (၁)လီတာ အားဖြင့် ၁၀ ရန် ဖြည့်စွက် သင်၏ ပုံး။
- ထို့အတူ များပြား အဆိုပါ ပမာဏ ၏ ကြမ်းပြင် အရောင်တင် ဓာတုဗေဒ ၁၀ ရန် ပွဲစဉ် အဆိုပါ ရေ။

ဟိ ရေနှင့် အဆိုပါ ဓာတုဗေဒ လုပ်ရမယ်။ နေပါ။ ဤ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ **အချိုး** သို့မဟုတ် ချိန်ခွင်လျှာ တစ်ခုစီနှင့် တခြား

ရေ	ဓာတုဗေဒ	အချိုး
၁ လီတာ။	၁၀ ml	၁:၁၀
x ၁၀	x ၁၀	
= ၁၀ လီတာ။	= ၁၀၀ ml	၁၀:၁၀၀ = ၁:၁၀

- အမြဲတမ်း ဓာတုပစ္စည်းများတိုင်းတာ။ ဘယ်တော့မှ မမှန်းဆပါနဲ့။ ဘယ်လိုလဲ အများကြီး ရန် အသုံးပြု။

SITHCCC004B Clean and maintain kitchen premises

- အမြဲတမ်း လိုက်နာပါ။ အဆိုပါ ထုတ်လုပ်သူ ညွှန်ကြားချက်များ။
- ရေထဲသို့ ဓာတုဗေဒပစ္စည်းများ အမြဲထည့်ထားသောကြောင့် ရေပက်ခြင်းမရှိပါ။ဘယ်တော့မှ လောင်း ရေ သို့ ဓာတုဗေဒ။

ဓာတုပစ္စည်း တော်တော်များများကို ကြိုတင်
 ရောစပ်ထားလို့ ရပါတယ်။ မလုပ်နဲ့
 လိုပါတယ်။ မှေးမှိန်ရန် သူတို့ကို
 သင်ကိုယ်တိုင်။



လုပ်ဆောင်ချက် ၁၅

မေးမိန့်ခြင်း။ ဓာတုပစ္စည်းများ

ကြမ်းပြင်လျှော်ဆပ်ပြာကို 10 လီတာပုံးထဲတွင် ရောမွှေရပါမည်။ ဂရန် တံဆိပ်

အဲဒါ ဟုဆိုသည်။ ၂၀ ml နှုန်း လီတာ။ ၏ ရေ။

a) ဘယ်လိုလဲ အများကြီး ဆပ်ပြာ ပါလိမ့်မယ်။ သင် ထား ထဲမှာ?

ရေ	ဓာတုပစ္စည်း
၁ လီတာ။	___ml
x ၁၀	x ၁၀
= ၁၀ လီတာ။	= ___ml

b) ဆပ်ပြာဦးထုပ်သည် အတိုင်းအတာခွက်တစ်ခုလည်းဖြစ်သည်။ 20 ml ပါဝင်ပါတယ်။
 ဘယ်နှစ်ထုပ်လဲ။ ဆပ်ပြာ တင်မှာလား။ ခွဲ ပုံး?



ဓာတုပစ္စည်းများ နှင့် အဆိုပါ ပတ်ဝန်းကျင်

ဓာတုပစ္စည်းများသည် မကြာခဏ အဆိပ်သင့်ပြီး ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဆိုးရွားစေသည်။ ငါတို့ပုံးတွေကို လွတ်တဲ့အခါ နစ်မြုပ်သွားလျှင် အဆိပ်သည် ရေထဲသို့ ရောက်သွားနိုင်သည်။ ဒါတွေကို လျှော့ချနိုင်တဲ့ နည်းလမ်း ၃ ခု ရှိပါတယ်။ပမာဏ ၏ ဓာတုပစ္စည်းများ သန့်ရှင်းရေး ထား သို့ အဆိုပါ မြေ၊ ရေ နှင့် လေ

1. သန့်ရှင်းရေးအတွက် မိုက်ခရိုဖိုက်ဘာအဝတ်များကို အသုံးပြုပါ။ ဤအရာများကို အထူးပစ္စည်းဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည်။ဖယ်ရှားသည်။ အညစ်အကြေး၊ အမဲဆီ နှင့် ဖုန်မှုန့် မပါဘဲ ဓာတုပစ္စည်းများ။
2. ဇီဝပိုးမွှားချေဖျက်နိုင်သော သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများကို ရွေးချယ်ပါ။ပတ်ဝန်းကျင်။
3. ဓာတုပစ္စည်းများကို ရေဖြင့် ဖျော်သောအခါ၊ တံဆိပ်ပေါ် ရှိ ပမာဏအတိုအကျကိုသာ အသုံးပြုပါ။ အသုံးပြုခြင်း။ နောက်ထပ် မဟုတ်ဘူး။ သန့်ရှင်း တစ်ခုခု ပိုကောင်းပါတယ်။ နှင့် ပြောရအောင် အပို ဓာတုပစ္စည်းများ သို့ အဆိုပါ ပတ်ဝန်းကျင်။





လုပ်ဆောင်ချက် ၁၆

သန့်ရှင်းရေး ထုတ်ကုန်များ ၌ သင်၏ အလုပ်ခွင်

1. ဘယ်မှာလဲ။ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ သန့်ရှင်းရေး ထုတ်ကုန်များ သိမ်းဆည်းထားသည်။ ၌ သင်၏ အလုပ်ခွင်?

2. ဘာလဲ လက္ခဏာများ ပေါ်နေပါသည်။ အဆိုပါ တံခါး ၏ အဆိုပါ သိုလှောင်မှု ဧရိယာ?

3. ဘယ်မှာလဲ။ သည် အဆိုပါ PPE သိမ်းဆည်းထားပါသလား။

4. ဘယ်မှာလဲ။ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ MSDSs သိမ်းထားသလား

5. ဖြစ်ကြပါသည်။ ဟိုမှာ တစ်ခုခု ဓာတုပစ္စည်းများ အဲဒါ လိုပါတယ်။ ဖြစ်ရန် မှေးမှိန်? သို့မဟုတ် ဖြစ်ကြပါသည်။ အများဆုံး ၏ သူတို့ကို ရောနှောကြိုတင်?

6. သန့်စင်ရေးပစ္စည်း 4 ခုကို ရွေးပြီး အောက်ပါဇယားကို ဖြည့်စွက်ပါ။ အချက်အလက်ရှာမတွေ့ရင်၊ မေး သင်၏ သင်တန်းဆရာ သို့မဟုတ် ကြီးကြပ်ရေးမှူးက သင့်ကိုကူညီတယ်။

နာမည် ၏ ထုတ်ကုန်	ဘာလဲ သည် အဲဒါ အသုံးပြုခံ ဘို့?	သတိပေးချက်များ on တံဆိပ်	ဘေးကင်းသ ည့်။ ပတ်ဝန်းကျ င်မဟုတ် လား?

7. ရွေးပါ။ ထဲက တစ်ခု ထုတ်ကုန်များ ၌ မေးခွန်း ၆ နှင့် ပြောပြပါ။ အခြားတစ်ယောက်ယောက် အကြောင်း အဲဒါ။

အပိုင်း အနှစ်ချုပ်

ယခုသင်သည် ဤအပိုင်းကို ပြီးမြောက်ပြီးပါက သင်သည် အောက်ပါ အရည်အချင်းများနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သင့်သည်။ ဗဟုသုတ။

တစ်ခုချင်းစီကို အမှန်ဖြစ်ပါ။ သတျှတော အကယ်၍ သင် ကျေနပ်သည်။ အဲဒါ သင် ရှိသည် ထိုအရည်အချင်းများနှင့် ဗဟုသုတများ။

	သိလား။ ဘာလဲ မတူဘူး။ သန့်ရှင်းရေးထုတ်ကုန်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ အတွက်အသုံးပြုသည်။
	ရွေးပါ။ အဆိုပါ မှန်တယ် ထုတ်ကုန် ဘို့ အဆိုပါ တာဝန်။
	မှေးမှိန် သန့်ရှင်းရေး ထုတ်ကုန်များ။
	သုံးပါ။ နှင့် စတိုးဆိုင် သန့်ရှင်းရေး ထုတ်ကုန်များ အန္တရာယ်ကင်းစွာ။
	သိလား။ ဘယ်လိုလဲ ရန် သန့်ရှင်း နည်းလမ်းများဖြင့် လျှော့ချပါ။ ထိခိုက်မှု ရန် အဆိုပါ ပတ်ဝန်းကျင်။

မှတ်စုများ

5 သန့်ရှင်းရေး အန္တရာယ်ကင်းစွာ

သန့်ရှင်းရေး နိုင်သည် ဖြစ် အန္တရာယ်ရှိသည်။ အကယ်၍ ဒါဟာ မဟုတ်ဘူး ပြီးပြီ။ စနစ်တကျ။ သန့်ရှင်းရေးသုံးပစ္စည်းများနှင့် သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများကို အန္တရာယ်ကင်းစွာ ကိုင်တွယ်နည်းကို သင်လေ့လာခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အခြား အန္တရာယ်များလိုက်တာ သင် ဖြစ်ကြပါသည်။ မီးဖိုချောင်သန့်ရှင်းရေး။

ဘယ်လိုလဲ ပြဿနာများကိုကာကွယ်ရန်

မင်း နိုင်သည် တားဆီး ပြဿနာများစွာ အားဖြင့် ဒါတွေကို လိုက်နာပါ။ လမ်းညွှန်ချက်များ။

<p>1. ဖြစ်ပါစေ။ လေ့ကျင့်ပေးပြီး လိုက်နာပါ။ သင်တန်း</p> <p>စက်ပစ္စည်းနှင့် ဓာတုပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပုံနှင့် အသုံးပြုပုံတို့ကို ပြသထားကြောင်း သေချာပါစေ။ သန့်ရှင်းရေးအလုပ်များ။ သင်လေ့ကျင့်နေစဉ် သို့မဟုတ် သင့်အား စတင်သင်ကြားနေစဉ်အတွင်း ၎င်းသည် ဖြစ်ပျက်နိုင်သည်။ အလုပ်ခွင်။ လိုက်နာပါ။ လုပ်ငန်းခွင်လုပ်ထုံးလုပ်နည်းအားလုံး။</p>
<p>2. လိုက်နာပါ။ ဘေးကင်းရေး လက္ခဏာများ နှင့် သတင်းအချက်အလက်</p> <p>ဘေးကင်းရေး ဆိုင်းဘုတ်များနှင့် ညွှန်ကြားချက်အားလုံးကို လိုက်နာပါ။ ၎င်းတို့သည် စက်ကိရိယာပေါ်တွင် တံဆိပ်များ သို့မဟုတ် တံဆိပ်များ ဖြစ်နိုင်သည်။ ထုတ်ကုန်များ၊ သို့မဟုတ် သတိပေးချက်များ on နံရံ။ သုံးပါ။ သူတို့ကို ရန် ကူညီကြပါ သင် ဘာလဲ သတိရပါ။ ရန် လုပ်ပါ။</p>
<p>3. သန့်ရှင်းနေပါစေ။</p> <p>ပြီးသွားသောအခါတွင် ပစ္စည်းများနှင့် ပစ္စည်းများကို သန့်ရှင်း၊ သန့်သန့်ရှင်းရှင်း ခြောက်သွေ့အောင် ပြုလုပ်ပါ။ ကူးစက်ပျံ့နှံ့သည် ပိုးမွှားများ သင်နေစဉ် ဖြစ်ကြပါသည်။ သန့်ရှင်းရေး။</p>

4. သုံးပါ။ မှန်ကန်သော PPE

အကယ်လို့ သင် ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ လေ့ကျင့်သင်ကြား၊ သင် လုပ်သင့်တယ်။ သိသည်။ အဆိုပါ မှန်တယ်။ PPE တစ်ခုချင်းစီအတွက် ထုတ်ကုန်၊ အစိတ်အပိုင်းပစ္စည်းကိရိယာများနှင့် သန့်ရှင်းရေး တာဝန်။ ဟိုမှာ သည် မဟုတ်ဘူး ရွေးချယ်မှု - သင် လုပ်ရမယ်။ အသုံးပြု အဲဒါ။

5. မှန်အောင်လုပ်ပါ။ manual ကိုင်တွယ်ခြင်း။

သိလား။ ဘယ်လိုလဲ ရန် မသည် လေးလံ ပစ္စည်းများ ဒါကြောင့် သင် မလုပ်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိခိုက်တယ်။ မေး ဘို့ ကူညီကြပါ သို့မဟုတ် အသုံးပြု တွန်းလှည်းများ သို့မဟုတ် ဓာတ်လှေကား။

6. သိပါ။ ဘာလဲ လုပ်ပါ။ တစ်ခုမှာ မတော်တဆ

သင်၏ အရေးပေါ် လုပ်ငန်းစဉ်များ၊ အရေးပေါ်နံပါတ်များ သည် မည်သည့်နေရာတွင် နှင့် ဆက်သွယ်ရမည်ကို သိရှိပါ။အဆိုပါ ပထမ အကူအညီပေးသူ။

သန့်ရှင်းရေး အန္တရာယ်များ



လုပ်ဆောင်ချက် ၁၇

လုပ်ငန်းခွင် အန္တရာယ်များ ဘို့ သန့်ရှင်းရေးသမားများ

အောက်ဖော်ပြပါဇယားတွင် သင်သန့်ရှင်းရေးလုပ်သည့်အခါတွင် အခြားသော အလားအလာ (ဖြစ်နိုင်သည်) အန္တရာယ်များဖြစ်သည်။မီးဖိုချောင်။

တစ်ခုချင်းစီအတွက် အန္တရာယ် စကားပြော အကြောင်း-

- အဆိုပါ ဒဏ်ရာများ သို့မဟုတ် ပျက်စီးခြင်း။ အဲဒါ နိုင် အကြောင်းရင်း ရန် သင် သို့မဟုတ် အခြားသူများ
- ဘာလဲ သင် လုပ်သင့်တယ်။ လုပ်ပါ။ ရန် လျော့ချပါ။ အဆိုပါ အန္တရာယ် သို့မဟုတ် ဖယ်ရှားပစ် ပါ။ (ရယူပါ။ ပစ်ပယ် ၏) အဆိုပါ အန္တရာယ်။

အခြားယူနစ်များတွင် သင်လေ့လာခဲ့သော အချက်အလက်များကို သင်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

အတွေးအမြင်တစ်ချို့ကို ရေးပြီးပါပြီ။ဘို့ အဆိုပါ ပထမ အန္တရာယ်။

တခါ သင်၏ အဖွဲ့ ရှိသည်။ ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ အန္တရာယ်၊ သင် အတိုချုံးရေးနိုင်ပါတယ်။ မှတ်စုများ တစ်ခုစီ အာကာသ။



လုပ်ငန်းခွင် အန္တရာယ်များ ဘို့ သန့်ရှင်းရေးသမားများ

ဖြစ်နိုင်တယ်။ အန္တရာယ်	ဒဏ်ရာ သို့မဟုတ် ပျက်စီးခြင်း။ အဲဒါ နိုင် အကြောင်းရင်း	ဘာလဲ သင် ... သင့်တယ် လုပ်ပါ။ ရန် တားဆီး ဒဏ်ရာ သို့မဟုတ် ပျက်စီးခြင်း။
<p>၁။ သန့်ရှင်းရေး တက် အရည် ဖိတ်တယ်။ on အဆိုပါ ကြမ်းပြင် ဥပမာ ရေ၊ ဆီ သို့မဟုတ် သန့်ရှင်းရေး ထုတ်ကုန်များ</p>	<p>ချော်လဲခြင်း၊ ခရီးများ သို့မဟုတ် ပြုတ်ကျခြင်း - သင် သို့မဟုတ် အခြားသူများ။ ဓာတုပစ္စည်းများ on အရေပြား သို့မဟုတ် အစားအသောက်။</p>	<p>နေရာကို တတ်နိုင်သမျှ သုတ်သင်ရှင်းလင်းပါ။ ကိုင်တွယ်ပါ။ ဓာတုပစ္စည်းများ အန္တရာယ်ကင်းစွာ၊ အသုံးပြုပါ။ PPE တင်ပါ။ တက် 'စိုစွတ်သောကြမ်းပြင်' လက္ခဏာများ။</p>
<p>၂။ အသုံးပြုခြင်း။ အကြီးစားစက်ကိရိယာများ ဥပမာ ကြမ်းပြင်ပွတ်တိုက်သူများ</p>		
<p>၃။ မဟုတ်ဘူးလား။ သုတ်ခြင်း။ နှင့် သန့်ရှင်းရေး သန့်ရှင်းရေးပြီးနောက်ပုဆိုး အသုံးပြု</p>		
<p>၄။ ယူခြင်း။ ဖြဲ မီးဖိုချောင် အသုံးအဆောင်များ ရန်လက်ဆေးပါ။ သူတို့ကို</p>		
<p>၅။ ချွန်ထက်သောအရာများနှင့် ထိတွေ့ခြင်း ဥပမာ ဓားများ၊ ကွဲနေသော ဖန်ခွက်များ</p>		

သို့မဟုတ် အစားအစာ အပိုင်းအစများ အဲဒီလို အဖြစ် အရိုးများ		
၆။ အလုပ်လုပ်တယ်။ ပူခါနီး မျက်နှာပြင်များ		

လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ သင် သိသည်။ ဘာလဲ ရန် လုပ်ပါ။

ဟိ အများဆုံး အရေးကြီးတယ်။ အပိုင်း အလုပ်လုပ်၏။ အန္တရာယ်ကင်းစွာ သိနေပါသည်။ ဘာလဲ ရန် လုပ်ပါ။

- ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ သင် သိသည်။ ဘာပစ္စည်းနဲ့လဲ။ ဓာတုပစ္စည်းများ အသုံးပြုရန် သန့်ရှင်းရေးတစ်ခုစီအတွက် တာဝန်?
- ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ သင် ရှာပါ။ ထွက် ဘာလဲ လုပ်ရန်?
- ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ သင် သိသည်။ ဘာလဲ ရန် လုပ်ပါ။ အကယ်၍ ဟိုမှာ သည် a ပြဿနာလား?

<p>စောင့်ကြည့်ပါ နားထောင်ပါ။</p>	<p>မင်းရဲ့ induction မှာ မင်းရဲ့ သန့်ရှင်းရေး အလုပ်တွေကို ဘယ်လို လုပ်ရမယ်ဆိုတာ ပြထားရမယ်။ လေ့ကျင့်ရေး သို့မဟုတ် on အဆိုပါ အလုပ်။</p>
<p>မေး</p>	<p>မသေချာသေးရင် တစ်စုံတစ်ဦးကို အကြောင်းကြားပြီး မေးပါ။ မိ။ အလုပ်စလုပ်တဲ့အခါ မှတ်သားစရာတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ အသစ် အလုပ်ခွင်! တစ်ယောက်ယောက်က မင်းကိုရှင်းပြပြီး နားမလည်ရင် မေးပါ။ သူတို့ကို ထပ်ပြီးရှင်းပြဖို့ ဒါမှမဟုတ် သင်ပြပေးတယ်။ တစ်ခါတစ်လေ လူတွေက မင်းကို မေ့နေကြတယ်။ ဖြစ်ကြပါသည်။ အသစ် ရန် အဆိုပါ အလုပ်နှင့် သူတို့ သွား ရယ် မြန်သည်။ အကယ်လို့ သင်မှာ ရှိသည် a ပြဿနာ on အဆိုပါ အလုပ်၊ မေး ဘို့ အကြံဉာဏ် သို့မဟုတ် အကူအညီ။</p>
<p>ဖတ်ရန်</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ညွှန်ကြားချက်များ on စက်ပစ္စည်း သို့မဟုတ် ထုတ်ကုန်များ။ ▪ အကြောင်းကြားစာများ ဖွင့်ထားသည်။ အဆိုပါ နံရံ။ ▪ လုပ်ငန်းခွင် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ။ ▪ တံဆိပ်များ on ဓာတုဗေဒ ကွန်တိန်နာများ။ ▪ ဘေးကင်းရေး လက္ခဏာများ။
<p>လုပ်ပါ။ မှတ်စုများ</p>	<p>မှတ်ရခက်တဲ့ အရာတွေကို မှတ်စုစာအုပ်ငယ်လေး ဒါမှမဟုတ် ရေးမှတ်ထားပါ။ ဆွဲ ပုံတွေ ကူညီဖို့ သင် သတိရပါ။ နောက်တစ်ခု အချိန်။</p>

4



ဘာလဲ ရန် လုပ်ပါ။ အကယ်၍ ဟိုမှာ သည် တစ်ခု မတော်တဆ

သင့်လုပ်ငန်းခွင်တွင် မိတ်ဆက်ခြင်းတွင် အရေးပေါ်လုပ်ငန်းစဉ်များ ပါဝင်သင့်သည်။

လုပ်ငန်းခွင်တိုင်းတွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဖြစ်မည်။နည်းနည်း နည်းနည်း မတူ၊ ဒါပေမယ့် ဤတွင်အချို့ပုံမှန် လမ်းညွှန်ချက်များ။

<p>အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်းနံပါတ်များ</p>	<p>၎င်းတို့ကို သင့်လုပ်ငန်းခွင်ရှိ wall ပေါ်တွင် တင်ထားသင့်သည် ဥပမာလူနာတင်ယာဉ်၊ မီး တပ်မဟာ၊ အဆိပ်သတင်းအချက်အလက် နှင့် ရဲ.</p>
<p>ပထမ အကူအညီ အစုံ</p>	<p>မင်း လုပ်သင့်တယ်။ သိသည်။ ဘယ်မှာလဲ။ အဲဒါ သည် နှင့် ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ အဆိုပါ ရှေးဦးသူနာပြုသည်</p>
<p>ဓာတုပစ္စည်းများ အနီးအစားအသောက်</p>	<p>သန့်ရှင်းရေးလုပ်နေချိန်မှာ ဓာတုပစ္စည်းတွေနဲ့ မတော်တဆ ထိခိုက်မိရင်၊ အစားအသောက်နှင့်နီးသော သို့မဟုတ် အစားအသောက်ပြင်ဆင်သည့်နေရာတွင် သင့်ကြီးကြပ်ရေးမှူးကို ပြောပြပါ။ ချက်ချင်း . အစားအသောက်ကို ဘယ်သူမှ မဖျက်ဆီးရဘူး။ မတော်တဆ စားမိသွားတယ်။ မျက်နှာပြင်နှင့် မီးဖိုချောင်သုံး ကိရိယာအားလုံးယိုဖိတ်မှုမဖြစ်စေရန် သန့်စင်ဆေးကြောရန် လိုအပ်ပါသည်။ရယူ သို့ အဆိုပါ အစားအသောက်။</p>
<p>မီး မီးသတ်ဆေးဘူး</p>	<p>မင်း လုပ်သင့်တယ်။ သိသည်။ ဘယ်မှာလဲ။ အဆိုပါ မီး မီးသတ်ဆေးဘူး ဖြစ်ကြပါသည်။ ဒါပေမယ့် မလုပ်နဲ့ အသုံးပြု a မီး ဆေးဗူး မဟုတ်လျှင် သင် ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဘယ်ဟာကို အသုံးပြုရမလဲဆိုတာ လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးပါတယ်။ မီးလောင်မှုတစ်ခု ပါဝင်နေပါတယ်။ ဓာတုပစ္စည်းများသည် မှန်ကန်သော မီးသတ်ဆေးဘူး အမျိုးအစား လိုအပ်သည်။ သုံးရင်အဆိုပါ မှားတယ်။ မီး ဆေးဗူး အဲဒါ နိုင် လုပ်ပါ။ အဆိုပါ မီး ပိုဆိုးတယ်။</p>



လုပ်ဆောင်ချက် ၁၈

အရေးပေါ် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ

ရှာပါ။ သင်၏ အလုပ်ခွင် အရေးပေါ် လုပ်ထုံးလုပ်နည်း။

1. ဘယ်မှာလဲ။ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အရေးပေါ် ဖုန်းနံပါတ်များ

-
2. ဘယ်မှာလဲ။ သည် အဆိုပါ အနီးဆုံး ဖုန်း
-

3. ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ လုပ်ပါ။ သင် ဆက်သွယ်ရန် ပထမ တစ်ခုမှာ အရေးပေါ်လား?

4. ဘယ်လိုလဲ သင် ... လုပ်ပါသလား ဆက်သွယ်ရန် သူတို့?

5. ဘယ်မှာလဲ။ သည် ပထမ အထောက်အကူပစ္စည်းအစုံ? ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ သည် ခွင့်ပြုသည်။ ရန် အသုံးပြု အဲဒါ?

7. ဘယ်မှာလဲ။ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ မီး မီးသတ်ဆေးဘူး?

8. ဘာလဲ အမျိုးအစားများ မီး မီးသတ်ဆေးဘူး ဖြစ်ကြပါသည်။ သူတို့

8. ဘယ်သူနိုင်မလဲ။ အသုံးပြု အဆိုပါ မီး မီးသတ်ဆေးဘူး?



အပိုင်း အနှစ်ချုပ်

ယခုသင်သည် ဤအပိုင်းကို ပြီးမြောက်ပြီးပါက သင်သည် အောက်ပါ အရည်အချင်းများနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သင့်သည်။ ဗဟုသုတ။

တစ်ခုချင်းစီကို အမှန်ဖြစ်ပါ။ သတျှတော အကယ်၍ သင် ကျေနပ်သည်။ အဲဒါ သင် ရှိသည် ထိုအရည်အချင်းများနှင့် အသိပညာများ။

	စစ်ဆေးပါ။ ဘုံ အန္တရာယ်များ ဘယ်တော့လဲ သန့်ရှင်းရေး။
	သိလား။ ဘယ်လိုလဲ ရန် သဘောတူညီချက် အတူ အန္တရာယ်များ
	နားလည်သည် လမ်းညွှန်ချက်များ ဘို့ တားဆီးခြင်း။ ပြဿနာများ။
	သိလား။ ဘာလဲ လုပ်ရန် အကယ်၍ ဟိုမှာ သည် မတော်တဆမှုတစ်ခု သို့မဟုတ် အရေးပေါ်

မှတ်စုများ

6 ဟိ သန့်ရှင်းရေး အချိန်ဇယား

အစားအသောက်ပြင်ဆင်ခြင်း၊ ကျွေးမွေးခြင်းနှင့် သိမ်းဆည်းခြင်းစသည့် နေရာများ၏ အစိတ်အပိုင်းအားလုံးကို သန့်ရှင်းအောင်ထားရမည်။လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ အဆိုပါ အစားအသောက် သည် ဘေးကင်းသည်။ စားရန်။ သူတို့ အားလုံး သန့်စင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ပုံမှန်

ဒီ ပါဝင်ပါသည်:

- နံရံများ
- ကြမ်းပြင်များ
- ခုံတန်းလျားများ
- စင်ပေါ်
- သိုလှောင်ခန်းများ နှင့် ဗီရိုများ
- ရေခဲသေတ္တာများ၊ အေးခဲသည်။ နှင့် အအေးခန်းများ
- မီးဖိုများ၊ မီးဖိုများ နှင့် ချက်ပြုတ်ပစ္စည်း အဲဒီလို အဖြစ် အကြော်များ
- ထုတ်ယူခြင်း။ ပရိသတ်များ



အစားအသောက်ပြင်ဆင်ခြင်း၊ ကျွေးမွေးခြင်းနှင့် သိုလှောင်ခြင်းအတွက် အသုံးပြုသည့်အရာအားလုံးသည်လည်း သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဒီပစ္စည်းတွေ ပါဝင်ပါသည်:

- မီးဖိုချောင်နှင့် ဖန်ထည် ဥပမာ ပန်းကန်၊ ခွက်များ နှင့် မျက်မှန်
- မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်း ဥပမာ ဓား၊ ခက်ရင်းခွ နှင့် ဇွန်
- အသုံးအဆောင်များ အသုံးပြုခံ ရန် ထမင်းချက် အစေခံ အစားအသောက် အတူ ဥပမာ ဓား၊ spatulas နှင့် လူးလိမ့် တံ
- ချက်ပြုတ် ကွန်တိန်နာများ ဥပမာ ဟင်းရည်၊ အကြော် ဒယ်အိုးများ နှင့် မုန့်ဖုတ် ဗူးခွံများ
- လျှပ်စစ် ပစ္စည်းကိရိယာ အဲဒီလို mixers အဖြစ်၊ အသား အချပ်များ နှင့် graters
- ဖြတ်တောက်ခြင်း။ ဘုတ်များ
- ကွန်တိန်နာများ ရန် စတိုးဆိုင် အစားအသောက် မီ သို့မဟုတ် ပြီးနောက် အဲဒါ ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ချက်ပြုတ်
- အမှိုက်ပုံး။

ဒီမှာ အဆိုပါ မီးဖိုချောင် မှာ အဆိုပါ ဝပ်ထ ကော်ဖီဆိုင်။





လုပ်ဆောင်ချက် ၁၉

ဟိ မီးဖိုချောင် မှာ အဆိုပါ Wattle Café

1. သန့်စင်ရန်လိုအပ်သော Wattle Café ရှိ မီးဖိုချောင်ရှိ အရာ 6 ခုကို စာရင်းပြုစုပါ။ သူတို့ကို ထွဲထားပါ။နောက်လိုက် စားပွဲ။
2. ဘယ်လိုလဲ မကြာခဏ သင် ... လုပ်ပါသလား တွေးပါ။ တစ်ခုစီ အရာ ဖြစ်သင့် သန့်စင်?
 - အမျှ လိုအပ်သည်။ ကာလအတွင်း တိုင်း နေ့
 - တစ်ကြိမ် နေ့
 - တစ်ကြိမ် တစ်ပတ်
 - တခါ a လ
 - တခြား

ဟိုဒင်း ရန် ဖြစ် သန့်စင်သည်။	မကြာခဏဘယ်လောက်
၁။	
၂။	
၃။	
၄။	
၅။	
၆။	



လုပ်ဆောင်ချက် ၂၀

ပေးရတယ်။ ဌ် သင်၏ အလုပ်ခွင် မီးဖိုချောင်

1. သင့်လုပ်ငန်းခွင် မီးဖိုချောင်မှာ ဘယ်မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းတွေရှိလဲ။ နာမည်မသိရင်တစ်ခုခု၊ မေး သင်၏ သင်တန်းဆရာ သို့မဟုတ် အဲ့ဒီတွေ။

2. ဘယ်လိုလဲ မကြာခဏ တစ်ခုချင်းလုပ်သင့်တယ်။ ပစ္စည်းကိရိယာအပိုင်းအစ ဖြစ် သန့်စင်?

3. သင်သည် မတူညီသော မီးဖိုချောင်များတွင် အလုပ်လုပ်ပါက စာရင်းများကို နှိုင်းယှဉ်ပါ။ သို့မှသာ မတူညီသော မီးဖိုချောင်များကို သင်တွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။ ရှိသည်



လိုက်နာသည်။ a သန့်ရှင်းရေး အချိန်ဇယား

သန့်ရှင်းရေးသည် မီးဖိုချောင်ရှိ ပုံမှန်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်သည်။ ဖြစ်ပျက်သွားတဲ့ အရာမဟုတ်ဘူး။ လူတွေ ကြိုက်တယ်။ တစ် ကောင်းစွာစီစဉ် မီးဖိုချောင် ရှိသည်။ a အချိန်ဇယား (အချိန်ဇယား)။

ဟို သန့်ရှင်းရေး အချိန်ဇယား ပြောထားတယ်။ သင်-

- ✓ ဘာလဲ ရန် သန့်ရှင်း
- ✓ ဘယ်တော့လဲ သန့်ရှင်းရန် အဲဒါ
- ✓ ဘယ်လိုလဲ ရန် သန့်ရှင်း အဲဒါ
- ✓ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ သန့်စင်သည်။ အဲဒါ။

အချိန်ဇယားမရှိလျှင် မကြာခဏ လုံလောက်အောင် မသန့်ရှင်းနိုင်ပါ။ အချိန်ဇယားအတိုင်းပါပဲ။ ဟိုမှာ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်လိမ့်မည်။ ဖြစ်ပါစေ-

- a နေ့စဉ်သန့်ရှင်းရေး အလုပ်စာရွက် ဒါကြောင့် အဆိုပါ သန့်စင်သည်။ သိတယ်။ ဘာလဲ သူတို့လိုအပ်တယ်။ ရန် တစ်ခုစီလုပ်ပါ။ နေ့
- သန့်ရှင်းရေးလုပ်နည်းကို အတိအကျရှင်းပြထားတဲ့ သီးခြားပစ္စည်းအပိုင်းအစတွေအတွက်


သန့်ရှင်းရေးလမ်းညွှန်ချက်သန့်ရှင်း သူတို့ကို။

သင့်မန်နေဂျာ သို့မဟုတ် ကြီးကြပ်ရေးမှူးသည် သန့်ရှင်းရေးအချိန်ဇယားကို ရေးသားသည်။
အရပ်ထဲ ရောက်နေတတ်တယ်။လူတိုင်း မြင်နိုင်သည်။ အဲဒါ အလွယ်တကူ၊ ဥပမာ နောက်တစ်ခု
ရန် အဆိုပါ စာရင်းဇယား

မီးဖိုချောင်တွင် အလုပ်လုပ်သော ဝန်ထမ်းများအတွက် စိတ်အနှောက်အယှက်အနည်းဆုံးဖြစ်အောင်
သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရန် အချိန်သတ်မှတ်ထားပါသည်။ ဥပမာ၊ စားဖိုမှူးတွေ အလုပ်ရှုပ်နေတဲ့အခါ ကြမ်းပြင်ကို
သန့်ရှင်းရေးမလုပ်ဘဲနဲ့ ပွတ်တိုက်တာမျိုး မလုပ်ပါနဲ့။တက် ဖိတ်သည်။

 ဝပ်ထ ကော်ဖီဆိုင် သန့်ရှင်းရေး အချိန်ဇယား					
ဘာလဲ	မကြာခဏဘယ်လောက်	ဘယ်တော့လဲ	ဘယ်လိုလဲ	ထုတ်ကုန်များ	ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့
ခုံတန်းလျားများ	တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်နှင့် အကြား ကုန်ကြမ်း နှင့်ချက်ပြုတ် အစားအစာများ	နံနက်ပိုင်း နှင့် နေ့ခင်း	ရေဆေးပါ။ အတူ ပူတယ်။ ဆပ်ပြာ ရေ နှင့် a ကြေးခွံ ရေမြှုပ်။ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး သုတ် နှင့် ပျော့ပျောင်း အထည်။	XY ဆပ်ပြာ အေဘီ သန့်စင်ဆေး	ဂျိုး
အသုံးအဆောင်	ပြီးနောက် အသုံးပြု နှင့် အကြားကုန်ကြမ်း နှင့် ချက်ပြုတ် အစားအစာများ	အမျှ လိုအပ်သည်။	ရေဆေး၊ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ အခြောက်ခံပါ။ အဆိုပါ ပန်းကန်ဆေးစက်။	XY ဆပ်ပြာ အေဘီ သန့်စင်ဆေး	ဂျိုး
အသား လှီးဖြတ်ခြင်း	ပြီးနောက် အသုံးပြု နှင့် အကြားကုန်ကြမ်း နှင့် ချက်ပြုတ် အစားအစာများ	အမျှ လိုအပ်သည်။	ယူ ဖြ မိ ရေချိုးခြင်း။ လိုက်နာပါ။ အဆိုပါ ညွှန်ကြားချက်များ on အဆိုပါ လှီးဖြတ်ခြင်း ရေဆေး၊ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ အခြောက်ခံပါ။ အဆိုပါ ပန်းကန်ဆေးစက်။	XY ဆပ်ပြာ အေဘီ သန့်စင်ဆေး	ဂျိုး

ဘင်မာရီ	နေ့စဉ် နှင့် အဖြစ် လိုအပ်သည်။	မိ အနီးကပ်	လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ သည် လှည့် off ဖတ်ပါ။ အဆိုပါ ညွှန်ကြားချက်များ နောက်တစ်ခု ရန်အဆိုပါ bain မာရီ။ ရေဆေးပါ။ အတူ ပူတယ်။ ဆပ်ပြာ ရေနှင့် a ပျော့ပျောင်း အထည်။ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ နှင့် ဖြင့် သုတ်ပါ။ a ပျော့ပျောင်း အထည်။	XY ဆပ်ပြာ အေဘီ သန့်စင်ဆေး	ဂျိုး
အထပ်များ	နေ့စဉ် နှင့် အဖြစ် လိုအပ်သည်။	မိ အနီးကပ်	လှည်း။ ကြမ်းတိုက်သည်။ ပူနှင့်အတူ ဆပ်ပြာ ရေ ရှိသည်။ a သန့်စင်ဆေး ၌ အဲဒါ။	XY ဆပ်ပြာ FJ ဖြန်းဆေး သန့်စင် ဆေး	စူဇန်
နံရံများ	အပတ်စဉ်	တနင်္လာနေ့ မနက်ခင်း	ရေဆေးပါ။ အတူ a နံရံ ကြမ်းတိုက် နှင့် နူးညံ့သိမ်မွေ့ ဆပ်ပြာ။	MN ဆပ်ပြာ	စူဇန်

 ဝပ်ထ ကော်ဖီဆိုင် သန့်ရှင်းရေး အချိန်ဇယား					
ရေခဲသေတ္တာ	နေ့စဉ် နှင့် အဖြစ် လိုအပ်သည်။	မနက်ခင်း	သုတ် အတူဆင်း ပူတယ်။ ဆပ်ပြာ ရေ ပျော့ပျောင်း ရေမြှုပ်။ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး သုတ် နှင့် ပျော့ပျောင်း အထည်။	စီဒီ ဆပ်ပြာ အေဘီ သန့်စင်ဆေး	အမုန်
စတိုးခန်း	အပတ်စဉ်	သောကြာ နေ့ခင်း	စစ်ဆေးပါ။ ဘို့ တစ်ခုခု အထောက်အထား ပိုးမွှားများ။ လှည်း နှင့် ကြမ်းတိုက်သည်။ ကြမ်းပြင် သုံးပြီး ပူတယ်။ ဆပ်ပြာ ရေ။ ဖုန် စင်ပေါ်၊ ထို့နောက် လက်ဆေးပါ။ အတူ ပူတယ်။ ဆပ်ပြာ ရေနှင့် a ကြေးခွံ အကယ်၍ လိုအပ်သည်။	XY ဆပ်ပြာ	အမုန်
နှစ်သွားတယ်။	နှစ်ကြိမ် နေ့စဉ် နှင့် အဖြစ် လိုအပ်သည်။	နံနက်ပိုင်း နှင့် နေ့ခင်း	ပွန်းပဲ့သန့်စင်ဆေးနှင့် ကြေးခွံဖြင့် ဆေးကြောပါ။ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး ဖြင့် သုတ်ပါ။ a ပျော့ပျောင်း အထည်။	PT သန့်စင်ဆေး အေဘီ သန့်စင်ဆေး	စူဇန်
အတွင်းနှင့် အမှိုက်ပုံးများ အပြင်ဘက်	နေ့စဉ် နှင့် အဖြစ် လိုအပ်သည်။	မီ အနီးကပ်	အမှိုက်ပုံးအတွင်းအပြင် အပြင်ကို ဆပ်ပြာရည်ပူဖြင့် ဆေးကြောပါ။ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး ထားခဲ့ပါ။ ရန်	XY ဆပ်ပြာ အေဘီ	အမုန်

အပြင်မှာ အမှိုက် ဧရိယာ			လေအခြောက်။ ရေပိုက် ဆင်း အဆိုပါ အပြင်မှာ ဧရိယာ။ သုံးပါ။ အဆိုပါ အစပျိုး နော်ဇယ်။	သန့်စင်ဆေး	
အအေးခန်း	လေးနှစ်ပတ်လုံး	စက္ကန့်တိုင်း တနင်္လာနေ့ မနက်ခင်း	လိုက်နာပါ။ ညွှန်ကြားချက်များ ဘို့ ဝင်ခွင့် ထဲသို့ အအေးခန်း on အဆိုပါနံရံ အပြင်မှာ။ ကြမ်းတိုက်သည်။ အဆိုပါ ကြမ်းပြင် ပူနှင့်အတူ ဆပ်ပြာရေ။ ရေဆေးပါ။ အဆိုပါ စင်ပေါ်ဆပ်ပြာပူဖြင့် ရေနှင့် a ကြေးခွံ ရေမြှုပ်။	စီဒီ ဆပ်ပြာ	အမုန်



လုပ်ဆောင်ချက် ၂၁

ဝယ်ထ ကော်ဖီဆိုင် သန့်ရှင်းရေး အချိန်ဇယား

စက်ဝိုင်း တစ်ခု ၏ အဆိုပါ နာမည်များ အောက်တွင်။

ငါ နံနက် Sean / စူဇန် / အမုန်။

Wattle Café ၏ သန့်ရှင်းရေးအချိန်ဇယားကို ဖတ်ပါ။ သင့်အဖွဲ့ရှိ အခြားသူများကို

For example:



I'm Sean.
First I will clean the
Then I will do the
After that I will clean the
Finally I will ...

သင်ဘာလုပ်သင့်သည်ကို ပြောပြပါ။ သန့်ရှင်း နှင့်အမိန့် သင် သန့်ရှင်းစေမည်။ ။



လုပ်ဆောင်ချက် ၂၂

မင်းရဲ့ အလုပ်ခွင် သန့်ရှင်းရေး အချိန်ဇယား

ကြည့်လိုက် at သန့်ရှင်းရေးအချိန်ဇယားကနေ သင်၏ အလုပ်ခွင် မီးဖိုချောင်။

1. သန့်စင်ရန် လိုအပ်သောအရာ ၅ ခုကို ရွေးချယ်ပါ။ သန့်စင်ရမည့်အရာများကို ချရေးပါ။
ဘယ်တော့လဲ အဲဒါ သည် သန့်စင်သည်။

ကုသိုလ်ကံ ရန် ဖြစ် သန့်စင်သည်။	ဘယ်တော့လဲ ဒါဟာ သန့်စင်သည်။
၁။	
၂။	
၃။	
၄။	

911	
-----	--

2. ဒီမီးဖိုချောင်နေရာတိုင်းကို ဘယ်အချိန်မှာ သန့်ရှင်းရေးလုပ်သင့်တယ်လို့ ထင်ပါသလဲ။
 အချိန်ဆိုတာဘာလဲအဲဒါ ပါ့ အကြောင်းရင်း အဆိုပါ အနည်းဆုံး အဆင်မပြေ ဝန်ထမ်းများထံသို့
 နှင့်ညွှန်ပြပါသလား?

ဧရိယာ ရန် သန့်စင်ပါ။	အကောင်းဆုံး အချိန် ရန် သန့်ရှင်း
စတိုးခန်း	
ရေခဲသေတ္တာ	
ခုံတန်းလျားများ	
နစ်	
အထပ်များ	
နံရံများ နှင့် မျက်နှာကျက်	
ပန်းကန်ဆေးစက်	

နေ့စဉ် သန့်ရှင်းရေး အလုပ်စာရွက်

တစ် အလုပ်ခွင် မေ တစ်ခုရှိသည် နေ့စဉ် အလုပ်စာရွက် ဒါကြောင့် လူတွေသိတယ်။ ဘာလဲ သူတို့ လိုပါတယ်။
 ရန် တစ်ခုစီလုပ်ပါ။ နေ့။



လုပ်ဆောင်ချက် ၂၃

ပြင်ဆင်ပါ။ a နေ့စဉ် သန့်ရှင်းရေး အလုပ်စာရွက်

ပြန်ကြည့် မှာ အဆိုပါ သန့်ရှင်းရေးအချိန်ဇယား ဘို့ အဆိုပါ ဝပ်ထ ကော်ဖီဆိုင်။


ဤအချက်အလက်ကို အသုံးပြု၍ တနင်္လာနေ့အတွက် ဤသန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းစာရွက်ကို ဖြည့်ပါ။ ဂျိုး၊
 နှင့် Amon ဘာလဲ သိလား။ သူတို့မှာ ... ရှိသည် ရန် လုပ်ပါ။ အဲဒါ နေ့။

မနက်ခင်းမှာ ဘာတွေလုပ်သင့်တယ်။ နေ့လည်ခင်းမှာ ဘာလုပ်သင့်တယ်ဆိုတာ စဉ်းစားပါ။

အကောင်းဆုံးကို ရွေးပါ။ ကြိမ် လုပ်ရန် အဆိုပါ လုပ်ငန်းတာဝန်များ။

ဒီမှာ အချို့သတင်းအချက်အလက် ရန် ကူညီပေးပါ။ ကောက် အကောင်းဆုံး ကြိမ် ဘို့ အဆိုပါ လုပ်ငန်းတာဝန်များ။

- ဝပ်ထ ကော်ဖီဆိုင် ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။ နေ့လယ်စာ။
- အလုပ် တွင်စတင်သည်။ ၉ နံနက် ဒါပေမယ့် ကမီ မပါဘူး။ ဖွင့်သည်။ ရန် ဖောက်သည်များ သည်အထိ ၁၁ နံနက်။
- ကမီ ပိတ်သည်။ ညနေ ၄ နာရီနှင့် အဆိုပါ ဝန်ထမ်းသွားပါ။ အိမ် မှာ ၅.၃၀ ညနေ
- ဟိ coolroom ဖြစ်ခဲ့သည်။ မသန့်စင်ပါ။ နောက်ဆုံး တစ်ပတ်။


 ဝပ်ထ ကော်ဖီဆိုင် သန့်ရှင်းရေး သင်ထောက်ကူစာရွက်		
နေ့- တနင်္လာနေ့များ		
အချိန်	ပစ္စည်းများ ရန် ဖြစ် သန့်စင်သည်။	ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့
၈.၅၀ နံနက်	ဝန်ထမ်း ရောက်ရှိလာ	
၉:၀၀ နံနက်		
11.00 နံနက်		
၅.၃၀ ညနေ	ဝန်ထမ်းတွေ ရင်းနှီးတယ်။ တက်နှင့် ထားခဲ့ပါ။	အားလုံး

လိုက်နာပါ။ ဘေးကင်းသည်။ အလုပ် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ (SWPs)

သင့်လုပ်ငန်းခွင်တွင် စက်ကိရိယာအစိတ်အပိုင်းအချို့အတွက် ဘေးကင်းသော အလုပ်လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ (SWPs) လည်း ရှိနိုင်ပါသည်။ ပစ္စည်းတွေ သန့်ရှင်းရေးလုပ်နည်းကို အတိအကျ ရှင်းပြတယ်။ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းတစ်ခုမှ မပါလျှင် ဘယ်တော့မှ မသန့်ရှင်းပါ။ သင် ပြီးပြီ။ လေ့ကျင့်ထားသည်။ ရန် လုပ်ပါ။

အသားလှီးဖြတ်စက်ကဲ့သို့သော ကိရိယာများတွင် ချွန်ထက်သော ဓါးများပါရှိပြီး
ခွဲထုတ်ရမည်ဖြစ်သောကြောင့် ၎င်းတို့ဖြစ်နိုင်သည်။အန္တရာယ်ရှိသည်။ ရန် သန့်ရှင်း။

ဒီမှာ တစ်ခု ဥပမာ ၏ a လုံခြုံသောအလုပ်လုပ်ထုံးလုပ်နည်း ဘို့ a အသား လှီးဖြတ်ခြင်း

 WATTLE ကော်ဖီဆိုင် လုံခြုံသောအလုပ်လုပ်ထုံးလုပ်နည်း ဘို့ သန့်ရှင်းရေး အသား လှီးဖြတ်စက်	
ဘယ်လိုလဲ မကြာခဏ	တိုင်း နေ့ ပြီးနောက် အသုံးပြု အကြား လှီးပုံခြင်း မတူပါ။ အစားအသောက် အမျိုးအစားများ။
ဘေးကင်းရေး	လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး သန့်ရှင်း ဒီ မဟုတ်လျှင် စက် သင် ပြီးပြီ။ လေ့ကျင့်ထားသည်။ ပလပ်ဖြုတ်ပါ။ အဆိုပါ စက် ထံမှ အဆိုပါ နံရံ။ သုံးပါ။ မှန်တယ်။ PPE - ရော်ဘာ လက်အိတ်များ၊ ဘေးကင်းရေး မျက်မှန်၊ ရော်ဘာ မျက်နှာဖုံး ဖြစ်ပါစေ။ သတိထားပါ။ အတူ ချွန်ထက်သောဓါးများ၊ သူတို့ကို သုတ်ပါ။ ထံမှ အဆိုပါ ဗဟို ထွက်
သန့်ရှင်းရေး ထုတ်ကုန်များ	အေဘီ ဆပ်ပြာ မှေးမှိန် နောက်လိုက် ထုတ်လုပ်သူ ညွှန်ကြားချက်များ။ သန့်စင်ဆေး- XY သုံးပါ။ အရောင်ချွတ်ဆေး - ၂ 5 ml နှုန်း လီတာ။ ရေ၏၊ ဝတ်ဆင် ရော်ဘာ လက်အိတ်များ။
ပေးရတယ်။	ခြောက်သွေ့စုတ်တံ၊ ပုံး သို့မဟုတ် နှစ်၊ သန့်ရှင်းရေး အထည်၊ မှုတ် ပုလင်း။ ဓါး ကိုယ်ရံတော် နှင့် အစားအသောက် လမ်းညွှန် ပန်းကန် နိုင်သည် ကိုလည်း ဖြစ် သန့်စင်သည်။ ဤ ပန်းကန်ဆေးစက်။
လုပ်ထုံးလုပ်နည်း	၁။ ပြင်ဆင်ပါ။ အချပ်၏အထူကို သုညအဖြစ်သတ်မှတ်ထားသောကြောင့် ဓါးကို စက်နှင့်အဆင့်ဖြစ်အောင်ထားပါ။ ဖယ်ရှားလိုက်ပါ။ ဓါး ကိုယ်ရံတော်။ အမှိုက်ဗန်းကိုဖယ်ရှားပါ။ ဖယ်ရှားပါ။ အဆိုပါ အစားအသောက် လမ်းညွှန်

	<p>ပန်းကန်။</p> <p>ဖယ်ရှားပါ။ အဆိုပါ အလယ်ဘောင် မှ ဓါး။</p>
	<p>၂။ သန့်ရှင်းပါ။</p> <p>စက်နှင့် အစိတ်အပိုင်းများမှ ဖြုန်းတီးနေသော အမှုန်များကို ဖယ်ရှားရန် ခြောက်သွေ့သော ဘရပ်ရှ်ကို အသုံးပြုပါ။ သန့်ရှင်း အစိတ်အပိုင်းများ နွေး ရေ နှင့် ဆပ်ပြာ၊ ထိုနောက် လျှော့ပေးပါ။</p> <p>သုတ် စက် အတူ ရေနှေးနှေး နှင့် ဆပ်ပြာ၊ ထိုနောက် လျှော့ပေးပါ။</p>
	<p>၃။ ဆေးကြောသန့်စင်ပါ။</p> <p>စိမ်ပါ။ အစိတ်အပိုင်းများ ၌ ပွက်ပွက်ဆူ ရေ (မဟုတ်ပါ။ နှိပ်ပါ။ ရေပူ) ဘို့ ၃၀ စက္ကန့်။ ဖြစ်ပါစေ။ သတိထားပါ။ အဖြစ်အဆိုပါ အစိတ်အပိုင်းများ ဖြစ်လိမ့်မည်။ ပူတယ်။ ရန် ထိပါ။</p> <p>မူတ် စက် အတူ ဖြေရှင်းချက် ၏ သန့်စင်ဆေး။</p> <p>လျှော့ပေး စက် နှင့် အစိတ်အပိုင်းများ သန့်ရှင်း ရေ။</p>
	<p>၄။ ပြန်လည်စုစည်းပါ။</p> <p>တင်ပါ။ စက် ကျော အတူ ဒါကြောင့် အဲဒါ အဆင်သင့်ဖြစ်ပါပြီ။ အသုံးပြုရန်။</p>



လုပ်ဆောင်ချက် ၂၄

သန့်ရှင်းရေး အဆိုပါ အသား လီးဖြတ်ခြင်း

ကြည့်လိုက် မှာ အဆိုပါ ညွှန်ကြားချက်များ သန့်ရှင်းရေးအတွက် အဆိုပါ အသား slicer မှာ Wattle Café

1. မျဉ်းသားပါ။ မည်သည့်အစိတ်အပိုင်းများ ၏ လုပ်ထုံးလုပ်နည်း ဘယ်မှာလဲ။ သင် နိုင် ထိခိုက် သင်ကိုယ်တိုင်။
2. ဘာလဲ လုပ်သင့်တယ်။ သင် ဒီလိုလုပ်ပါ။ သင် မလုပ်နဲ့ ရယူ ထိခိုက်လား



အပိုင်း အနှစ်ချုပ်

ယခုသင်သည် ဤအပိုင်းကို ပြီးမြောက်ပြီးပါက သင်သည် အောက်ပါ အရည်အချင်းများနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သင့်သည်။ ဗဟုသုတ။

တစ်ခုချင်းစီကို အမှန်ခြစ်ပါ။ သတျှတော အကယ်၍ သင် ကျေနပ်သည်။ အဲဒါ သင် ရှိသည် ထိုအရည်အချင်းများနှင့် ဗဟုသုတများ။

	သိလား။ ဘာလဲ လိုအပ်ချက်များ ရန် ဖြစ် မီးဖိုချောင်များတွင် သန့်စင်ထားသည်။
	နားလည်သည် a သန့်ရှင်းရေး အချိန်ဇယား။
	သယ်ယူသည် သန့်ရှင်းရေးအလုပ်များ ဖြစ်ပေါ်စေရန် အနည်းဆုံး ပြဿနာများ ဖောက်သည်များနှင့် ဝန်ထမ်း။
	သန့်ရှင်း မီးဖိုချောင် ပစ္စည်းကိရိယာ အန္တရာယ်ကင်းစွာ။

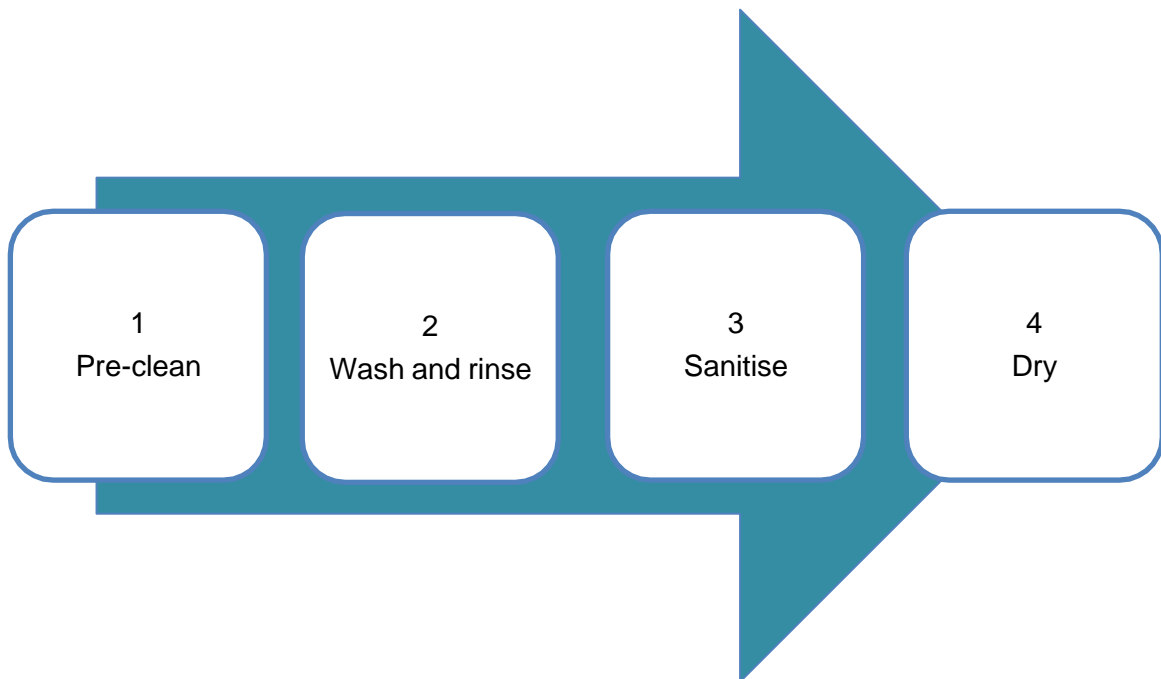
မှတ်စုများ

7 သန့်ရှင်းရေး လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ

သင့်လုပ်ငန်းခွင်သည် သင့်အား ၎င်း၏ကိုယ်ပိုင်နည်းလမ်းဖြင့် လုပ်ဆောင်ရန် လေ့ကျင့်ပေးလိမ့်မည်။ ဒါတွေကို ခေါ်လေ့ရှိပါတယ်။စံ လည်ပတ်မှုလုပ်ငန်းစဉ်များ (SOPs)။ အကယ်လို့ မင်းမလုပ်ဘူး။ သိသည်။ ဘာလဲ ရန် လုပ်ပါ။ မေး!

ဤသည်မှာ မီးဖိုချောင်ရုံ အဓိက သန့်ရှင်းရေး လုပ်ငန်းများအတွက် လမ်းညွှန်ချက် အချို့ဖြစ်သည်။ ဒါပေမယ့် အလုပ်ခွင်တိုင်းမှာမီးဖိုချောင် အနည်းငယ်ဖြစ်လိမ့်မည်။ မတူဘူး။

သတိရပါ။ အဆိုပါ လေး ခြေလှမ်းများ ဘို့ သန့်ရှင်းရေး-

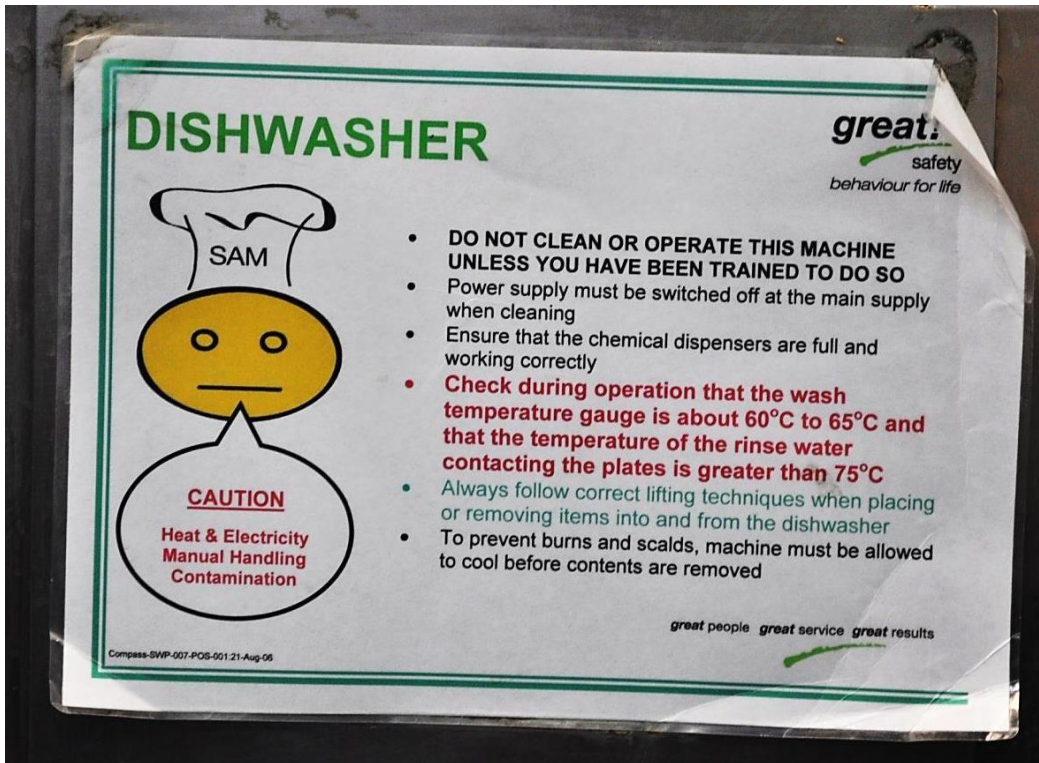


ရေချိုးခြင်း။ ဟင်းလျာများ နှင့် အသုံးအဆောင်များ

ဟင်းချက်ချက် အသုံးအဆောင်များ နိုင်သည် ဆေးကြောပါ။ နှင့် သန့်ရှင်းရေးလုပ်တယ်။ အားဖြင့် လက် သို့မဟုတ် စက်။

အသုံးပြုခြင်း။ a ပန်းကန်ဆေးခြင်း။ စက်

အဆင့် 1 သာ လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သည်။ ပစ္စည်းများ သန့်စင်ရန် ဖိအားမြင့် ပိုက်ကို အသုံးပြု၍ ပစ္စည်းများ ကို ကြိုတင် သန့်စင်ပါ။ချောင် အညစ်အကြေး။ ဟိ ပန်းကန်ဆေးစက် လုပ်တာ ခြေလှမ်းများ ၂၊ ၃ နှင့် ၄ သင့်အတွက်။



မသုံးပါနှင့် အဆိုပါ ပန်းကန်ဆေးစက် သည်အထိ သင် ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ ပြသထားသည်။ ဘယ်လိုလဲ ရန် အသုံးပြု အဲဒါ။ ဒီ ပါဝင်ပါသည်:

- ဘယ်လိုလဲ ဖွင့်လှစ်ရန် နှင့် အနီးကပ် တံခါး
- ဘယ်လို stack ဟင်းလျာများ မှန်ကန်စွာ
- ဘယ်ဟာ ဆပ်ပြာ အသုံးပြုရန် ဘယ်လိုလဲ။ အများကြီး
- ဘယ်လိုလဲ ရန် ရွေးချယ်ပါ။ အဆိုပါ မှန်တယ် အဝတ်လျှော်စက်ဝန်း

- ဘယ်လို အလှည့် အဲဒါ on နှင့် off
- ဘယ်လိုလဲ ရန် ယူ ထွက် အဆိုပါ ဟင်းလျာများ
- ဘယ်လို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ ပြီးနောက် အသုံးပြု.

ရေချိုးခြင်း။ အားဖြင့် လက်

လုပ်ငန်းခွင်တိုင်းတွင် မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းများကို ဆေးကြောခြင်းနှင့် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ ရှိပါမည်။အားဖြင့် လက် ဒီမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အချို့လမ်းညွှန်ချက်များ။

<p>၁။ ကြို သန့် ရှင်း သည်</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ မှန်အောင်သုံးပါ။ PPE – ရော်ဘာလက်အိတ် နှင့် a ရော်ဘာခါးစည်းချိတ်။ ▪ ခြစ်တယ်။ အစားအသောက်နှင့် အခြား ဖယ်ထုတ်ပစ်တယ်။ ▪ ဖိအားကိုသုံးပါ။ ရေပိုက် ရန် သုတ်ပါ။ တစ်ခုခု ကျန် အညစ်အကြေး။ ▪ တကယ်ညစ်ပတ်တဲ့ ဟင်းချက်အိုးတွေကို စိမ်ပါ။ ဒယ်အိုးကို ရေနွေးဖြည့်ပြီး ထည့်ပါ။၌ a သေးငယ်သောပမာဏ ၏ ဆပ်ပြာ။ ▪ ပုံတူ ဟင်းလျာများ သေသေသပ်သပ် ဒါကြောင့် သင် နိုင်သည် လက်လှမ်းမီ သူတို့ကို အလွယ်တကူ။ ▪ လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ အဆိုပါ နှစ် သည် သန့်ရှင်း။ ▪ ဇလုံကို ရေနွေးနဲ့ ဖြည့်ပြီး မှန်ကန်တဲ့ ပမာဏကို ထည့်ပါ။ဆပ်ပြာ။
<p>၂။ ရေဆေးပါ။ နှင့် လျှော့စေ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ သစ်သားပစ္စည်းများ ဥပမာ- လိပ်တံ သို့မဟုတ် သစ်သားပန်းကန်များကို အမြန်ဆေးကြောပါ။မလုပ်နဲ့ ထားခဲ့ပါ။ သူတို့ကို ရန် စိမ်ပါ။ ခြောက်သွေ့ သူတို့ကို မြန်မြန်။ ▪ ချွန်ထက်သော ဓားတစ်ချောင်းသာ ဆေးကြောပါ။ သူတို့ကို အအေးခံပြီး ဘယ်တော့မှ မထည့်ပါနဲ့။ရေ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ခက်တယ်။ ကြည့်ရန်။ ▪ ပြောင်းလဲပါ။ အဆိုပါ ရေ မကြာခဏ။ ▪ လျှော့စေ အတူ သန့်ရှင်း ရေပူ။
<p>၃။ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ရောမွေပါ။ အစားအစာအရည်အသွေးသတ်မှတ်ချက် ဓာတုဗေဒ သန့်စင်ဆေး တစ်ဦးထဲသို့ နှစ် ၏ နွေး ရေ။ ▪ အသုံးအဆောင်နှင့် ပစ္စည်းများကို အလိုက်သင့်စိမ်ပါ။ ထုတ်လုပ်သူ ညွှန်ကြားချက်များ။ အဲဒါ လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး လိုပါတယ်။ ရန် ဖြစ်

	ဆေးကြောပါ။ off
၄။ ခြောက်သွေ့	<ul style="list-style-type: none"> ▪ နေရာ ပစ္စည်းများ တစ်ဦး တစ်ပွဲ ရန် လေ ခြောက်သွေ့
သန့်ရှင်းရေးလုပ်သည်	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ဖယ်ရှားပါ။ တစ်ခုခု အစားအသောက် အပိုင်းအစများ ထံမှ အဆိုပါ plug အပေါက်။ ▪ သန့်ရှင်း နစ်မြုပ်သည်။ နှင့်ဧရိယာ ကြံ့မှာပါ။ ▪ သန့်ရှင်းရေးသုံးပစ္စည်းများ ဥပမာ-စုတ်တံ၊ ပွတ်တိုက်ဆေး သို့မဟုတ် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။အထည်။ ထားခဲ့ပါ။ သူတို့ကို ရန် ခြောက်သွေ့



မလုပ်နဲ့ အမှိုက် ရေ

- မလုပ်နဲ့ ထားခဲ့ပါ။ အပုတ်များ ပြေး ဘယ်တော့လဲ သင် ဖြစ်ကြပါသည်။ မသုံးဘူး။ သူတို့ကို။
- လည်ပတ်နေသောအောက်မှဆေးချခြင်းထက် နောက်ထပ်ရေဆေးစင်တစ်ခုအား သန့်စင်အောင်ဖြည့်ခြင်းဖြင့် ဆေးကြောပါ။ရေ။
- အကယ်လို့ တစ်ခုခု အပုတ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရွှံ့ ထားပါတော့ သင်၏ အဲ့ဒီတော့ သိသည်။ ဒါကြောင့်သူတို့ နိုင်သည် ဖြစ် သတ်မှတ်ထားတဲ့။
- ရေကို လိုအပ်သလောက်သာ သုံးပါ။ ပစ္စည်းအနည်းငယ်သာလျှော်ရန် လိုအပ်ပါက မပြုလုပ်ပါနှင့်ဖြည့်စွက် ရေကန်ကြီးတစ်ခု မှန်တယ် တက်



သန့်ရှင်းရေး မီးဖိုချောင် ပစ္စည်းကိရိယာ

အစားအစာပြင်ဆင်မှု၊ သိုလှောင်မှုနှင့် ပြသမှုများအတွက် အသုံးပြုသည့် မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းများကို သင်ဆေးကြောရန် လိုအပ်နိုင်သည်။ မီးဖိုများနှင့် မီးဖိုများ၊ မီးဖိုများ၊ pie ပူနွေးသော၊ နက်နဲသော အကြော်များ နှင့် bain အိမ်ထောင်သည်များ

မဆေးခင်မှာ ပစ္စည်းတွေကို ခွဲခွာပြီး ပြန်တွဲထားဖို့ လိုနိုင်ပါတယ်။တဖန်။

မီ သင် လက်ဆေးပါ။ တစ်ခုခု စက်ပစ္စည်းတွေ၊ ဖြစ်ရမည် ပြသထားသည်။ ဘယ်လိုလဲ ရန် လုပ်ပါ။ .

မင်း လိုက်နာရမည်။ အဆိုပါ ညွှန်ကြားချက်တွေ ဒီလောက်ပါပဲ။ သင် မလုပ်နဲ့ ထိခိုက် သင်ကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် ပျက်စီးခြင်း။ အဆိုပါ ပစ္စည်းကိရိယာ။

အကယ်လို့ သင် မေ့ ဘယ်လိုလဲ လုပ်ရန် အဲဒါ၊ မေး တစ်စုံတစ်ယောက်။

လုပ်ငန်းခွင်တိုင်းမှာ ကိုယ်ပိုင်စက်ကိရိယာနဲ့ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းတွေ ရှိပါလိမ့်မယ်။ ဒါတွေကတော့ ယေဘုယျပါပဲ။လမ်းညွှန်ချက်များ။

- အလှည့် off နှင့် လျှပ်စစ်ပလပ်ဖြုတ်ပါ။ ပစ္စည်းကိရိယာ မီ သင် သန့်ရှင်းပါ။
- ဖြစ်ပါစေ။ သတိထားပါ။ အတူ ဘာမဆို အဲဒါ ရှိသည်။ ထက်ထက် အစွန်းများသို့မဟုတ် ခါးသွားများ။
- အမြဲတမ်း ဝတ်ဆင် မှန်တယ်။ PPE ဥပမာ လက်အိတ်များ၊ ရော်ဘာ ခါးစည်း၊ မျက်မှန် နှင့် မျက်နှာ မျက်နှာဖုံး
- မီးဖိုများနှင့် မီးဖိုများတွင် ပြင်းထန်သော ဓာတုပစ္စည်းများကို အသုံးပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။ မီးဖိုကို စနစ်တကျဆေးကြောပါ။ရယူ အရာအားလုံး ဓာတုပစ္စည်းများ ထွက် ၏ အဲဒါ သို့မဟုတ် အဲဒါ အနံ့ခံမယ်။ နောက်တစ်ခု အချိန် အဲဒါ သည် လှည့် on.
- သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ အဆိုပါ ပစ္စည်းကိရိယာ အရ၊ ရန် အလုပ်ခွင် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ။





ဝပ်ထ ကော်ဖီဆိုင် စံ လည်ပတ်ခြင်း။ လုပ်ထုံးလုပ်နည်း
သန့်ရှင်း မီးဖိုချောင် ပစ္စည်းကိရိယာ

	ပစ္စည်းကိရိယာ	ဘယ်လိုလဲ TO သန့်ရှင်းပါ။
နေ့စဉ်	<p>အသားညှပ်ပေါင်မုန့် ထုတ်လုပ်သူ</p>	<p>သန့်ရှင်း အဖြစ် လိုအပ်သည်။ ကာလအတွင်း ကုန်သွယ်မှု နှင့် မှာ အဆိုပါ ဧါအဆုံး နေ့တိုင်း။</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ အပူ အဆိုပါ အသားညှပ်ပေါင်မုန့် ထုတ်လုပ်သူ။ ▪ သုတ် ကွာ ချောင် အညစ်အကြေး သန့်ရှင်းမှုနှင့်အတူ အထည်။ ▪ အညစ်အကြေး သန့်ရှင်းခြင်း။ သို့မဟုတ် ခြစ် ခက်ခဲသောဒေသများ။ ▪ ရေဆေးပါ။ အတူ ဆပ်ပြာ နှင့် ပူတယ်။ ရေ၊ ရေဆေးပြီး ဆေးကြောပါ။ ▪ လျှော့ဝေ နှင့် ခွင့်ပြုပါ။ ရန် လေအခြောက်။
	<p>၅ လက်စွပ် မီးစက်</p>	<p>ရောင်းဝယ်နေစဉ်နှင့် အဆုံးတွင် လိုအပ်သည့်အတိုင်း ကွင်းများအောက်တွင် သန့်ရှင်းပါ။ တစ်ခုစီ၏ နေ့။</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ခြစ်တယ်။ ခက်ခဲသောဒေသများ နှင့် ခြစ်။ ▪ သုတ်ပါ။ ဖယ်ရှားပါ။ အပျက်အစီးများ ▪ ရေဆေးပါ။ အတူ ဆပ်ပြာ နှင့် ပူတယ်။ ရေ၊ ရေဆေးပြီး ဆေးကြောပါ။ ▪ လျှော့ဝေ နှင့် ခွင့်ပြုပါ။ ရန် လေအခြောက်။
	<p>မိုက်ခရိုဝေ့</p>	<p>ရောင်းဝယ်နေစဉ်နှင့် အဆုံးတွင် လိုအပ်သလို မိုက်ခရိုဝေ့ကို သန့်စင်ပါ။ တစ်ခုစီ၏ နေ့။</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ သုတ် ကွာ ချောင် အပျက်အစီးများ နှင့် အညစ်အကြေး အတူ a သန့်ရှင်း အထည်။ ▪ အညစ်အကြေး သန့်ရှင်းခြင်း။ သို့မဟုတ် ခြစ် ပြဿနာ သို့မဟုတ် ခက်ခဲသောဒေသများ။ ▪ ရေဆေးပါ။ အတူ ဆပ်ပြာ နှင့် ပူတယ်။ ရေ၊ ရေဆေးပြီး ဆေးကြောပါ။

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ လှေ့ဝှေ့ဝှေ့ နှင့် ခွင့်ပြုပါ။ ရန် လေအခြောက်။
<p>အပတ်စဉ်</p>	<p>Exhaust canopy နှင့် စစ်ထုတ်မှုများ</p>	<p>အဆုံးမှာ သန့်ရှင်းပါ။ ၎င်း တစ်ခုစီ တစ်ပတ်။</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ သုတ်ပါ။ မြတ်သော နှင့် အထည် ရန် ဖယ်ရှားပါ။ မျက်နှာပြင် အမဲဆီ။ ▪ မျက်နှာဖုံးများကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေနွေးဖြင့် ဆေးကြောပြီး ဆေးကြောပါ။ဆေးကြောပါ။ ▪ လှေ့ဝှေ့ဝှေ့ နှင့် ခွင့်ပြုပါ။ ရန် လေအခြောက်။ ▪ ကောများကို degreaser နှင့် ရေနွေးဖြင့် 30 ကြာစိမ်းထားပါ။မိနစ်၊ စိတ်လှုပ်ရှားပါ။ (ရွှေ့ဝန်းကျင်) နှင့် ရေပိုက် ဆင်း သို့မဟုတ် လှေ့ဝှေ့ဝှေ့။ ▪ ခွင့်ပြုပါ။ ရန် လေအခြောက်။



လုပ်ဆောင်ချက် ၂၅

သန့်ရှင်းရေး မီးဖိုချောင် ပစ္စည်းကိရိယာ

မီးဖိုချောင်၏ အစိတ်အပိုင်းများကို သန့်ရှင်းရေးအတွက် ယခင် Standard Operating Procedure ကို ကြည့်ပါ။မှာ Wattle Café ရှာပါ။ အဆိုပါ အဖြေများ ရန် ဒါတွေ မေးခွန်းများ။

1. ဘာလဲ အပိုင်းအစများ ပစ္စည်းကိရိယာ လုပ်ပါ။ သင် ရှိသည် ရန် သန့်ရှင်းလား?

2. ဘာလဲ ရှိသည်။ ရန် ဖြစ် ဆေးကြောပြီးပြီလား?

3. မျဉ်းသားပါ။ အဆိုပါ လုပ်ဆောင်ချက်တွေ ဘယ်မှာလဲ။ သင် ဖြစ်ကြပါသည်။ ကိုင်တွယ် ဓာတုပစ္စည်းများ။
ဘာလဲ လုပ်သင့်တယ်။ သင် လုပ်ပါ။ ရန် ကာကွယ်သည် သင်ကိုယ်တိုင် နှင့် အစားအသောက် ဆက်သွယ်မှုမှ အတူ သူတို့?

4. ကြည့်လိုက် မှာ အဆိုပါ အချိန် တစ်ခုချင်းစီအတွက် သန့်ရှင်းရေးအလုပ်။ အဘယ်ကြောင့် လုပ်ပါ။ သင် တွေးပါ။ အဲဒါ သည် အဆိုပါ အကောင်းဆုံး အချိန် လုပ်ရန် အဲဒါ?





လုပ်ဆောင်ချက် ၂၆

သန့်ရှင်းရေး a အပိုင်းအစ ၏ ပစ္စည်းကိရိယာ

မင်းရဲ့ သင်တန်းဆရာ ပါလိမ့်မယ်။ ရှိသည့် သင် ဘယ်လို:

- ယူ ဖြ အပိုင်းတစ်ခု ၏ ပစ္စည်းကိရိယာ
- သန့်ရှင်း အဲဒါ
- ထား အဲဒါ ကျော အတူ တဖန်။

ယုံကြည်မှုရှိတဲ့အခါ မှန်ကန်တဲ့နည်းလမ်းကို အသုံးပြုပြီး ပစ္စည်းတစ်ခုကို ခွဲထုတ်ပြီး

သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ ပစ္စည်းကိရိယာများနှင့် ထုတ်ကုန်များ။ ပြီးတော့ထား အဆိုပါ ပစ္စည်းကိရိယာ အတူ တဖန်။

မင်းလုပ်သလိုပဲ။ ဒီ လှုပ်ရှားမှု၊ ရှင်းပြပါ။ အဆိုပါ သင်တန်းဆရာ သို့မဟုတ် မင်းရဲ့ကြီးကြပ်ရေးမှူး ဘာလဲ။ သင် လုပ်နေနှင့် အဘယ်ကြောင့်။



သန့်ရှင်းရေး မျက်နှာပြင်များ

ဟီ မျက်နှာပြင်များ ၌ a မီးဖိုချောင် ပါဝင်ပါတယ်။ ကြမ်းပြင်များ၊ ခုံတန်းလျားများ၊ နံရံများနှင့် အဆိုပါ မျက်နှာကျက်။

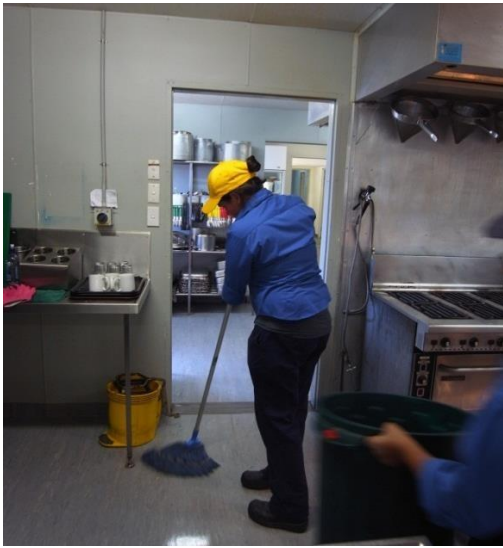
အထပ်များ

မီးဖိုချောင်ကြမ်းပြင်များ အလွန်လျင်မြန်စွာ ညစ်ပတ်သည်။ ချော်လဲပြီး အန္တရာယ်ရှိနိုင်တယ်။
ဖြစ်ရမယ်။ အနည်းဆုံး တစ်နေ့ကုန် သို့မဟုတ် အဆိုင်းတွင် သုတ်သင်၊ ဆေးကြောသန့်စင်ပါ။ ဖြစ်ဖို့
လိုပေမည်။ သန့်စင်သည်။ မှာ အခြား ကြိမ် ၏ အဆိုပါ နေ့လည်း ဥပမာ ဘယ်တော့လဲ
အစားအသောက် သည် ရှိ။

ပန်းကန်ဆေးပြီးသော ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးတည်းတွင် ပုံးကို ရေဖြည့်ခြင်း သို့မဟုတ် မလွတ်ပါနှင့်။
အမြဲသုံးပါ။အမှိုက်နစ်။

ဒီမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အချို့လမ်းညွှန်ချက်များ ဘို့ သန့်ရှင်းရေး ကြမ်းပြင်များ

<p>၁။ ကြို သန့် ရှင်း သည်</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ တင်ပါ။ တက် a 'စို ကြမ်းပြင် သတိပေးချက် လက္ခဏာ ▪ မြင်နိုင်သော အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားရန် သုတ်သင်ပါ။ အညစ်အကြေးတွေကို ဖုန်မှုန့်နဲ့ သိမ်းထားလိုက်ပါ။ bin ထဲမှာ။
<p>၂. ရေဆေးပါ။</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ဖြည့်စွက်ပါ။ a ကြမ်းတိုက် ပုံး အတူ ပူတယ်။ ရေနှင့် ထည့်ပါ။ ဆပ်ပြာ။ ▪ သန့်ရှင်း အဆိုပါ ကြမ်းပြင်နှင့်အတူ a အဝတ်စုတ် ကြမ်းတိုက် သုံးပြီး a 'ပုံ ၈' လှုပ်ရှားမှု။ ▪ ပြောင်းလဲပါ။ အဆိုပါ ရေ အဖြစ် လိုအပ်သည်။
<p>၃။ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ရယူပါ။ a လတ်ဆတ်သော ပုံး ၏ နွေး ရေ နှင့် ထည့်ပါ။ သန့်စင်ဆေး။ ▪ ကြမ်းတိုက်သည်။ အဆိုပါ ထပ်တယ်။
<p>၄. ခြောက်သွေ့</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ထားခဲ့ပါ။ ကြမ်းပြင် ရန် ခြောက်သွေ့
<p>သန့်ရှင်းရေးလုပ်သည်</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ဖယ်ရှားပါ။ အဆိုပါ 'စိုစွတ်သောကြမ်းပြင်' လက္ခဏာ ပြီးနောက် အဆိုပါ ကြမ်းပြင် သည် ခြောက်သွေ့ ▪ ကြမ်းတိုက်များကို ဆပ်ပြာရည်နှင့် သန့်စင်ဆေးရည်ဖြင့် ဆေးကြောပြီးနောက် ထားလိုက်ပါ။လေ ခြောက်သွေ့



ခုံတန်းလျားများ

ထိုင်ခုံများသည် အစားအသောက်ပြင်ဆင်သည့်နေရာဖြစ်သောကြောင့် တစ်နေ့တာလုံး သန့်ရှင်းနေရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဟိုစားဖိုမူး သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ယောက် မီးဖိုချောင် မေ ပြောပါ ဘယ်တော့လဲ ရန် သန့်ရှင်းရေး ခုံတန်းလျားများ။

တစ်နေ့တာ၏အဆုံးတွင်သို့မဟုတ်အပြောင်းအရွှေ့တစ်ခုစီပြီးနောက်၊ ထိုင်ခုံများကိုသေချာစွာသန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီးသန့်ရှင်းရေးလုပ်ထားသည်။

Stainless သံမဏိ ခုံတန်းလျားများ နိုင်သည် ခြစ် အလွယ်တကူ။ မလုပ်နဲ့ အသုံးပြု scourers on သူတို့ကို။

ဒီမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အချို့လမ်းညွှန်ချက်များ သန့်ရှင်းရေး ခုံတန်းလျားများ။

<p>၁။ ကြို သန့် ရှင်း သည်</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ အစားအသောက်ယူပါ။ off အဆိုပါ ခုံတန်းရှည် သိမ်းဆည်းပါ။ ကွာ ထံမှ သန့်ရှင်းရေးဧရိယာ။ ▪ အသီးအနှံများ သို့မဟုတ် အခြားသော အစားအစာ အပိုင်းအစများကို သုတ်သင်ရှင်းလင်းပြီး ၎င်းတို့ကို ထည့်ပါ။ဘင်
<p>2. ရေဆေးပါ။</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ အဝတ် သို့မဟုတ် ဆပ်ပြာဖြင့် ရေနွေးနွေးဖြင့် သုတ်ပါ။ရေမြှုပ်။
<p>၃။ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ဖြင့် မှုတ်ပါ။ a အစားအစာအရည်အသွေးသတ်မှတ်ချက် သန့်စင်ဆေး။ ▪ ထားခဲ့ပါ။ ဘို့ အဆိုပါ အချိန် သတ်မှတ်ထားသည်။ အားဖြင့် အဆိုပါ ထုတ်လုပ်သူ၊ ထို့နောက် သုတ်ပါ။
<p>4. ခြောက်သွေ့</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ထားခဲ့ပါ။ ခြောက်သွေ့
<p>သန့်ရှင်းရေးလုပ်သည်</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ထို့နောက် ဆပ်ပြာရည်ပူပူနှင့် အဝတ်စများကို သန့်စင်ဆေးရည်ဖြင့် ဆေးကြောပါ။ထားခဲ့ပါ။ သူတို့ကို ရန် လေ ခြောက်သွေ့






နံရံများ နှင့် မျက်နှာကျက်

နံရံနှင့် မျက်နှာကျက်များသည် မည်မျှ ညစ်ပတ်လာသည်ပေါ်မူတည်၍ လစဉ် ဆေးကြောလေ့ရှိသည်။ အလုပ်ခွင်။ တိုင်း လုပ်ငန်းခွင်မှာ ရှိမယ်။ ကိုယ်ပိုင် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ။

ဒီမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အချို့လမ်းညွှန်ချက်များ။

- တင်သည် a 'စို ကြမ်းပြင် သတိပေးချက် လက္ခဏာ ရေ မေ ရေစက် ပေါ်သို့ အဆိုပါ ကြမ်းပြင်နှင့် လုပ်ပါ။ ချောတယ်။
- အဆီပြန်သောနံရံများပေါ်တွင် အထူးသန့်စင်ဆေးနှင့် ကြေးချွတ်ဆေးကို အသုံးပြုရန် လိုအပ်နိုင်သည်။ မီးဖိုများ။ ဖြစ်ပါစေ။ သတိမထားပါနဲ့။ ရန် ပျက်စီးခြင်း။ အဆိုပါ ဆေးသုတ် သို့မဟုတ် အဆိုပါ နံရံ။
- ဆပ်ပြာ သို့မဟုတ် ဘက်စုံသုံး သန့်စင်ဆေးကို အသုံးပြု၍ နံရံနှင့် မျက်နှာကျက်၏ အခြားအစိတ်အပိုင်းများကို ဆေးကြောပါ။ နှင့် a နံရံ ကြမ်းတိုက်။ မင်း နိုင်သည် ထို့နောက် နံရံများကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ spray-on တစ်ခု သန့်စင်ဆေး။
- အောက်ခြေမှ အပေါ်မှ နံရံများကို သန့်ရှင်းပါ။ နံရံရဲ့အောက်ခြေက ထိပ်ထက် ပိုညစ်ပတ်တယ်။ ဒါကြောင့် အကယ်၍ သင်အလုပ်လုပ် ဒီ နည်းလမ်း အဆိုပါ ရေ လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး ပြေး မှတဆင့် အညစ်အကြေး နှင့် streaking ဖြစ်စေသည်။

 ဝပ်ထ ကော်ဖီဆိုင် စံ လည်ပတ်ခြင်း။ လုပ်ထုံးလုပ်နည်း သန့်ရှင်းရေး နံရံများ၊ ကြမ်းပြင်များ၊ မျက်နှာကျက်များ၊ ပြတင်းပေါက်	
အလှ ပုံ	ဖော်ပြချက်
နေ့စဉ်	<p>ကြမ်းပြင်များ (လီနိုနှင့် ကြွေပြားများ)</p> <p>အရောင်းအဝယ်ပြုလုပ်နေစဉ်နှင့် နေ့ရက်တိုင်း၏အဆုံးတွင် လိုအပ်သလို သန့်ရှင်းပါ။ ကုန်သွယ်မှု။</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ လှည်း နှင့် အစက်အပြောက်ကင်းစင်ခြင်း။ ခက်တယ်။ ဒေသများ အဲဒီလို အဖြစ် အစားအသောက် ဖိတ်စင်ခြင်း။ ▪ ကြမ်းတိုက်သည်။ အတူ ဆပ်ပြာ နှင့် ပူတယ်။ ရေ၊ လှေ့ဝေတ နှင့် ဆေးကြောပါ။ ▪ ခွင့်ပြုပါ။ လေအခြောက်ခံရန်။
လူစဉ်	<p>နံရံများ</p> <p>သန့်ရှင်း လိုအပ်သလို နှင့် မှာ အဆိုပါ အဆုံး ၏ တစ်ခုစီ လ</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ဖယ်ရှားပါ။ မြင်နိုင်သည်။ အညစ်အကြေး အစက်အပြောက် သန့်ရှင်းရေး။ ▪ ရေဆေးပါ။ သုံးပြီး a နံရံကပ်၊ ဆပ်ပြာ နှင့် ရေနွေးနွေး။ ▪ လှေ့ဝေတ နှင့် ဆေးကြောပါ။ ▪ လှေ့ဝေတ နှင့် ခွင့်ပြုပါ။ ရန် လေအခြောက်။
လူစဉ်	<p>ပြတင်းပေါက်</p> <p>သန့်ရှင်း လိုအပ်သလို နှင့် မှာ အဆိုပါ အဆုံး ၏ တစ်ခုစီ လ</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Fly screens (တပ်ဆင်ထားသည့်နေရာတွင်) ဖယ်ရှားပြီး မြင်နိုင်သော အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားပါ။ အစက်အပြောက် သန့်ရှင်းရေး။ ▪ Spray-on Glass Cleaner သုံးပြီး ပြတင်းပေါက်တွေကို အတွင်းအပြင်ကို ဆေးကြောပါ။ နွေး ရေ နှင့် a ညှစ်သည်။ ▪ လှေ့ဝေတ နှင့် အရောင်တင် နှင့် ပျော့ပျောင်း ပျဉ်းမကပ် အထည်။

	<p>မျက်နှာကျက်များနှင့် အလင်း အသုံးအဆောင်များ</p>	<p>သန့်ရှင်း လိုအပ်သလို နှင့် မှာ အဆိုပါ အဆုံး ၏ တစ်ခုစီ လ</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ဖယ်ရှားပါ။ မြင်နိုင်သည်။ အညစ်အကြေး အစက်အပြောက် သန့်ရှင်းရေး။ ▪ မျက်နှာကျက်များကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေနွေးဖြင့် ဆေးကြောပါ။ အလင်းသုတ်အသုံးအဆောင်များ နှင့် စိုစွတ်သော အထည် နှင့် ဆပ်ပြာ။ ▪ လျှော့ဝေ နှင့် ဆေးကြောပါ။ ▪ လျှော့ဝေ နှင့် ခွင့်ပြုပါ။ ရန် လေ ခြောက်သွေ့
--	--	--



လုပ်ဆောင်ချက် ၂၇

သန့်ရှင်းရေး မျက်နှာပြင်များ

နံရံများ၊ ကြမ်းပြင်များနှင့် သန့်ရှင်းရေးအတွက် ယခင် Standard Operating Procedure ကို ကြည့်ပါ။ အခြား အစိတ်အပိုင်းများ ၏ အဆိုပါ မီးဖိုချောင် မှာ Wattle Café ရှာပါ။ အဆိုပါ အဖြေများ ရန် ဒါတွေ မေးခွန်းများ။

1. စာရင်း အဆိုပါ ပစ္စည်းကိရိယာ နှင့် ထုတ်ကုန်များ သင် လိုပါတယ်။ လုပ်ရန် တစ်ခုစီ သန့်ရှင်းရေး တာဝန်။

အထပ်များ	
ပြတင်းပေါက်	
နံရံများ	
အမှိုက် ပုံးများ	
မျက်နှာကျက်များနှင့် အလင်းအသုံးအဆောင်များ	

2. လေးလံသောပစ္စည်းများကို မြှောက်၍ အမြင့်ကိုဆန့်ထုတ်နိုင်သည့် SOP ရှိ လုပ်ဆောင်ချက်များကို မီးမောင်းထိုးပြပါ။ သို့မဟုတ် အလုပ်လုပ်သည်။ နိမ့်။

3. ဘာလဲ လုပ်သင့်တယ်။ သင် လုပ်ပါ။ ရန် ကိုရှောင်ကြဉ် ကျော သို့မဟုတ် ပခုံးဒဏ်ရာ?

4. မျဉ်းသားပါ။ အဆိုပါ လုပ်ရပ်များ ၌ အဆိုပါ SOP ဘယ်မှာလဲ။ သင် ဖြစ်ကြပါသည်။ ကိုင်တွယ် ဓာတုပစ္စည်းများ။

5. ဘာလဲ လုပ်သင့်တယ်။ သင် လုပ်ပါ။ ရန် ကာကွယ်သည် သင်ကိုယ်တိုင် ထံမှ ဆက်သွယ်ရန် အတူ သူတို့?

6. အမှိုက်ပုံးတွေကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီးရင် ထိုင်ခုံတွေကို သန့်စင်ဖို့ အထဲကို တည့်တည့်ဝင်နိုင်မလား။ ဟုတ်/မဟုတ် ဘာကြောင့်/ဘာကြောင့်လဲ။ မဟုတ်ဘူးလား?

7. ဘာလဲ ဘေးကင်းရေး လုပ်ရပ်များ လုပ်သင့်တယ်။ သင် ယူ ဘယ်တွေ့လဲ သန့်ရှင်းရေး အလင်း အသုံးအဆောင်များ?

သန့်ရှင်းရေး သိုလှောင်မှု ဒေသများ

ရေခဲသေတ္တာ

အစားအသောက်အဆင့် သန့်ရှင်းရေး ထုတ်ကုန်ကို အသုံးပြု၍ စင်များကို ဖယ်ရှားပြီး နေ့စဉ် သုတ်ပေးပါ။

သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ အတူ a အစားအစာအရည်အသွေးသတ်မှတ်ချက် သန့်စင်ဆေး။

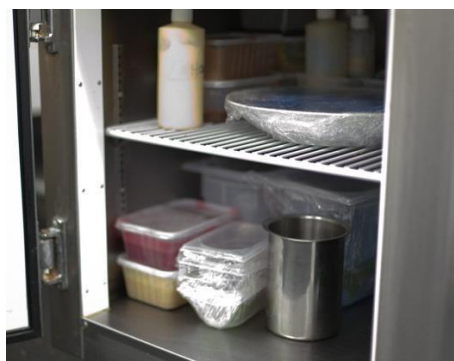
ရေခဲသေတ္တာထဲက အစားအစာမှန်သမျှကို မိနစ် 30 ထက်မပိုစေဘဲ ကန့်သတ်ထားပါ။ ရအောင်

သင်၏ အဲ့ဒီတော့ သိသည်။ အကယ်၍ သင် ကြည့်ပါ။ တစ်ခုခု အစားအသောက် အဲဒါ

ထွက်ပါပြီ။ ရက်စွဲ သို့မဟုတ် သိုးသိုး။


အအေးခန်း

<p>၁။ ကြို သန့် ရှင်း သည်</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ရွှေ့ပါ။ အစားအသောက် ထံမှ အဆိုပါ အအေးခန်း ရန် အခြား ရေခဲသေတ္တာ ဖြစ်နိုင်လျှင်။ ▪ ဖယ်ရှားပါ။ တစ်ခုခု အစားအသောက် ကိစ္စ သို့မဟုတ် အပျက်အစီးများ on အဆိုပါ ကြမ်းပြင်၊ နံရံများ သို့မဟုတ် ဘေးဖယ်ထား။
<p>2. ရေဆေးပါ။</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ အတွင်းပိုင်း (ဘေးဖယ်ထားရန်နှင့် တံဆိပ်များအပါအဝင်) နှင့် အပြင်ပိုင်းကို ဆေးကြောပါ။ နံရံများနှင့် အစားအစာအရည်အသွေးသတ်မှတ်ချက် ဆပ်ပြာ နှင့် ပူတယ်။ ရေ။
<p>၃။ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ လျှော့စေ နှင့် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ အတူ a အစားအစာအရည်အသွေးသတ်မှတ်ချက် သန့်စင်ဆေး။
<p>4. ခြောက်သွေ့</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ လျှော့စေ နှင့် ခွင့်ပြုပါ။ ရန် လေ ခြောက်သွေ့
<p>သန့်ရှင်းရေးလုပ်သည်</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ အစားထိုးပါ။ အစားအသောက် အကယ်၍ သင် ရှိသည် ပြောင်းရွှေ့အဲဒါ။



ရေခဲသေတ္တာ

ဗလာ အဆိုပါ ရေခဲသေတ္တာ၊ ထို့နောက် နှင်းခဲ၊ သန့်ရှင်း နှင့် ဖြင့် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ a အစားအစာအရည်အသွေးသတ်မှတ်ချက် သန့်စင်ဆေး။



Defrost အဆိုပါ ရေခဲသေတ္တာ နှင့် ရေခဲသေတ္တာ

ရေခဲသေတ္တာများနှင့် ရေခဲသေတ္တာများကို ပုံမှန်အအေးခံထားပါက ၎င်းတို့သည် ပိုကောင်းပြီး အသုံးပြုမှုနည်းသွားမည်ဖြစ်သည်။လျှပ်စစ်။

ခြောက်သွေ့ သို့လှောင်ခန်းများ နှင့် ဗီရိုများ

အရောင်းဆိုင်များနှင့် ဗီရိုများကို ပုံမှန်သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ အနည်းဆုံး ကြမ်းပြင်ကို သုတ်လိမ်းပါ။အပတ်စဉ်။ ဖုန်မှုန့်များ၊ စင်များကို ပုံမှန်ဆေးကြောသန့်စင်ပြီး ဖိတ်စင်သည့်အခါတွင်မဆို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ ဖြစ်ပျက်

သင်နေစဉ် ဖြစ်ကြပါသည်။ သန့်ရှင်းရေး၊ စစ်ဆေးပါ။ ဘို့ ဒါတွေ အရာများ-

- ဘာမဆို အဲဒါ ထွက်ပါပြီ။ ၎် ရက်စွဲ ဒါမှမဟုတ် ထဲမှာရှိတယ်။ အဆိုပါ မှားတယ်။ နေရာ
- ဘာမဆို အဲဒါ ဖိတ်စင်သွားပြီ သို့မဟုတ် ကျိုး၊ သို့မဟုတ် လာ ထွက် ၎င်း၏ packet
- လက္ခဏာများ ပိုးမွှား အဲဒီလို အဖြစ် ကြွက်များ၊ ကြွက်များ၊ ပိုးဟပ် သို့မဟုတ် အခြား အင်းဆက်များ
 - မောက်စ် အမှိုက်များ
 - ဝါးပါ။ အမှတ်အသားများ on ကွန်တိန်နာများ
 - ဖလံ ပျံသန်း ပတ်ပတ်လည်
 - ရမ်းကားသည်။ သို့မဟုတ် ဖလံ ၌ ကွန်တိန်နာ
 - အစက်အပြောက် on နံရံများနှင့် မျက်နှာပြင်များ
 - ကြက်ဥနှင့်ပိုးအိမ်
 - ပင့်ကူမျှင်များ။



ပိုးမွှားများသည် ရောဂါများကို ပျံ့နှံ့စေနိုင်သည်။ ပိုးမွှားများ၏ လက္ခဏာများတွေ့ပါက

သင့်ကြီးကြပ်ရေးမှူးကို ပြောပြပါ။ချက်ချင်း။



လုပ်ဆောင်ချက် ၂၈

သန့်ရှင်းရေး သိုလှောင်မှု ဒေသများ

1. ဘယ်လိုလဲ ကြာသင့်သည်။ ယူ သင် ဗလာ ရေခဲသေတ္တာ၊ သန့်ရှင်းရေး စင်ပေါ်နှင့် ပြန်ပေး အစားအသောက်?

2. ဘာလဲ ပစ္စည်းကိရိယာ နှင့် ထုတ်ကုန်များ ပါ့ သင် လိုပါတယ်။ ရန် သန့်ရှင်း အအေးခန်း?

3. သင်သည် အအေးခန်းကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်နေပြီး အသုံးပြုသည့်ရက်စွဲဖြင့် အသားညှပ်ပေါင်မုန့်ဗန်းကို သင်တွေ့သည်။ လွန်ခဲ့သောရက်များ ဘာလဲ လုပ်သင့်တယ်။ သင် ... လုပ်သည်?

4. ကုန်မြောက်ကုန်လှောင်ခန်းကို သုတ်သင်လိုက်ရာ ကြွက်အမှုန်အမွှားအချို့ကို တွေ့လိုက်ရသည်။ ဘာလဲလုပ်သင့်သလား





လုပ်ဆောင်ချက် ၂၉

မင်းရဲ့ အလုပ်ခွင် သန့်ရှင်းရေး လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ

သင့်လုပ်ငန်းခွင် မီးဖိုချောင်တွင် သန့်စင်ရန် လိုအပ်သောအရာကို ရွေးချယ်ပါ။

ရှာပါ။ ထွက် ဘယ်လိုလဲ အဲဒါ သည် သန့်စင်သည်။ မင်း နိုင်သည်-

- ဖတ်ပါ။ အဆိုပါ ညွှန်ကြားချက်များ
- မေး သင်၏ကြီးကြပ်ရေးမှူး သို့မဟုတ် အလုပ်ဖော်
- အလုပ်တစ်ခုကို လူများလုပ်သည်ကို စောင့်ကြည့်ပါ (ပိုမိုလွယ်ကူစေရန် သို့မဟုတ်

ပိုလုံခြုံစေရန် 'လှည့်ကွက်များ' ရှိမရှိ မေးပါ။ရေးပါ။ ဆင်း သတင်းအချက်အလက် အဆိုပါ

အောက်ပါဇယား။

၌ သင်၏ လုပ်ငန်းခွင်-

ဘာဖြစ်မလဲ။ သန့်စင်သည်။	
မကြာခဏဘယ်လောက်	
PPE	
ဘေးကင်းရေး	
သန့်ရှင်းရေးထုတ်ကုန် များအသုံးပြုခံ	
ပေးရတယ်။ အသုံးပြုခံ	

လုပ်ထုံးလုပ်နည်း	
------------------	--

သန့်ရှင်းရေး အမှုက် ပုံးများ

အစားအစာစွန့်ပစ်ပစ္စည်းများသည် ပိုးမွှားများကို ဆွဲဆောင်နိုင်ပြီး အစားအစာကို ညစ်ညမ်းစေနိုင်သည်။ ဒါကြောင့် အမှုက်တွေကို သန့်ရှင်းအောင်ထားရမယ်။အဲဒါ အဆိုပါ မီးဖိုချောင် မရသေး ဘေးကင်းသည်။ လုပ်ငန်းခွင်တိုင်းတွင် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို ကိုင်တွယ်ရန် ကိုယ်ပိုင်လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ ရှိသော်လည်း ဤတွင် ယေဘုယျအချို့ဖြစ်သည်။လမ်းညွှန်ချက်များ။

လမ်းညွှန်ချက်	အဘယ်ကြောင့် သည် ဒီ အရေးကြီးလား?
၁။ လိုင်း အမှုက်ပုံးအားလုံး။	
၂။ ယူ အမှုက် ထွက် ၏ အဆိုပါ မီးဖိုချောင် ပုံမှန် မလုပ်နဲ့ ထားပါတော့ ပုံးများ ထပ်ဖြည့်ပါ။	
၃။ ချည် အဆိုပါ ရဲ့ထိပ်မှာ အဆိုပါ bin liner ရှေ့မှာ သင်စွန့်ပစ်ပါ။ အမှုက်။	
၄။ သယ်ဆောင်သည် အမှုက် ပုံးများ ကွာ သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှနှင့် အဝတ်။	
၅။ သုံးပါ။ မှန်တယ်။ PPE	
၆။ ရေဆေးပါ။ သင်၏ လက်ပြီးနောက် ကိုင်တွယ် ပုံးများ။	





လုပ်ဆောင်ချက် ၃၀

သန့်ရှင်းရေး အမှိုက် ပုံးများ

ယခင်ဇယားရှိ လမ်းညွှန်ချက်တစ်ခုစီအကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။ အဘယ်ကြောင့်

အရေးကြီးသနည်း။လုပ်ပါ။ အကျဉ်း မှတ်စုများ ၌ ကော်လံ။

လုပ်ထုံးလုပ်နည်း ဘို့ သန့်ရှင်းရေး ပုံးများ

<p>၁။ ကြို သန့် ရှင်း သည်</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ သန့်ရှင်း တက် ဘာမဆို အဲဒါ ရှိသည်။ ကျသွားတယ်။ ထွက် ၏ ပုံးများ ပေါ်သို့ အဆိုပါ ကြမ်းပြင်။ ▪ အမှိုက်ပုံးထဲမှ အမှိုက်ပုံးကို ဖယ်ရှားပါ။ ထိပ်နှင့်ချည်ပါ။စွန့်ပစ်ပါ။ ၏ အမှိုက် မှန်ကန်စွာ။ ▪ အမှိုက်ပုံးအတွင်းအပြင် အပြင်ဘက်ရှိ အညစ်အကြေးများကိုပါ ဖယ်ရှားပါ။အထည်။
<p>2. ရေဆေးပါ။</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ အမှိုက်ပုံး၏ အပြင်ဘက်နှင့် အတွင်းပိုင်းကို ဆပ်ပြာဖြင့် ပွတ်တိုက်ပါ။ ပူတယ်။ ရေ။ ▪ ရေဆေးပါ။ အဆိုပါ ဧရိယာ ပတ်ပတ်လည် အဆိုပါ bin, အဲလို အဖြစ် ကြမ်းပြင်များနှင့် နံရံများ။
<p>၃။ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ လျှော့စေ့ အဆိုပါ မီးဖိုချောင် ပုံးများ အတူ ရေပူ နှင့် ဆေးခတ်ပါ။ သူတို့ကို။ ▪ လုပ်ငန်းသုံးပုံးများကို ရေအေးဖြင့်ထုတ်ပြီး ပိုးသတ်ပါ။သုံးပါ။ a နော်ဇယ် မှတ် ရန် ရေကိုချွေတာပါ။
<p>4. ခြောက်သွေ့</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ သုတ်ပါ။ ခွင့်ပြုပါ။ ရန် လေ ခြောက်သွေ့ပြီး အံကိုက် အတူ a အသစ် ဘင် ကုဒ်။
<p>သန့်ရှင်းရေးလုပ်သည်</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ရေဆေးပါ။ သင်၏လက် ပြီးနောက်သေချာစွာ သင် ရှိသည် ပြီးပြီ။



လုပ်ဆောင်ချက် ၃၁

အညစ်အကြေး မှာ သင်၏ အလုပ်ခွင်

ဘယ်လိုလဲ သည် မီးဖိုချောင် အမှိုက် ဘာရှိလဲ။ အတူ သင့်မှာ အလုပ်ခွင်?

1. ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အမှိုက် bins ထဲမှာ မီးဖိုချောင် ဖုံးထားသည်။ နှင့် စီတန်း?

2. ဘယ်လိုလဲ မကြာခဏ ဖြစ်ကြပါသည်။ သူတို့ ဗလာ ?

3. ဘယ်လိုလဲ မကြာခဏ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဆေးကြောကြတယ်?

4. ဘယ်သူ့ကြောင့်လဲ။ အလုပ်က အဲဒါကို ဗလာ နှင့် လက်ဆေးပါ။ ပုံးများ?

5. ဘယ်လိုလဲ သည် အဆိုပါ အပြင်မှာ ဘင် ဧရိယာ သိမ်းဆည်းထားသည်။ သန့်ရှင်းလား?

အပိုင်း အနှစ်ချုပ်

ယခုသင်သည် ဤအပိုင်းကို ပြီးမြောက်ပြီးပါက သင်သည် အောက်ပါ အရည်အချင်းများနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သင့်သည်။ ဗဟုသုတ။

တစ်ခုချင်းစီကို အမှန်ဖြစ်ပါ။ သတျှတော အကယ်၍ သင် ကျေနပ်သည်။ အဲဒါ သင် ရှိသည် ထိုအရည်အချင်းများနှင့် အသိပညာများ။

	ပန်းကန်ဆေးပါ။ မီးဖိုချောင် ပစ္စည်းကိရိယာ။
	သန့်ရှင်း မျက်နှာပြင်များ။
	သန့်ရှင်းသော သိုလှောင်မှု ဒေသများ။
	သန့်ရှင်း အမှိုက်ပုံးများ။

မှတ်စုများ

8 စီခြင်း။ ပိတ်ချော

၌ အဆိုပါ ဧည့်ဝတ်ပြုရေးလုပ်ငန်း၊ a အများကြီး လီနင်၏ အသုံးပြုခံ။

ဘာလဲ သည် လီနင်

'လီနင်' ဟုခေါ်သော ပစ္စည်းများကို များသောအားဖြင့် ပိတ်၊ ချည်၊ polyester သို့မဟုတ်

အခြားအထည်များဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည်။လီနင် ပါဝင်ပါသည်:

- လက်ဖက်ရည် မျက်နှာသုတ်ပုဝါ
- ခါးစည်း ၊
- စားပွဲခင်းနှင့် လက်သုတ်ပုဝါ
- ယူနီဖောင်းများ
- မီးဖို အင်္ကျီ
- သန့်ရှင်းရေး ပုဆိုး
- ထမ်းဆောင်ခြင်း။ ပုဆိုး။

အဘယ်ကြောင့် သည် ရေချိုးခြင်း။ ပိတ်ချော အရေးကြီးလား?

ပိတ်ချောမှ ပိုးမွှားများကို လက် သို့မဟုတ် ကိရိယာများထံ ပေးပို့နိုင်ပြီး အစားအစာသို့ ပေးပို့နိုင်သောကြောင့် ပိတ်ချောဖြစ်ရပါမည်။ဆေးကြောပြီး သိမ်းဆည်းထားသည်။ စနစ်တကျ။



ဘယ်မှာလဲ။ သည် ပိတ်ချော လျှော်?

တိုင်း အလုပ်ခွင် ရှိသည်။ င်း ကိုယ်ပိုင်အစီအစဉ်များ ဘို့ ရေချိုးခြင်း။ ပိတ်ချော။ ရေချိုးခြင်း။ ဖြစ်နိုင်စရာ:

- စက်မှုလုပ်ငန်းသုံး အဝတ်လျှော်နှင့် အခြောက်ခံစက်များကို အသုံးပြု၍ ပြင်ပအဝတ်လျှော်များထံ ပေးပို့သည်။လက်ဆေးပါ။ ခြောက်သွေ့ မှာ a မြင့်မားသော အပူချိန်
- ပြီးပြီ။ ဤ အဆိုပါ အလုပ်ခွင် အဝတ်လျှော်အသုံးပြုခြင်း။ စက်မှု ရေချိုးခြင်း။ စက်တွေ
- ပြီးပြီ။ ဤ အဆိုပါ အလုပ်ခွင် အဝတ်လျှော်အသုံးပြုခြင်း။ ပြည်တွင်း ရေချိုးခြင်း။ စက်တွေ



အဘယ်ကြောင့် သည် ပိတ်ချော စီထား?

ဖြတ်ကျော်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ခွဲခြားထားသင့်သည်။ညစ်ညမ်းခြင်း။ (ပိုးမွှားများ ဖြတ်သန်းခြင်း။ ထံမှ တစ်ခု မျက်နှာပြင် ရန် အခြား)။

ပိတ်စကို အမျိုးအစားခွဲ၍ လျှော်ဖွပ်ရန် အဆင်သင့်ရှိသော သီးခြားအိတ်များထဲသို့ အမျိုးအစားအမျိုးမျိုး ထည့်ထားရန် လိုအပ်နိုင်သည်။ ၎င်းသည်ယေဘုယျအားဖြင့် စီထားသည်-

- ပမာဏ
- အရွယ်အစား
- type or အသုံးပြု
- အရောင်။

လုပ်ငန်းခွင်တိုင်း ရှိသည်။ င်း ကိုယ်ပိုင်လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ ရှိသော်လည်း၊ ဒီမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အချို့

အထွေထွေ လမ်းညွှန်ချက်များ။

လမ်းညွှန်ချက်များ အမျိုးအစားခွဲရန် ပိတ်ချော

1. သပ်သပ် အဆိုပါ ပိတ်ချော အရာ ရန် ဘယ်လိုလဲ အဲဒါ သည် ဆေးကြော၊ ဥပမာအားဖြင့်:
 - အစားအစာနှင့် ထိတွေ့မိသမျှကို ဆေးကြောသန့်စင်ရမည်။ သီးခြားစီ ဥပမာ လက်ဖက်ရည် မျက်နှာသုတ်ပုဝါ လုပ်ရမယ်။ ဖြစ် သီးခြားဆေးကြောပါ။
 - သီးခြား သန့်ရှင်းရေးအဝတ် အဖြစ် ဒါတွေ လုပ်ရမယ်။ ဖြစ် ဆေးကြော သီးခြားစီ
 - အဖြူ ပိတ်ချော သည် သီးခြားဆေးကြောပါ။ ထံမှ ရောင်စုံပိတ်ချော
 - ကြီးမားသောပစ္စည်းများ (ဥပမာ- စားပွဲခင်းများ) သေးငယ်သောပစ္စည်းများမှ သီးခြားဆေးကြောနိုင်ပါသည်။(ဥပမာ လက်သုတ်ပုဝါ)။

၂။ ဖယ်ရှားပါ။ ချောင် အညစ်အကြေး ထံမှ ပိတ်ချော ဥပမာ crumbs။

၃။ သပ်သပ် ပျက်စီးသည်။ ပစ္စည်းများ ဥပမာ စုတ်ပြဲ စားပွဲခင်း နှင့် မီးရှို့ လက်ဖက်ရည် မျက်နှာသုတ်ပုဝါ။

၄။ သပ်သပ် ပစ္စည်းများ အတူ အစွန်းအထင်း အဲဒါ မေ လိုပါတယ်။ အထူး ကုသမှု ဥပမာ အမဲဆီ၊ အနီရောင် ဝိုင် သို့မဟုတ်သွေး။

၅။ တင်ပါ။ ညစ်ပတ်သည်။ ပိတ်ချော ၌ အဆိုပါ အဝတ်လျှော်အိတ် နှင့် တံဆိပ် ရှင်းပါတယ်။

၆။ ရေတွက်ပါ။ ပိတ်ချော ပြီးနောက် သင် စီထားသည်။ အဲဒါ ရန် လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ အမှန် ပမာဏ သည် ပေးပို့ခဲ့သည်။ ကျောတစ်ခုမှ ပြင်ပ အဝတ်တွေ။

၇။ အမြဲတမ်း လက်ဆေးပါ။ သင်၏ လက်တို့ကို ပြီးနောက် ကိုင်တွယ် ညစ်ပတ်သည်။ ပိတ်ချော။

၈။ မျိုးတူစု ညစ်ပတ်သည်။ ပိတ်ချော တစ်ခုမှာ ဧရိယာ ဘယ်မှာလဲ။ ဟိုမှာ မဟုတ်ပါ။ အစားအသောက် သို့မဟုတ် အစားအသောက် ပစ္စည်းကိရိယာ ပစ္စုပ္ပန်။

၉။ ဘယ်တော့လဲ ဖယ်ရှားခြင်း။ ညစ်ပတ်သည်။ ပိတ်ချောကနေ အဆိုပါ မီးဖိုချောင် ဧရိယာ၊ စောင့်ရှောက် အဲဒါ ပိတ်ထားသော ကွန်တိန်နာ။ ယူအ လမ်းကြောင်း အဲဒါ ရှောင်သည်။ အစားအသောက် ဒေသများ နှင့် ဒေသများ ဘယ်မှာလဲ။ ဧည့်သည်တွေရှိတယ်။



သတိပေးချက်- ကိုင်တွယ်ခြင်း။ ညစ်ညမ်းသည်။ ပိတ်ချော

အကယ်လို့ ပိတ်ချော သည် စွန်းထင်း အားဖြင့် သွေး၊ အော့အန်ခြင်း။ သို့မဟုတ် အခြား အလားတူ အရာများ၊ ထားလိုက်ပါ။ ၌ a အနီရောင် တံဆိပ်တပ်ထားသည်။

နီအန္တရာယ် အမှိုက် အိတ် ဒါကြောင့် အဲဒါ မညစ်ညမ်းဘူး။ အခြား မျက်နှာပြင်များ ဒါမှမဟုတ် လူတွေ။

ညစ်ညမ်းမှုကို ကိုင်တွယ်သည့်အခါ တစ်ခါသုံးလက်အိတ်နှင့် တစ်ခါသုံး ခါးစ စည်းကို အသုံးပြုပါ။ ပိတ်ချော။



လုပ်ဆောင်ချက် ၃

ကိုင်တွယ်ခြင်း။ ပိတ်ချော မှာ သင်၏ အလုပ်ခွင်

1. ဖြစ်ပါ တယ်။ ပိတ်ချော စေလွှတ်ခဲ့သည်။ ရန် တစ်ခု ပြင်ပ အဝတ်တွေ သို့မဟုတ် ဆေးကြော 'ဝင် အိမ်'

2. ဘယ်သူ့ကြောင့်လဲ။ အလုပ်က အဲဒါ ရန် အမျိုးအစား လီနင်

3. ဘာလဲ PPE လုပ်ပါ။ ဝတ်ကြတယ်?

4. ဘယ်မှာလဲ။ သည် အမျိုးအစားခွဲခြင်း။ ပြီးပြီလား?

5. ဘာလဲ ဖြစ်ပျက် ရန် ဆိုးဆိုးရွားရွား ပိတ်ချောလား?

6. ဘယ်လိုလဲ ညစ်ပတ်သည်။ လီနင် ပြောင်းသွားတယ်။ ရန် အဆိုပါ အဝတ်တွေ သို့မဟုတ် a အဝတ်လျှော် ကောက်သည့်နေရာ



ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ မဟုတ်ဘူး တစ်ခါသုံး

စက္ကူအဝတ်အစားများနှင့် စားပွဲပုများကဲ့သို့သော တစ်ခါသုံးပစ္စည်းများသည် အချိန်ကုန်သက်သာစေသည်။ ဒါပေမယ့် အဲဒါ စက္ကူပစ္စည်းများကို ပစ်ချခြင်းထက် ပိတ်စကို ဆေးကြောပြီး ပြန်လည်အသုံးပြုခြင်းက ပတ်ဝန်းကျင်အတွက် ပိုကောင်းပါတယ်။ ကွာ ပြီးနောက်

တစ်ခုပဲသုံးတယ်။

အပိုင်း အနှစ်ချုပ်

ယခုသင်သည် ဤအပိုင်းကို ပြီးမြောက်ပြီးပါက သင်သည် အောက်ပါ အရည်အချင်းများနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သင့်သည်။ဗဟုသုတ။

တစ်ခုချင်းစီကို အမှန်ခြစ်ပါ။ သတျှတော အကယ်၍ သင် ကျေနပ်သည်။ အဲဒါ သင် ရှိသည် ထိုအရည်အချင်းများနှင့် အသိပညာများ။

	ပိတ်စကို အမျိုးအစားခွဲပါ။
--	---------------------------

မှတ်စုများ



9 အန္တရာယ်ကင်းတယ်။ စွန့်ပစ်ခြင်း။ အမှိုက်

စွန့်ပစ်ခြင်း။ ၏ အန္တရာယ်ရှိသောအမှိုက်

မီးဖိုချောင်မှာသုံးတဲ့ တစ်ချို့အရာတွေကို စနစ်တကျစွန့်ပစ်ရပါမည် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့သည် (အဆိပ်) ကို ညစ်ညမ်း စေနိုင်သည်။ပတ်ဝန်းကျင်(ထို မြေ၊ ပင်လယ်၊ ရေ နှင့် လေ)။

တချို့က ဥပမာများ ၏ အန္တရာယ်ရှိသော အမှိုက် များမှာ-

- သန့်ရှင်းရေး ဓာတုပစ္စည်းများ
- အဆိပ်သင့် ထုတ်ကုန်များ အဲဒီလို မီးဖိုအဖြစ် နှင့် မြောင်းသန့်စင်သူများ
- အသုံးပြုခဲ့ ချက်ပြုတ် ဆီများ
- aerosol ကွန်တိန်နာများ
- ပိုးသတ်ဆေးနှင့် ပိုးသတ်ဆေး စသည်တို့ဖြစ်သည်။ အဖြစ် မောက်စ် ငါးစာ
- မီးလောင်လွယ်သော ထုတ်ကုန်များ (လုပ်ငန်းခွင်တွင် မိသိုင်းလိတ်ဝိညာဉ်များ ထားရှိခြင်းသည် ဥပဒေနှင့် ဆန့်ကျင်သည်။နောက်ထပ်)။

သူတို့ လုပ်ရမယ်။ ဖြစ် မြင်မိပါတယ်။ ၏ (ရပြီ။ ပစ်ပယ် ၏) တစ်ဦး နည်းလမ်း ကာကွယ်ပေးသည်။ အဆိုပါ ပတ်ဝန်းကျင်။

ဤအရာများကို နစ်မြုပ်စေသော သို့မဟုတ် လျှို့ဝှက်ထောင်ချောက်ထဲသို့ ဘယ်သောအခါမှ မသွန်သင့်ပါ။

ရေမြောင်းများ သို့မဟုတ် ပစ်ချ ထွက် အတူ ပုံမှန် အမှိုက်။

အန္တရာယ်ရှိသော အမှိုက်	ဘယ်လို စွန့်ပစ်ပါ။ အဲဒါ
မလိုလားအပ်သော စုစည်းမှု ဓာတုပစ္စည်းများ၊ aerosol ဖြန်းဆေးများနှင့်ဗလာ ဓာတုဗေဒ ကွန်တိန်နာများ	သင့်လုပ်ငန်းခွင်တွင် ၎င်းတို့ကို စုဆောင်းထားသင့်သည်။ လိုင်စင်ရ စက်မှုဇုန်ထုတ် စွန့်ပစ်ကုမ္ပဏီ၏ သူတို့ကို အန္တရာယ်ကင်းစွာ။

<p>ဓာတုဆေးများ ဥပမာ- အသုံးပြုသည်။သန့်ရှင်းရေး ရေ</p>	<p>ဓာတုအညစ်အကြေးတွေနဲ့ သန့်စင်တဲ့ ဇလုံကို လောင်းချပါ။ မုန်တိုင်းမဟုတ်ဘဲ မြောင်းစနစ်ထဲသို့ ရောက်သွားသော ထောင်ချောက်ရေ။</p>
<p>အသုံးပြုခံ ချက်ပြုတ် ဆီ နှင့် အမဲဆီ</p>	<p>သင့်လုပ်ငန်းခွင်တွင် အထူးစုဆောင်းထားသင့်သည်။ မီးဖိုချောင်သုံး ဆီထောင်ချောက်ကို လိုင်စင်ရ ကုမ္ပဏီမှ အသုံးပြုပါ။ ယူပါ။ ကွာ။</p>

ဓာတုပစ္စည်းများကို ဘေးကင်းစွာ စွန့်ပစ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ပြည်ထောင်စု၊ ပြည်နယ်နှင့် ဒေသန္တရဥပဒေများရှိသည်။ ဟင်းချက်ဆီသုံးတယ်။ ဤဥပဒေများကို မလိုက်နာသော မည်သည့်လုပ်ငန်းမဆို ဒဏ်ရိုက်ခံရနိုင်ပြီး ဆိုးရွားသွားနိုင်သည်။ လူသိရှင်ကြား။

သင့်လုပ်ငန်းခွင်တွင် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းရှိမည်။
ဘို့ စွန့်ပစ်ခြင်း။ ၎င်း အန္တရာယ်ရှိသောအမှုိက်။
အကယ်လို့ သင်
အသိပေးစာ အဲဒါ ဒီအမှုိက် သည် ဖြစ်ခြင်း။ စွန့်ပစ်ခြင်း
မှားယွင်းစွာ၊ ပြောပြပါ။ သင်၏ အဲ့ဒီတော့။



လျော့ချပါ။ အသုံးပြု ၎င်း ဓာတုပစ္စည်းများ

အန္တရာယ်ရှိသော အမှုိက်များကို ပုံမှန်အမှုိက်ပုံးများ သို့မဟုတ် မြောင်းများထဲသို့ ထည့်၍မရပါ။
ဖြစ်မှာပေါ့။ဖြစ် စွန့်ပစ်ခြင်း။ အန္တရာယ်ကင်းစွာ ဌ နည်းလမ်းတစ်ခု အဲဒါ အောက်ပါအတိုင်း အဆိုပါ
ဥပဒေ။

သင့်လုပ်ငန်းခွင် လည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ ကြိုးစားပါ။ ထုတ်လုပ်ရန် နည်းသော အန္တရာယ်ရှိသော အမှုိက် by-

- ဝယ်ယူခြင်း။ မှုတ် ပုလင်းများ ပြေတယ်။ aerosol ထက် မှုတ်ဆေးများ
- ဝယ်ယူခြင်း။ သန့်ရှင်းရေး ထုတ်ကုန်များ အဲဒါတွေပါ။ အန္တရာယ်မရှိပါ။ ရန် အဆိုပါ ပတ်ဝန်းကျင်

- သုံးပြီး မိုက်ခရိုဖိုက်ဘာ သန့်ရှင်းရေး ထုတ်ကုန်များ အဲဒါ မလုပ်နဲ့ လိုပါတယ်။ ဓာတုပစ္စည်းများ
- သုံးပြီး သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့်သဟဇာတ နည်းလမ်းများ ရန် ဖယ်ရှားပါ။ ပိုးမွှားများ၊ အဲဒီလို အဖြစ် ကြွက် ထောင်ချောက်များအစား ငါးစာ နှင့် အင်းဆက် မျက်နှာပြင်များ on ပြတင်းပေါက်။

ပြန်လည်အသုံးပြုခြင်း။



ပြန်လည်အသုံးပြုခြင်း။

ပြန်လည်အသုံးပြုခြင်း။ ဆိုလိုသည်။ ပြန်လည်အသုံးပြုခြင်း။ တစ်ခုခု။
 သင့်လုပ်ငန်းခွင်တွင် သင်ပုလင်းများနှင့် သံဘူးများထည့်ထားသည့် အမှိုက်များကို
 ပြန်လည်အသုံးပြုခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ အမှိုက်ပုံးတစ်ပုံးနှင့် အခြားတစ်ပုံးတွင် အစားအသောက်
 အပိုင်းအစများ။ စက္ကူနှင့်ပြုလုပ်ရန် သီးခြားပုံးတစ်ခုလည်း ရှိနိုင်သည်။ ကတ်ထူပြား။ စက္ကူ။ ဖန်နှင့်
 ပလပ်စတစ်ကဲ့သို့သော အရာများကို ထပ်မံအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ အစားအသောက်လှည့်လို့ရတယ်။
 မြေဆွေးထဲသို့ ဥယျာဉ်တွင်အသုံးပြုသည်။ ကုတင်။

အသစ်ဖြစ်ရမည့်အရာများကို လျော့နည်းစေသောကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်အတွက် ကောင်းမွန်ပါသည်။
 ထုတ်လုပ်သည်။ နှင့် ရှိသည် နည်းသော အမှိုက်တွေ ပို့တယ်။ ရန် အဆိုပါ ထိပ်ဖျား။





လုပ်ဆောင်ချက် ၃၃

ဖြစ်ပါ တယ်။ သင်၏ အလုပ်ခွင် ပတ်ဝန်းကျင်အရ ဖော်ရွေ?

ဤအလုပ်စာအုပ်တွင်၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကာကွယ်ရန် သန့်ရှင်းစေမည့် နည်းလမ်းများအကြောင်း သင်တွေ့ရှိထားသည်။ ဘယ်တစ်ခုလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ တွင်အသုံးပြုသည်။ သင်၏ အလုပ်ခွင်? အမှတ်ခြစ်ပါ။ ဟုတ်သည် သို့မဟုတ် မဟုတ်ဘူး သတျတော ဘို့ မေးခွန်းတစ်ခုစီ။

မှာ သင်၏ အလုပ်ခွင် ...	ဟုတ်သည်။	မဟုတ်ဘူး
၁။ တစ်ခုခုဖြစ်လား။ ၏ အဆိုပါ သန့်ရှင်းရေး ထုတ်ကုန်သင် အသုံးပြု ဇီဝရုပ်ကြွင်းနှင့် မဟုတ်သောအဆိပ်?		
၂။ ဖြစ်ကြပါသည်။ မှုတ် ပုလင်းများ အသုံးပြုခွဲ အစား ၏ aerosol ဗူးများ?		
၃။ ဖြစ်ကြပါသည်။ အထည် လက်သုတ်ပုဝါ အသုံးပြုခွဲ အစား ၏ စက္ကူ အမှုဆောင်များ		
၄။ ဖြစ်ပါ တယ်။ အဆိုပါ လျှပ်စစ် သန့်ရှင်းရေး ပစ္စည်းစွမ်းအင် ထိရောက်မှု ဥပမာ ခပန်းကန်ဆေးစက်တစ်ခုနှင့် ကြယ်မြင့် အဆင့်သတ်မှတ်ချက်?		
၅။ ဖြစ်ကြပါသည်။ သင် အားပေးတယ်။ ရန် ကယ်တင်ပါ။ ရေ၊ ဥပမာ အားဖြင့် အလှည့် off နှိပ်လိုက်တာနဲ့ သင်မဟုတ်ကြပါ။ သုံးပြီး သူတို့ကို; မဟုတ်ဘူး အောက်မှာဆေးကြောပါ။ ပြေးရေ?		
၆။ ဖြစ်ကြပါသည်။ သင် အားပေးတယ်။ ရန် ကယ်တင်ပါ။ စွမ်းအင် ဥပမာ အားဖြင့် ပိတ်နေသည်။ မီးများ နှင့်ပစ္စည်းတွေ ဘယ်ရောက်သွားလဲ။ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟုတ်ဘူး ဖြစ်ခြင်း။ အသုံးပြုခွဲ?		
၇။ ပြန်လည်အသုံးပြုကြသည်။ ပုံးများ အသုံးပြုခွဲ?		
၈။ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဓာတုပစ္စည်းများ မြင်မိပါတယ်။ ၏ စနစ်တကျ?		

<p>၉။ အသုံးပြုသည်။ ချက်ပြုတ် ဆီ စွန့်ပစ်ခြင်း။ စနစ်တကျ?</p>		
<p>၁၀။ လုပ်ပါ။ သင် အသုံးပြု မိုက်ခရိုဖိုက်ဘာ သန့်ရှင်းရေး ထုတ်ကုန်များ?</p>		
<p>၁၁။ ဘယ်တော့လဲ သင် မှေးမှိန် ဓာတုပစ္စည်းများ အတူ ရေ၊ လုပ်ပါ။ သင် ကိုသာအသုံးပြုပါ။ အဆိုပါ ပမာဏon အဆိုပါ တံဆိပ်?</p>		
<p>၁၂။ လုပ်ပါ။ သင် ထားပါတော့ သင်၏ အဲ့ဒီတော့ သိတယ်။ အကယ်၍ သင် ရှာပါ။ ရွဲပုတ်လား?</p>		

အပိုင်း အနှစ်ချုပ်

ယခုသင်သည် ဤအပိုင်းကို ပြီးမြောက်ပြီးပါက သင်သည် အောက်ပါ အရည်အချင်းများနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သင့်သည်။ ဗဟုသုတ။

တစ်ခုချင်းစီကို အမှန်ဖြစ်ပါ။ သတျတော အကယ်၍ သင် ကျေနပ်သည်။ အဲဒါ သင် ရှိသည် ထိုအရည်အချင်းများနှင့် အသိပညာများ။

	နားလည်သည် အဆိုပါ ပတ်ဝန်းကျင် ဆိုးကျိုးများ ၏ သန့်ရှင်းရေး။
	အသုံးပြုမှုနည်းသော ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ကောင်းမွန်သော သန့်ရှင်းရေးအလေ့အကျင့်များစွာအကြောင်း သိထားပါ။ စွမ်းအင်၊ ရေ နှင့် ဓာတုပစ္စည်းများ။
	သိလား။ ဘယ်လိုလဲ ရန် စွန့်ပစ်ပါ။ ၏ အမှိုက် နှင့် ဓာတုပစ္စည်းများ တစ်ခု ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ သံယောဇဉ်နည်းတယ်။

မှတ်စုများ

သော့ စကားလုံးများ

စကားလုံး	အဓိပ္ပါယ်
ဇီဝရှုပ်ဖျက်နိုင်သော	အားလပ်ချိန် ဆင်း သဘာဝအတိုင်းမို့ပါ။ အကြောင်းတရားများ နည်းသော ညစ်ညမ်းမှု
ဇီဝအန္တရာယ်	ဗိုင်းရပ်စ် သို့မဟုတ် ပိုးမွှားများကဲ့သို့ ကူးစက်နိုင်သော အရာတစ်ခု လူတွေဖျားတယ်။
cross-contamination	တစ်နေရာတည်းမှ ပိုးမွှားများ (ဥပမာ အစားအစာ၊ ခုံတန်းလျားများ၊ လက်များ သို့မဟုတ်ပစ္စည်း) ရန် a အစိတ်အပိုင်း အစားအသောက်
ဒေတာ	သတင်းအချက်အလက်
ဆပ်ပြာ	အသုံးပြုခွဲ ရန် အဆီဖယ်ရှားပါ။ နှင့် အညစ်အကြေး
တစ်ခါသုံး	တစ်ခုခု အဲဒါ နိုင်သည် ဖြစ် ပစ်ချ ကွာ ပြီးနောက် ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ အသုံးပြုခွဲ တခါ ဥပမာ စက္ကူ ဝန်ဆောင်မှုများ နှင့် ခွက်များ
ဖယ်ရှားပစ်ပါ။	ရယူပါ။ ပစ်ပယ် ၏
အငွေ့	ရှူမိရင် ဓာတုပစ္စည်းတွေက အနံ့ ဒါမှမဟုတ် ဓာတ်ငွေ့တွေ ထွက်လာတယ်။ သူတို့ကို
အန္တရာယ်	တစ် အန္တရာယ် အန္တရာယ်
induction	လေ့ကျင့်ရေး ဘယ်တွေလဲ သင် ပထမ စတင်ပါ။ အလုပ် ဒါကြောင့် သင် ဘာလဲ သိလား။ ရန် လုပ်ပါ။
ပိတ်ချော	အထည်နဲ့လုပ်ထားတဲ့ အရာတွေ ဥပမာ- လက်ဖက်ရည်သုတ်ပုဝါ၊ စားဖိုမှူးရဲ့ပုဆိုး၊ စားပွဲခင်း၊ လက်သုတ်ပုဝါ
ပိုးမွှား၊ ပျဉ်းမကပ်	အထည်ပေါ်မှ ထွက်လာသော အမှုန်အမွှားလေးများ။ တစ်ချို့ သန့်ရှင်းရေးအဝတ်တွေက မပါဘူး။ လုပ်ပါ။ ဒီ - သူတို့ ပိုးမွှားကင်းစင်သည်။

<p>MSDS</p>	<p>ပစ္စည်းဘေးကင်းရေးဒေတာစာရွက် - ၎င်းတွင်ထုတ်လုပ်သူ၏ပါရှိသည်။ ဓာတုပစ္စည်းများကို လူများအသုံးပြုရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေရန် အချက်အလက်များဓာတုဗေဒ အန္တရာယ်ကင်းစွာ</p>
<p>အဆိပ်မရှိသော</p>	<p>မဟုတ်ဘူးလား။ အဆိပ်ရှိသော၊ ဘေးကင်းသည်။</p>
<p>ပိုးမွှား</p>	<p>အစာကို ညစ်ညမ်းစေနိုင်သော သတ္တဝါများ ဥပမာ- ကြွက်၊ ယင်း၊ ပုရွက်ဆိတ်၊ ပိုးဟပ်</p>

စကားလုံး	အဓိပ္ပာယ်
PPE	တစ်ကိုယ်ရေ အကာအကွယ်ပစ္စည်း။ အကာအကွယ်ပစ္စည်းများနှင့် အဝတ်အစားများသင်အန္တရာယ်များမှ ၎င်းတွင် လက်အိတ်များ၊ ဝတ်စည်းများ၊ မျက်နှာဖုံးများ၊ လုံခြုံရေးများ ပါဝင်သည်။ မျက်မှန်၊ နားပါမလာဘူး။ နှင့်ဘေးကင်းရေး ဖိနပ်။
ဥပစာ	တစ် နေရာ စီးပွားရေး အဲဒီလို အဖြစ် စားသောက်ဆိုင် သို့မဟုတ် ဟိုတယ်
လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ	တစ် စာရင်း ၏ ခြေလှမ်းများ ပြောခြင်း။ သင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ လုပ်ငန်းတာဝန်များ မှာ အလုပ်
ပြန်လည်အသုံးပြုခြင်း။	ဥပမာ- ဖန်ခွက် သို့မဟုတ် စက္ကူ တစ်ခုခုကို နောက်တစ်ကြိမ်ထပ်သုံးပါ။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဆောင်ရွက်ပြီး
တွန်းလှန်ပါ။	နှင် ပိုးမွှား ကွာ
ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သည်။	ရေချိုးပြီးရင် ပြန်သုံးလိုရတဲ့ အရာမျိုး၊ အထည်လက်သုတ်ပဝါ နှင့် စားပွဲခင်း။
ပုတ်သင်	ခရီးဆောင် မီးဖို သို့မဟုတ် မီးစက်
သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။	ပိုးမွှားအရေအတွက် လျော့ချရန် ဓာတု သို့မဟုတ် အပူကို အသုံးပြုပါ။ မျက်နှာပြင်
ရေနှေးပူပူ	မီးရှို့ အတူ အရည်ပူ သို့မဟုတ် ရေနှေးငွေ့
အချိန်ဇယား	အချိန်ဇယား
အသုံးအဆောင်များ	ကိရိယာများ တွင်အသုံးပြုသည်။ အဆိုပါ မီးဖိုချောင် ဥပမာ ဓား၊ mixers များ နှင့် ထမ်းဆောင်ဇွန်း
အမှုိက်	အမှုိက်၊ တစ်ခုခု အဲဒါ လုပ်ဖို့ရှိတယ်။ ဖြစ် ပစ်ချ ကွာ ဥပမာ လက်ကျန် အစားအသောက်
