# အော့အန်ခြင်းနှင့်ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းဆိုင်ရာ သန့်ရှင်းရေးအစီအစဉ်

**Do it Right! Serve it Safe!**

## အဆောက်အအုံ၏အချက်အလက်များ

- **နာမည်** ____________________
- **လိပ်စာ** ____________________

## သန့်ရှင်းရေးအစီအစဉ်

### ဝယ်သူများ

- [ ] လူများကို အဝေးသို့ ရွှေ့ပြောင်းပါ။
- [ ] ညစ်ညမ်းနေသောဧရိယာပတ်ပတ်လည် ၂၅ ပေ ကို ပိတ်ဆို့ထားပါ။ လူများကို ဝင်ခွင့်မပေးပါနှင့်။
- [ ] အခြား - ____________________

### မျက်နှာပြင်များ

- [ ] အော့အန်ခြင်း သို့မဟုတ် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ဖြစ်ထားသည့် မျက်နှာပြင်ကို စုပ်ယူရန်အတွက် မုန့်ဖုတ်ဆိုဒါ သို့မဟုတ် ကြောင်အညစ်အကြေးစုပ်ပစ္စည်း ကဲ့သို့သော တစ်ခါသုံးပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပါ။ အမှိုက်အိတ်တစ်ခု အတွင်းသို့ ၎င်းအညစ်အကြေးကို ခြစ်ထည့်ပြီး စွန့်ပစ်လိုက်ပါ။
- [ ] မျက်နှာပြင်များကို သန့်စင်ရန် ဆပ်ပြာရေကို အသုံးပြုပါ။
- [ ] ဤနေရာအတွင်းရှိ မျက်နှာပြင်များကို ပိုးသတ်ပါ။ ဗိုင်းရပ်စ်များကိုသေစေသော ပိုးသတ်ဆေးတစ်ခုကို အသုံးပြုပါ။ ယင်းပိုးသတ်ဆေးသည် မီးဖိုချောင်သုံး သန့်စင်ဆေးနှင့် ကွဲပြား ပါသည်။ တံဆိပ်ပါ လမ်းညွှန်ချက် များ အတိုင်း လိုက်နာပါ။
- [ ] တစ်ခါသုံး သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းကိရိယာအားလုံးကို အမှိုက်အိတ်တစ်လုံးထဲတွင် ထည့်ပါ။ ၎င်းတွင် ယက်သဲ့များ၊ ကြမ်းတိုက်တုတ်ထိပ်ရှိ အဝတ်စများ၊ လက်အိတ်များနှင့် မျက်နှာသုတ်ပုဝါများကဲ့သို့သော ပစ္စည်းကိရိယာများ ပါဝင်သည်။ အမှိုက်အိတ်ကို အပြင်ဘက်ရှိ အမှိုက်ပုံးထဲသို့ ချက်ချင်းစွန့်ပစ်ပါ။
- [ ] ကြမ်းသုတ်ဝတ်လျှော်ဖွတ်ကန်အတွင်း ပြန်သုံးနိုင်သော သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းကိရိယာများကို ဆေးကြောသန့်စင်ပြီး ပိုးသတ်ပါ။
- [ ] အသုံးပြုထားသော ပိုးသတ်ဆေးကို စွန့်ပစ်ပါ။
- [ ] အခြား - ____________________

### အစားအသောက်များနှင့် အဖျော်ယမကာများ

- [ ] ဤနေရာအတွင်း အစားအသောက်များ သို့မဟုတ် အဖျော်ယမကာများနှင့်လုပ်ကိုင်ခြင်း မပြုပါနှင့်။
- [ ] ဤနေရာအတွင်းရှိ ဖုံးအုပ်မထားသော အစားအသောက်များ သို့မဟုတ် တစ်ခါသုံးပစ္စည်း များကို စွန့်ပစ်ပါ။
- [ ] ဧရိယာအတွင်းရှိ အသုံးအဆောင်များနှင့် ပစ္စည်းကိရိယာအားလုံးကို ဆေးကြောပါ။
- [ ] အခြား - ____________________

### ဝန်ထမ်းများ

- [ ] ဖျားနာနေသောဝန်ထမ်းများကို နေအိမ်သို့ ချက်ချင်း စေလွှတ်ပါ။ ဖျားနာနေသောဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် ၎င်းတို့တွင် ၂၄ နာရီ ကြာသည့်တိုင်အောင် ရောဂါလက္ခဏာများ မပျောက်သွားမချင်း လုပ်ငန်းခွင်သို့ ပြန်လာ၍ မရနိုင်ပါ။
- [ ] အော့အန်ခြင်းနှင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်သည့် နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရန် နှာခေါင်းစည်းတစ်ခု၊ ဖိနပ်အစွပ်များ၊ တစ်ခါသုံး လက်အိတ်များနှင့် ရှေ့ဖုံးခါးစည်းတစ်ခုကို ဝတ်ဆင်ပါ။
- [ ] သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီးနောက် သန့်စင်ခန်းအတွင်းရှိ လက်ဆေးကန်ထဲတွင် လက်ချက်ချင်းဆေးပါ။
- [ ] သန့်ရှင်းရေးအတွက် ကူညီပေးသော ဝန်ထမ်းများကို နေအိမ်သို့ပို့စေလွှတ်ပါ။ ၎င်းဝန်ထမ်းများသည် ရေချိုးပြီး အဝတ်အစားများ လဲသင့်ပါသည်။
- [ ] သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီးနောက် ဝန်ထမ်းများသည် အော့အန်ခြင်း သို့မဟုတ် ဝမ်းလျှောရောဂါ လက္ခဏာများကို ၎င်းတို့၏မန်နေဂျာထံသို့ အစီရင်ခံရပါ မည်။
- [ ] အခြား - ____________________

## အလုပ်သမားအားတာဝန်များပေးအပ်ခြင်း

ဖြစ်နိုင်လျှင် အစားအသောက်နှင့်ပတ်သက်သည့် အလုပ်များကို မလုပ်ကိုင်ရသည့် အလုပ်သမားများအား သန့်ရှင်းရေးတာဝန်များကို ပေးအပ်ပါ။

- **အော့အန်ခြင်း သို့မဟုတ် ဝမ်းလျှောခြင်း ဖြစ်ရပ်တစ်ခု ဖြစ်ပွားပါက မည်သူ့ထံသို့ အကြောင်းကြားသင့်ပါသနည်း။**

  ☐ မန်နေဂျာ ☐ သန့်ရှင်းရေးနှင့် ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရေးသမား ☐ စားပွဲထိုး ☐ အခြား

- **အော့အန်ခြင်းနှင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ဖြစ်ထားသည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရန်အတွက် မည်သူ့တွင် တာဝန်ရှိပါသနည်း။**

  ☐ မန်နေဂျာ ☐ သန့်ရှင်းရေးနှင့် ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရေးသမား ☐ စားပွဲထိုး ☐ အခြား

## သန့်ရှင်းရေးသုံးကိရိယာ

- **သင်၏သန့်ရှင်းရေးသုံး ကိရိယာများတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်သင့်သည်-**

  - တစ်ခါသုံးနှာခေါင်းစည်းများ။
  - တစ်ခါသုံးလက်အိတ်များ။
  - တစ်ခါသုံးရှေ့ဖုံးခါးစည်းများ။
  - လေကာ၊ ရေကာမျက်မှန်များ သို့မဟုတ် မျက်နှာအကာများ။
  - မုန့်ဖုတ်ဆိုဒါ သို့မဟုတ် ကြောင်၏အညစ်အကြေး စုပ်ပစ္စည်း ကဲ့သို့သော စုပ်ယူနိုင်သောပစ္စည်း။
  - တစ်ခါသုံးယက်သဲ့များ။
  - အမှိုက်အိတ်များ။
  - စက္ကူလက်သုတ်ပုဝါများ။
  - ကြမ်းတိုက်တုတ်ထိပ်ရှိ တစ်ခါသုံး အဝတ်စများ၊
  - ကြမ်းတိုက်ပုံး။
  - သတိပေးတိတ်ကြိုး သို့မဟုတ် ဆိုင်းဘုတ်များ။
  - ဖိနပ်အစွပ်များ။
  - ပိုးသတ်ဆေး။
  - အခြား - ____________________

- **ကိရိယာထားသိုရာနေရာ။** ____________________

! အော့အန်ထားသည့် သို့မဟုတ် ဝမ်းလျှောထားသည့် နေရာများကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရာတွင် အသုံးပြုထား သည့် ကိရိယာများကို မီးဖိုချောင်ထဲတွင် သိမ်းဆည်း ခြင်း သို့မဟုတ် သန့်စင်ခြင်းမပြုသင့်ပါ။ ပြန်သုံးနိုင်သော ကိရိယာများကို ကြမ်းတိုက်အဝတ်စဆေးသည့် ကန်ထဲတွင် ဆေးကြောသန့်စင်ပါ။

## ဝန်ထမ်းများကိုသင်တန်းပေးခြင်း

ဝန်ထမ်းများကို စနစ်တကျ ကြိုတင် လေ့ကျင့်ပေး ထားရပါမည်။ မည်သူတို့အား လေ့ကျင့်ထားကြောင်းနှင့် မည်သည့်အချိန်၌ လေ့ကျင့်ပေးထားကြောင်း ကို မှတ်တမ်းတင်ထားပါ။

- **ဝန်ထမ်းများကို မည်သို့လေ့ကျင့်ပေးသနည်း။**

  ☐ အစီအစဉ်ကိုဖတ်ပါ ☐ ကိရိယာဆိုင်ရာလက်တွေ့သရုပ်ပြခြင်း ☐ အခြား

- **ဝန်ထမ်းများကို အလုပ်ခန့်ချိန်နှင့် အောက်ပါအချိန်များတွင်  လေ့ကျင့်သင်ကြားသည်-**

  ☐ သုံးလတစ်ကြိမ် ☐ နှစ်စဉ် ☐ အခြား

## ထပ်လောင်းမှတ်ချက်များ