

သင့်ဂါဝန်ကို ဘေးကင်းစွာ ဖယ်ရှားပါ။ 安全にガウンを外しましょう (ミャンマー語)
(ကင်းရှင်းမှ ဖြုတ်ခြင်းအဆင့်များ) (上腕から脱ぐ方法)

	လုပ်ထုံးလုပ်နည်း: 手順		ဖော်ပြချက် 説明
1	ရှေ့သို့ဆွဲပါ။ 首元を切る (引きちぎる)		နှစ်ဘက်လုံးရှိလည်ပင်း (နားအောက်ဖက်) ကိုင်းထားပြီးရှေ့သို့ဆွဲပြီးရှေ့သို့ချနေပါ။ 両側の首元(耳の下あたり)を握り、前方へ引きちぎり、前に垂らす
2	လက်ကို ပြန်ထုတ်ပါ။ 腕を抜く		ဂေါင်း၏ ညာဘက်လက်မောင်းအတွင်းပိုင်းတွင် ဘယ်ဘက်လက်ချောင်းများကို ထည့်ပြီး၊ ညာဘက်လက်ကို အင်ဆန်းထဲမှ (အတွင်းပိုင်းကို ပြန်ချရန်) ပြန်ထုတ်ပါ။ ガウンの右上腕内側に、左手指先を入れて右腕を袖から(中表になるように)抜く
3	တဖက်လက်ကို ပြန်ထုတ်ပါ။ 逆側の腕を抜く		တစ်ဖက်လက်ကိုလည်း ညာဘက်လက်မောင်းအတွင်းပိုင်းအတွင်း ဘယ်ဘက်လက်ချောင်းများကို ထည့်ပြီး ညာဘက်လက်ကို အင်ဆန်းထဲမှ (အတွင်းပိုင်းကို ပြန်ချရန်) ပြန်ထုတ်ပါ။ 逆側も右上腕内側に、左手指先を入れて右腕を袖から(中表になるように)抜く
4	အရိုးဆွဲကို ဖြတ်သည် 腰紐を切る (引きちぎる)		ဂေါင်းအတွင်း (သန့်ရှင်းသောမျက်နှာ) ကို ဖမ်းထားပြီး၊ အရိုးဆွဲကို ရှေ့ဘက်ကို ဆွဲကြိုက်ဖြတ်သည်။ ガウン内側(清潔な面)を握り、腰ひもを前方へ引きちぎる
5	အတွင်းဘက်ကို စုစည်းသည် 中表にまとめる		ညစ်ညမ်းနေသောမျက်နှာကို အတွင်းဘက်သို့ထားပြီး (ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ဂေါင်းထိစေခြင်းမရှိဘဲ) စုစည်းသည်။ 汚染している面を内側になるようにしながら(身体にガウンが付かないように)まとめる
6	စွန့်ပစ်ပါ။ 捨てる		သတ်မှတ်ထားသော အမှိုက်ပုံးများတွင် ကူးစက်နိုင်သောပစ္စည်းများကို စွန့်ပစ်ပါ။ 感染用ゴミ箱へ捨てる
7	လက်ကို သေချာဆေးကြော ပါ။ 手指の消毒		ပိုးသတ်ဆေးကို သင့်လက်တွင် လုံးဝခြောက်သွားသည်အထိ လိမ်းပေးပါ။ 完全に乾燥するまでアルコールを擦り込む