- ကြမ်းပြင်တခြားတစ်နေရာ(သို့) သန့်ရှင်းရေးလုပ်နေသော မျက်နှာပြင်ထူထူကို တိုက်ချွတ်ပါ။ ထိုသို့လုပ်ခြင်းကို အခန်းသန့်ရှင်းသွားသည်အထိ ဆက်တိုက်လုပ်ပါ။ ရေပုံးထဲမှ ရေကို အခါအားလျော်စွာ လဲလှယ်ပါ။
- မျက်နှာပြင်ကို တိုက်ချွတ်ရာတွင် ရှေ့တိုးနောက်ဆုတ်လုပ်ခြင်း ထက်စာလျှင် ဦးတည်ရာတစ်ခုထဲသို့သွားသင့်ပါသည်။ (ဘယ်မှညာ (သို့) ညာမှဘယ်) ဒေါင်လိုက်ရှိသော မျက်နှာကြက်များ ၊ နံရံများ ၊ ပြတင်းပေါက်အမြိတ်များနှင့် လှေကားထစ်များကို အပေါ်မှအောက်သို့ဆွဲချခြင်းအားဖြင့် သန့်ရှင်းသင့်ပါသည်။
- ကြေးချွတ်ဆေးမှုန့်များဖြင့်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်းမှပြီး ဆုံးသွားပါက ရေပုံးနံပါတ်(၃)မှရေဟောင်းများကို အိမ်သာခွက်ထဲသို့ လောင်းချပါ။ ထို့နောက် ရေပုံးကို ဆေးပါ။ ပြီးနောက် ရေပူအသစ်ဖြင့်ရေပုံးကို ပြန်ဖြည့်ပါ။ အဝတ်စ၊ရေမြှုပ်(သို့)ကြမ်းတိုက်စ အသစ်များကိုသုံးခြင်းအားဖြင့်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ထားသောမျက်နှာပြင်များကို သုတ်ပါ။သင့်ထံတွင် HEPA ရေစစ်ပါရှိသော ဖုန်စုပ်စက်ရှိပါက သန့်ရှင်းရေးလုပ်ထားသော နေရာများကို ထိုဖုန်စုပ်စက်ဖြင့် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- ကော်ဇောခင်းထားသော ကြမ်းပြင်များကိုHEPAတပ်ဆင်ထားသောဖုန်စုပ်စက်ဖြင့်မျက်နှာပြင်တစ်ခုလုံးကိုသန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပါ။ အကြံပြုထားသော သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများတွင်ပန်းကန်ဆေးချွတ်ရည်-ခွက်ကိုရေတစ်ဂါလံအထိပါဝင်နိုင်ပါသည်။

Lead Safety Tips-
ခဲကာကွယ်မှုအကြံပြုချက်

- သင်(သို့)သင်၏ ကန်ထရိုက်သည် ဆေးစအပိုင်းအစများ(သို့) နံရံဖြိုချခြင်းစသော ဆေးမျက်နှာပြင် များကို ပြန်၍အသစ်ပြုပြင်ခြင်း (သို့) အသစ်ပြန်လည်တပ်ဆင်ခြင်းများမပြုလုပ်ခင် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုပြုလုပ်ပါ။
- ကျွမ်းကျင်သော လူကို ခဲနှင့်သက်ဆိုင်သော အလုပ်လုပ်ရာတွင် ငှားရမ်းရန် အကြံပြုပါသည်။ မြို့အတွင်း ခဲဆိပ်ကာကွယ်လုပ်ဆောင်ရန် လေ့ကျင့်ထားသော ကန်ထရိုက်တာများအတွက် သတင်းအချက်အလက်များသိလိုပါက ၄၄၇-၈၆၀၀ သို့ခေါ်ပါ။

Instructions- ညွှန်ကြားချက်

၁။ သင်၏အိမ်အား ခဲအခြေခံဆေးရှိမရှိ စစ်ဆေးပြီးပြီလား။

၂။ ကော်ဖက်စားခြင်း ၊ ပရိုပိန်းမီးတုတ် ၊ အပူချိန်မြင့်မားသော အပူသေနတ်၊ အခြောက်တိုက်ခြင်း (သို့)သဲဖတ်စားခြင်းတို့ကို ခဲအခြေခံဆေးများ ဖယ်ရှားရာတွင် အသုံးမပြုရ။ ထိုကိရိယာများသည် မြောက်များစွာသော ခဲမှုန်များနှင့် အခိုးအငွေ့များဖြစ်စေပါသည်။ ခဲဖုန်မှုန့်များသည် အလုပ်ပြီးစီးသွားသည့်တိုင်အောင် သင်၏အိမ်တွင် ရှိနေနိုင်ပါသည်။

၃။ အလုပ်ပြီးဆုံးသည့်အချိန်ထိနှင့်နေရာအား သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီးသည့်အချိန်အထိ သင်၏မိသားစု (ကလေးများနှင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိန်းမ) အားအိမ်မှ ခဏပြောင်းရွှေ့ထားပါ။ အကယ်၍ သင်၏မိသားစုအား ရွှေ့ပြောင်းခြင်းမလုပ်နိုင်ပါက အလုပ်လုပ်ရာနေရာကို ဆီးတားထားပါ။

၄။ အသစ်ပြုပြင်ခြင်းနှင့် အသစ်ပြန်လည်တပ်ဆင်ခြင်းများပြီးဆုံးပါက အလုပ်နေရာကို စေ့စပ်အောင်သန့်ရှင်းရမည်ဖြစ်သည်။ နေရာသန့်မသန့်နှင့်ခဲမှုန်များမကျန်မှုကို သေချာအောင် သန့်ရှင်းရေးစစ်ဆေးရန်အတွက် လူငှားရမ်းခြင်းကို စဉ်းစားသင့်ပါသည်။

၅။ ခဲအန္တရာယ်လျော့ချရန်အခြား ကာကွယ်မှုအတိုင်းအတာများကို လိုက်နာပါ။ ၄၄၉-၈၆၀၀ ကိုခေါ်ခြင်းအားဖြင့် တခြားသန့်ရှင်းရေးအတိုင်းအတာများအကြောင်းသိရှိနိုင်ပါသည်။ လုံခြုံစွာ ပြန်လည်အသစ်တပ်ဆင်ခြင်းအတွက် လက်ကမ်းစာစောင်ကိုမေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

Lead Poisoning Risk Assessment Questionnaires-
ခဲဆိပ်အန္တရာယ်စစ်ဆေးလုပ်ဆောင်မှုမေးခွန်းများ

အကယ်၍အောက်ဖော်ပြပါမေးခွန်းတခုခုကိုဟုတ်ကဲ့ဟုဖြေကြားခဲ့ပါက သင့်ကလေးအားခဲဓာတ်စစ်ဆေးရန်အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။

၁။ ကလေးသည် အသက်(၁)နှစ်မှ (၆)နှစ်အတွင်းနှင့် WIC (သို့) မယ်ဒီကိတ်မှခံစားမှုများကို ရရှိနေသလား (သို့) ရရှိဖို့အရည်အချင်းပြည့်မှီသလား။

O ဟုတ်ကဲ့ O မသိပါ။

၂။ သင်၏ကလေးသည် ခဲဆိပ်မြင့်မားမှုရှိသောနေရာများဟုဆုံးဖြတ်ထားသော စာတိုက်သေတ္တာအမှတ်များတွင်နေထိုင်သလား (သို့) ပုံမှန်လည်ပတ်သလား။ (၄၆၈၀၂၊ ၄၆၈၀၃၊ ၄၆၈၀၆၊ ၄၆၈၀၇၊ ၄၆၈၀၈)။

O ဟုတ်ကဲ့ O မသိပါ။

၃။ သင်၏ကလေးသည် ၁၉၇၈ ခုမတိုင်မီ ဆောက်ခဲ့သော ဆေးမှုန်များကွာကျနေသော (သို့) ဆေးအပဲ့များ ရှိသော နေ့ကလေးထိန်းကျောင်းနှင့်(သို့)အိမ်များကို သွားလည်သလား (သို့) နေထိုင်သလား။

O ဟုတ်ကဲ့ O မသိပါ။

၄။ သင်၏ကလေးတွင်ခဲဆိပ်သင့်နေသဖြင့် ဆေးကုသခံနေရသော ညီအစ်ကိုမောင်နှမ (သို့) ကစားဖော်များရှိသလား။

O ဟုတ်ကဲ့ O မသိပါ။

၅။ သင်၏ကလေးသည် ခဲနှင့်ထိတွေ့နေရသော အလုပ်ရှိသူ (သို့) ဝါသနာရှိသူနှင့်အတူတူနေထိုင်သလား။ (အိမ်ပြင်ခြင်း၊ ကားပြင်ခြင်း ၊ အိမ်ထောင်ပရိဘောဂပြင်ဆင်ခြင်း ၊ ခဲငါးဖမ်းဇကာများကို ရေမျောခြင်းနှင့်လှေသင်္ဘောပြုပြင်ခြင်းများပါဝင်ပါသည်။)

O ဟုတ်ကဲ့ O မသိပါ။

၆။ သင်၏ကလေးသည် အလုပ်ရှုပ်သောလမ်း ခဲဖိုနှင့် ခဲထွက်သော တခြားစက်ရုံများအနီးတွင်နေထိုင်သလား။

O ဟုတ်ကဲ့ O မသိပါ။

၇။ သင်၏မိသားစုသည် အစားအသောက်များပြင်ဆင်ခြင်း၊ (သို့)သိုလှောင်ခြင်း (သို့)ညစာစားသုံးရာတွင်ကြွေထည် မြေထည်များ(သို့)ပို့ကုန်များကို အသုံးပြုသလား။ သနပ်ခါးကဲ့သို့သော အိမ်ဆေးညွှန်းများကိုအသုံးပြုသလား။

O ဟုတ်ကဲ့ O မသိပါ။

၈။ ကလေးတွင် ခဲဆိပ်နှင့်ပါဝင်ပတ်သက်သော ဆေးရာဖွေတွေ့ရှိချက်များရှိသလား။ (ဖွံ့ဖြိုးမှုနောက်ကျခြင်း၊ စကားပြောနောက်ကျခြင်း ၊သွေးအားနည်းရောဂါ၊ အငြိမ်မနေတက်ခြင်း ၊ အစာအိမ်နာခြင်း ၊ အိမ်သာသွားရာတွင် ဒုက္ခရောက်ခြင်းနှင့် ရောဂါအမည်မဖော်ထုတ်နိုင်သော တက်ခြင်းများပါဝင်ပါသည်။)

O ဟုတ်ကဲ့ O မသိပါ။

For More Information Call:

260-449-8600

Allen County

Healthy Homes Program

www.fw-ac-deptofhealth.com
1 East Main Street • 5th Floor
Fort Wayne, IN 46802
260-427-1391 fax

Parent's Guide to Lead Reduction

ခဲဆိပ်လျော့ချခြင်းအတွက် မိဘများလမ်းညွှန်

အကျိုးရလဒ်များသည် ယူကျုံးမရဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

သင့်အိမ်အားစစ်ဆေးပါ။ သင့်ကလေးအားစစ်ဆေးပါ။

Some Things to Think About...

တွေးတောစရာအကြောင်းတစ်ချို့ --

ကလေးများထံတွင် ခဲဆိပ်တက်ခြင်းသည် ကြီးမားသော တုန်လှုပ်ချောက်ချားမှုဖြစ်ပါသည်။ မိဘတစ်ယောက်အနေဖြင့် ကြောက်ရွံ့ရမည် ဖြစ်သော်လည်း သင့်ကလေး ခဲဆိပ်နှင့်ထိတွေ့မှုကို လျော့ချရန် သင့်အနေဖြင့်လုပ်ပေးနိုင်သောနည်းလမ်းလွယ်များရှိပါသည်။

၄၄၉-၈၆၀၀ သို့ အကူအညီနှင့်ထောက်ပံ့မှုအတွက် အမြဲတမ်းခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။

သင်၏နေအိမ်တွင်အတွင်းမှ ခဲဆိပ်ဘေးအန္တရာယ်ရှင်းလင်းမှုသည် သင့်ကလေးကိုကာကွယ်သော အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်။

အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များသည် သင့်ကလေးကို ခဲဓာတ်မှကာကွယ်အောင် ကူညီပေးပါလိမ့်မည်။

အကယ်၍သင်၏ကလေးသည် ခဲဓာတ်နှင့် ထိတွေ့နေသည်ဟု သင်ထင်ပါက သူ၊သူမ ခဲဆိပ်သင့်မသင့်ကို စစ်ဆေးပါ။

သင့်ဆရာဝန်ထံသို့ ခေါ်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း(သို့) ၄၄၉-၈၆၀၀ သို့ စစ်ဆေးချိန်နှင့်နေရာ အကြောင်း သတင်းအချက်အလက်များအတွက် ခေါ်ယူနိုင်ပါသည်။

Chipping & Peeling Paint- ဆေးအပ့်များနှင့်ဆေးများကွာကျနေခြင်း

- အခြောက်ခွာခြင်း (သို့) ခဲအခြေခံဆေးများကို သဲအခြောက်ခံခြင်းတို့မှ မပြုလုပ်ရန်၊ ထိုသို့ ပြုလုပ်ခြင်းသည် ခဲမှုန်များကို ဖြစ်စေပါသည်။
- ဆေးအပ့်များကို စိုထိုင်းသောအဝတ်နှင့်သန့်ရှင်းရမည် (သို့) HEPA ဖုန်စုပ်စက်ဖြင့် ရှင်းလင်းရမည်။ တံမြက်စည်းကိုအသုံးမပြုရ။
- ခဲပြဿနာများအတွက်လေ့ကျင့်ထားသော လူကိုသာဌားရမ်း အသုံးပြုရမည် ဖြစ်သည်။

Dust- ဖုန်မှုန့်

- သင်၏အိမ်အတွင်း ခဲဖုန်မှုန့်များလျော့ချရန်အတွက် ဒီစာစောင်တွင်ပါရှိသော သန့်ရှင်းရေးအကြံပြုချက်နေရာတွင် ရှာဖွေကြည့်ရှုပါ။

Dirt - အညစ်အကြေး

- ခဲဖုန်အညစ်အကြေးမပါဟု သိရှိထားသော သဲသေတ္တာမဟုတ်ဘဲနှင့် သင်၏ကလေးအား ဖုန်အညစ်အကြေးများနှင့်ကစားခြင်း မပြုရန်။
- သင့်ကလေးလက်များအား အပြင်တွင်ကစားပြီးသည့်အခါတိုင်းနှင့် အစာမစားမီ အချိန်တိုင်း ဆေးကြောပါ။
- သဲသေတ္တာ ၊ ကစားစရာပစ္စည်းဆက် (သို့) ပန်းဥယျာဉ်အတွက် နေရာရွေးချယ်သောအခါ အိမ်အစွန်အဖျားနှင့် ကိုက်ဝေးကွာသော နေရာ(သို့) ကားဂိုထောင်နှင့်လမ်းပေါ်မှဝေးသော နေရာကို သာရွေးချယ်ပါ။
- အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ အိမ်အတွင်းသို့မဝင်မီနှင့် ပြတင်ပေါက်ပေါ်တွင် ထိုင်ပြီးသည့်အချိန်တိုင်း သူတို့၏ခြေထောက်များကို သုတ်ပေးပါ။

Water- ရေ

- သင်၏ရေအား မချက်ပြုတ်မီနှင့်မသောက်သုံးမီအနည်းဆုံး (၄) မိနစ်လောက်ကျနေစေပါ။
- ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့်သောက်သုံးခြင်းအတွက် ရေအေးကိုသာ အသုံးပြုပါ။
- ရေချိုးရန်အတွက် ရေဇလုံ အတွင်းသို့ ရေမဖြည့်မီ ရေပူအား ရေပိုက်ခေါင်းမှ နှစ်မိနစ်၊သုံးမိနစ် လောက်ဖွင့်ချထားပါ။

Dishware- ပန်းကန်၊ခွက်

- ဤနိုင်ငံအတွင်း ရောင်းချသော တစ်ချို့သော ပန်းကန်များသည် စဥ့်ထဲတွင် ခဲများပါဝင်တတ်ပါသည်။ အကယ်၍ ပန်းကန်၊ခွက် တစ်ခုခုတွင် စဥ့်ထဲ၌ကွဲအက်ကြောင်းများ ရှိနေပါက သင့်ကလေးအား အသုံးမပြုစေရန်နှင့် ခဲဓာတ်မပါဝင်မှုကို မသိရှိဘဲနှင့် မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်ထဲသို့ ထည့်သွင်းအသုံးမပြုရန်။
- ခဲဓာတ်ပါဝင်သော ပြတင်းပေါက်ရှေ့တွင် ပန်းကန်ခြောက် အဝတ်စအား မထားရန်။

Jewellery- လက်ဝတ်ရတနာ

- ကလေးများအား ပါးစပ်ထဲသို့ လက်ဝတ်ရတနာများ၊ကလေး လက်ဝတ်ပစ္စည်းများ မထည့်စေရန်။
- လက်ကောက်များနှင့်လည်ဆွဲများတွင် ခဲဆိပ်မပါဝင်မှုကို မသေချာဘဲနှင့် ကလေးငယ်များနှင့် လမ်းလျှောက်ခါစ ကလေးများအား မဝတ်ဆင်စေရန်။

Miscellaneous- အမျိုးမျိုး

- သင်၏ကလေးအား သော့များ ၊ ဆဲလ်ဖုန်းများ ၊ ကြိုးမဲ့ဖုန်းအင်တင်နာများ၊ ဘက်ထရီများ(သို့) စီးကရက်ဖင်ခံများကို မဝါးစေရန်။
- နို့သီးခေါင်းများ ၊ ရေစုပ်သောက်ခွက်များနှင့် ကလေး နို့ဘူးများကိုပုံမှန်နှင့်ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ကျပြီးတိုင်း ဆေးကြောရန်။
- မက္ကဆီကန်အိုးများတွင်ခဲဆိပ်မပါဝင်မှု သေချာမသိဘဲနှင့် အစားအစာသိုလှောင်ခြင်း (သို့) စားသုံးခြင်း (သို့) ချက်ပြုတ်ခြင်းများမပြုလုပ်ရန်။
- ကစားစရာကြွေလက်ဖက်ရည်ပန်းကန်ထဲမှ သင်ကလေးစားသောက် ခြင်းမပြုရန်။
- နေကာများတွင် “ ခဲဓာတ်ဖရီး (သို့)ခဲဓာတ်ပါဝင်မှုမရှိ ” စသောအညွှန်းများကိုရှာဖွေရန်။

Hygiene- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး

- သင့်ကလေး၏လက်များအား၊ အထူးသဖြင့် အပြင်တွင် ထွက်ကစားပြီးတိုင်း၊ တိရစ္ဆာန်များနှင့် ကစားပြီးတိုင်း၊အစားမစားမီ ဆပ်ပြာနှင့်တစ်နေ့ပတ်လုံး ကြိမ်ဖန်များစွာဆေးကြောရမည်။

Job & Hobbies- အလုပ်နှင့်ဝါသနာများ

- အကယ်၍ သင်၏အဝတ်အစားများပေါ်သို့ ခဲဓာတ်သက် ရောက်နိုင်သော နေရာများတွင် အလုပ်လုပ်ပါက (သို့) အမဲလိုက် ခြင်း၊ငါးမျှားခြင်း၊ ကားများကိုကိုင်တွင်အလုပ်လုပ်ခြင်း၊ ရှေးအိမ်ထောင် ပရိဘောဂများကို ပြန်လည်မွမ်းမံခြင်းစသည့် ဝါသနာများရှိပါက အိမ်ထဲသို့မဝင်မီ အဝတ်လဲရန်နှင့် ထိုအဝတ်များကို မိသားစုအဝတ်များမှ သီးသန့် လျှော်ဖွတ်ရမည် ဖြစ်သည်။ အလုပ်စီးဖိနပ်များကို အိမ်တွင်းသို့မစီးရ။ သင်၏ ကလေးနှင့် မကစားမီတွင် ရေချိုးခြင်းနှင့်ခေါင်းလျှော်ခြင်းများ ပြုလုပ်ရမည်။ အကယ်၍ သင့်အလုပ်ဝတ် အင်္ကျီများကို ကားထဲတွင် ဝတ်ဆင်သွားလာပါက သင်၏ကားအတွင်းသို့ မကြာခဏဆိုသလို သန့်ရှင်းရမည်ကို သေချာစေပါ။

Nutrition- အစာအာဟာရ

- မက္ကဆီကိုနိုင်ငံထုတ် တစ်ချို့သောသကြားလုံးများတွင် ခဲဓာတ်များပါဝင်ပါသည်။ သင့်ကလေး ကြိုက်နှစ်သက်သော သကြားလုံးသည် ခဲဓာတ်ကြောင့်ပြန်လည် ခေါ်ယူသတိပေးထား ကြောင်းသိရှိစေရန်၄၄၉-၈၆၀၀ ကိုခေါ်ယူပါ။ ဘူးသွတ်စာများကို ဖွင့်လျက် ဘူးထဲတွင် မထားစေဘဲ အကျန်များကို ပလတ်စတ်ဘူးများထဲတွင် ထည့်ရန်။ သင့်ကလေးသည် သစ်သီးများ ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ၊ အဆီထုတ်ထားသော အသားများနှင့် နို့ထွက်ကုန်ပစ္စည်းများကို သူတို့စားသုံးရာတွင် များစွာ ပါဝင်အောင်ပြုလုပ်ပါ။ အကယ်၍ သင်၏ ကလေးသည် နို့နှင့်ဓာတ်မတည့်ပါက ဆရာဝန်နှင့်ကယ်လစီယမ်ရွေးချယ်မှု အတွက်ဆွေးနွေးပါ။ ကောင်းမွန်သော ဗီတာမင်အားဆေးစုံအကြောင်း ဆရာဝန်နှင့်ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။
- ဂရီဇာ၊ အယ်ဇာကွန်နှင့်သနပ်ခါးစသော တခြားရိုးရာနည်းလမ်းများ ဖြစ်သောဆေးများတွင် ခဲဓာတ်များ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။

Cleaning Tips- သန့်ရှင်းရေးအကြံပြုချက်

လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းများ ။ အဝတ်စ ၊ ကြမ်းတိုက်သုတ်ဖတ်(သို့) ရေမြှုပ်၊ ရေပုံး(၃)ပုံး၊ သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်း ၊ အမှိုက်အိတ်

- ကြမ်းမတိုက်မီနှင့်သန့်ရှင်းရေးမလုပ်မီ မြင်နေရသောအကျိုးအပဲ့၊ အပျက်အစီးများကို အဝတ်စို(သို့) HEPA စစ်ထုတ်ကိရိယာပါရှိသော ဖုန်စုပ်စက်ကို အသုံးပြုပါ။ ရေပုံး(၃) လုံးကို ရေပူကြည်ကြည်ဖြင့် ဖြည့်ပါ။ ရေပုံး(၁)လုံးတွင် ရေပူနှင့်သန့်ရှင်းရေး ရောစပ်ထားရမည်။ ဒုတိယရေပုံး နှင့်တတိယရေပုံး တွင် ရေကြည်ဆေးရန် ရေပူပါရှိရမည်။
- အဝတ်စ၊ကြမ်းတိုက်စ(သို့)ရေမြှုပ်ကိုကြေးချွတ်ဆေးမှုန့် ပါရှိသော ရေထဲ(ရေပုံးနံပါတ် ၁) သို့ နှစ်ပြီးနောက် ကြမ်းပြင်၏ မျက်နှာပြင်ထုထုကို အားစိုက်ခွန်စိုက် တိုက်ချွတ်ပါ။ ထို့နောက် ထိုအဝတ်စကို ရေပုံးနံပါတ်-၂ ထဲသို့ ညှစ်ထုတ်ခြင်းအားဖြင့် ရေကြည်ဆေးပါ။ ထို့နောက် သန့်ရှင်းရေးအရည်ပါရှိသော ရေပုံးနံပါတ် (၁)ထဲသို့ နောက်တစ်ခေါက်မထည့်မီ သန့်ရှင်းသွားသည်ကို သေချာအောင် ရေပုံးနံပါတ်(၃)ထဲသို့ အဝတ်စထည့်ပြီး နောက်တစ်ခေါက်ရေဆေးပါ။