

Certificate in Community Services

Community Service – Food Service

Community Service – Basic Nursing

Community Service – Library Work Principle

Community Service – Waste Management Principle

Ref: Food service manual Chapter – 15, 16, 18, 20

Serve Safe Manager Handbook Chapter – 1

Nursing Page – 49, 60, 67, 80, 91

How to manage library Page – 54, 55, 56

Waste management handbook Page – 8, 9, 10

Library manual Final Page – 32, 33, 35, 37, 39

Community Service – Crowd Management

Community Service – Aged Care Manual Task Guides

Community Service – Child Care

– Child Care 1

– Caring for children manual

Food Services

Food Service Certificate

Menu Planning

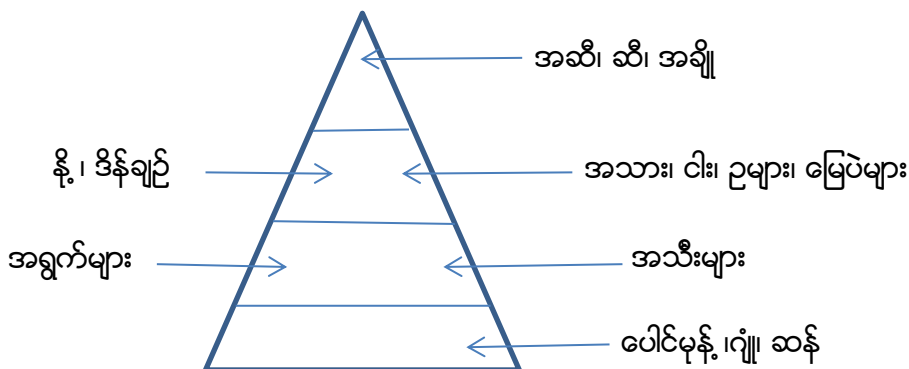
သက်ကြီးရွယ်အို စောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့ အစည်းများတွင် ကျွေးမွေးမည့် အစားအစာအစီအစဉ်ကို ရေးဆွဲခြင်းသည် အရေးပါသော အချက်တရပ်ဖြစ်ပါသည်။ အောက်ပါအချက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားကြရမည်။

- အစားအစာကို ကြိုက်နှစ်သက်မှု
- အာဟာရပြည့်ဝစွာ ဖြည့်ဆည်းနိုင်မှု
- ကုန်ကျမှုဘက်ဂျက်
- အစားအစာ ပြင်ဆင်ရေးလုပ်သားများ၏ ကျွမ်းကျင်မှု
- အစားအစာ ချက်ပြုတ်ရန်အချိန်
- မည်ကဲ့သို့လို့ ချက်ပြုတ်မည်
- အစားအစာသိုလှောင်ရန် လိုအပ်သောနေရာနှင့် ပစ္စည်းကိရိယာများ

အစားအစာကြိုက်နှစ်သက်မှုကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရာတွင် ကျန်းမာရေး၊ ဘာသာရေး စသော အချက်များကို ထည့်သွင်းရမည်။

မေးခွန်းများကို မေးမြန်းသင့်၏။ အရသာကို စိစစ်မှု၊ အာဟာရဓာတ်များကို စိစစ်မှုများလည်း ပါဝင်၏။ မျှတမှုကို အခြေခံရမည်။ အစားအစာကို စားသုံးခြင်းဖြင့် ကျန်းမာသန်စွမ်းစေခြင်း၊ အစားအစာအမျိုးအမည်စုံလင်စွာ ထည့်သွင်းခြင်း၊ အစားအစာကို လုံခြုံစိတ်ချရခြင်း၊ သကြားဓာတ်ကို ချိန်ညှိခြင်းတို့ ပါဝင်ရမည်။

အစားအစာကို စီစဉ်ရာတွင် အောက်ပါပုံအတိုင်း စီစဉ်သင့်၏။



အာဟာရဓာတ် ပြန်လည်ပြည့်စေရန် အောက်ပါအချိုးအစားအတိုင်း စီစဉ်သင့်၏။

ဥပမာ

ပေါင်မုန့်၊ ဆန် - ပေါင်မုန့် (၁) ချပ်၊ ဆန်ခွက်ခြင်တစ်ဝက်။
ဘီစကစ် ၅ ခုမှ ၆ ခု။

အသီးအရွက် - အသီးအရွက်အစိမ်း - ခွက်တစ်ဝက်စာ
အသီးဖျော်ရည်တစ်ခွက်
ချက်ထားသောအသီးအရွက် ခွက်တစ်ဝက်စာ

နွားနို့၊ ချိစ်၊ ဒိန်ချဉ် - နို့ တစ်ခွက်၊ ချိစ် ၁ အောင်စ

အသား၊ ငါး၊ ပဲ၊ ဥများ - ချက်ထားသော အသား (သို့) ငါး - (၂ - ၃) အောင်စ
ပဲပြုတ်ခွက်ဖြင့် တစ်ဝက်
ဥတစ်လုံး၊ မြေပဲ ခွက်ဖြင့်တစ်ဝက်

အဆိုပါအစားအစာများအတွက် ဘက်ဂျက်ပြင်ဆင်ရာတွင် အစားအစာများ၏ ပေါက်ဈေး/ ဈေးကြီးသောအရာများနှင့် ဈေးနည်းသောအရာများကို အချိုးအသားကျစွာ ပေါင်းစပ်ခြင်း၊ ကုန်ကျစရိတ်ကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရမည်။ အစားအစာများကို ပြင်ဆင်သူတို့ ၏ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် အချိန်ပေးနိုင်မှုတို့ ကိုလဲ ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည်။ အစားအစာများကို ပြင်ဆင်ရာတွင်လည်း ဝန်အားမျှစွာ ပေးရမည်။ သို့မှသာ သန့်ရှင်းလပ်ဆပ်အောင် ပြုပြင်စီစဉ်မှုများ ရှိနိုင်မည်။

ရာသီဥတု၊ ဒေသအလိုက်အစားအစာရရှိနိုင်မှုကိုလည်း ကြိုတင်တွက်ဆရမည်။ အစားအစာချက်ပြုတ်သူတို့ အတွင်း အလုပ်ကို ညီမျှစွာခွဲဝေရမည်။ အပူ၊ အအေး အစားအစာများကို ပြင်ဆင်ရာတွင်လည်း မနက်၊ ညစာ ကျွေးချိန်အတွင်း စီစဉ်ထားသော မိန်းနှင့် ကိုက်ညီစွာ အချိန်ရှိရမည်။ ထို့အပြင် ချက်ပြုတ်ပြီးသောအရာများကို မီးဖိုမှ ထမင်းစားခန်း ဆီသို့ သယ်ယူသောအချိန်များ၊ ဆေးကြောသန့်ရှင်းချိန်များကိုလည်း စဉ်းစားတွက်ဆရမည်။

အစားအစာများကို သိုလှောင်သိမ်းဆည်းရန်၊ ပြုပြင်ရန်၊

ချက်ပြုတ်ရန်အတွက် နေရာအကျယ်အဝန်းလိုအပ်ချက်သည်လည်း အရေးကြီး၏။

၂၄ နာရီအတွင်း အစာကျွေးမည့်အကြိမ်အရေအတွက်ပေါ်မူတည်ပြီး မိန်းကို ပြင်ဆင်ရမည်။

ထုံးစံအားဖြင့် နံနက်စာ၊ နေ့လည်စာနှင့် ညစာကျွေး၏။ ကယ်လိုရီအဆမတန်မများစေရန် တနေ့တာအတွင်း ညီမျှသော အာဟာရဓာတ် ရရှိစေရန် ပြင်ဆင်ရမည်။

နောက်ဆုံးကျွေးသောအချိန်နှင့် နောက်တစ်နေ့တွင် ပထမဆုံးကျွေးသောအချိန်အကြား ၁၅ နာရီထက် ပိုမခြားသင့်။ ၈ နာရီအလုပ်ချိန်အတွင်းတွင် နောက်တနေ့ မနက်စာကို ပြင်ဆင်သင့်၏။

အစားအစာသုံးဆောင်မည့်သူများလိုအပ်ချက်အတိုင်း အစုများဖွဲ့ကာ အဆိုပါအစုတစ်ခုချင်းစီတွက် လိုအပ်ချက်ကို မိန်းတွင် ပြင်ဆင်ရန်လိုအပ်၏။

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သောဌာနများတွင် အောက်ပါအစားအစာမိန်းပုံစံကို နမူနာအဖြစ် သုံးနိုင်၏။

နံနက်စာ - အသီးအရွက်၊ အရည်၊ အသား၊ ပေါင်မုန့်၊ ထောပတ်

နေ့လည်စာ - အသား၊ အသီးအရွက်၊ ဆလပ်၊ ပေါင်မုန့် (သို့) ဆန်၊ အသီးများ

ညစာ - အသား၊ စွတ်ပြုတ် (ဟင်းချို)၊ အာလူး၊ ဆန်၊ အသီးအရွက်၊ ပေါင်မုန့်၊ အချိုတည်းစရာ

အစားအစာတို့လည်း ပါဝင်ရမည်။ ကယ်လိုရီပမာဏကို ချိန်ညှိရမည်။ ပြင်ဆင်မည့် မိန်းများကိုလည်း ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေသင့်သလို တစ်ပတ်စာအတွက် ပြင်ဆင်မှုပြုရမည်။

သတ်မှတ်ထားသော အစီအစဉ်အတိုင်း လှည့်လည်ကျွေးမွေးရမည်။ စားသုံးသူများ မစားချင်၍ စွန်ပစ်မှုအနည်းဆုံးဖြစ်အောင် တစ်ဦးချင်းရွေးချယ်မှု၊ စားဖို့ အတွက် သင့်တော်စေမှု၊ ဘက်ဂျက်နှင့်ကိုက်ညီမှု၊ ကယ်လိုရီလုံလောက်စွာ ပေးနိုင်မှုစသော အချက်များကို မူတည်ကာ အစားအစာမိန်းကို စီစဉ်သင့်၏။ စနစ်တကျအစီအစဉ်ဖြင့် လှည့်လည်စေရန် စီစဉ်ခြင်းဖြင့် လိုအပ်သောပစ္စည်းများကို ကြိုတင်ဝယ်ယူနိုင်ခြင်း၊ ချက်ပြုတ်ချိန်၊ လုပ်အားလိုအပ်မှုတို့ကို ကြိုတင်စီမံခန့်ခွဲနိုင်သလို ဘက်ဂျက်ကိုလည်း စနစ်တကျ လျာထားနိုင်၏။

အောက်ပါတို့ သည် မိန်းပြင်ဆင်ရေးတွက် အရေးပါ၏။

- မိန်းပြင်ဆင်ပုံစံ
- ရွေးချယ်နိုင်မှုအရေအတွက်
- အစားအစာအရေအတွက်၊ ကျွေးမွေးမည့်အကြိမ်ရေ
- မိန်းအမျိုးအစား၊ ရွေးခွင့်/ပုံသေ စသည်ဖြင့်

- မိန်းမအရည်
 - အထူးနေ့ ရက်များ၊ အထူးကိစ္စများတွက် စီစဉ်မှု
 - မိန်းမကို ပြန်လည်သုံးသပ်သော အကြိမ်ရေ
- လူနာများအတွက်မိန်းမပြင်ဆင်သောအခါ ကျန်းမာရေး၊ ဆေးကုသရေးဆိုင်ရာရှုထောင့်များမှလည်း ထည့်သွင်းကြည့်ရှုပြင်ဆင်ရမည်။

Food Service - manual for health care institution pdf တွင် စာမျက်နှာ 484 ပါ။
 ဇယား ၅.၂ တွင် မိန်းမတွင်ပါဝင်ရမည့်အစားအစာများစာရင်းကို ဖော်ပြထား၏။
 စာမျက်နှာ ၄၉၃ တွင် ပုံမှန်အစားအစာစာရင်း
 စာမျက်နှာ ၄၉၄ ဇယား ၁၅ ခုတွင် ပြည်လည်ကာပေးမည့် အစားအစာစာရင်းနမူနာတို့ ကို ပြသထား၏။

အစားအစာများပေးရာတွင် အောက်ပါတို့ ကို ဂရုပြုရမည်။

- ပြင်ဆင်ချိန်၊ မိန်းမ၊ ပုံစံ၊ ဖြည့်သွင်းမည့်သူများပိုလာမလား
- ပြင်ဆင်ချိန် ပိုလာမလား
- စားသောက်ချက်ပြုတ်ပစ္စည်းများ စုဆောင်းဖို့ ဘက်ဂျက်ရှိမလား
- ချက်ပြုတ်ရေးလုပ်သားများသည် အပြောင်းအလဲကို လက်ခံနိုင်မလား
- သူနာပြု ဆရာဝန်များကရော မိန်းမပြောင်းတာ လက်ခံနိုင်မလား
- လူနာတွေကျေနပ်မှုရှိမလား
- လိုအပ်ချက်တောင်းဆိုမှုကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်မလား
- အမှားနည်းနိုင်မလား
- ဘက်ဂျက်မလုံမလောက်ဖြစ်နိုင်သလား

အချို့ မိန်းမများကို စားသောက်မည့်သူက ကြိုတင်ပုံစံဖြည့်ခြင်းဖြင့် ရယူပြင်ဆင်နိုင်၏။ ထိုသို့ အားဖြင့် လူနာတစ်ဦးချင်းစီလိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သော်လည်း ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်သူတို့ အတွက် အခက်အခဲများ ရှိစေနိုင်၏။

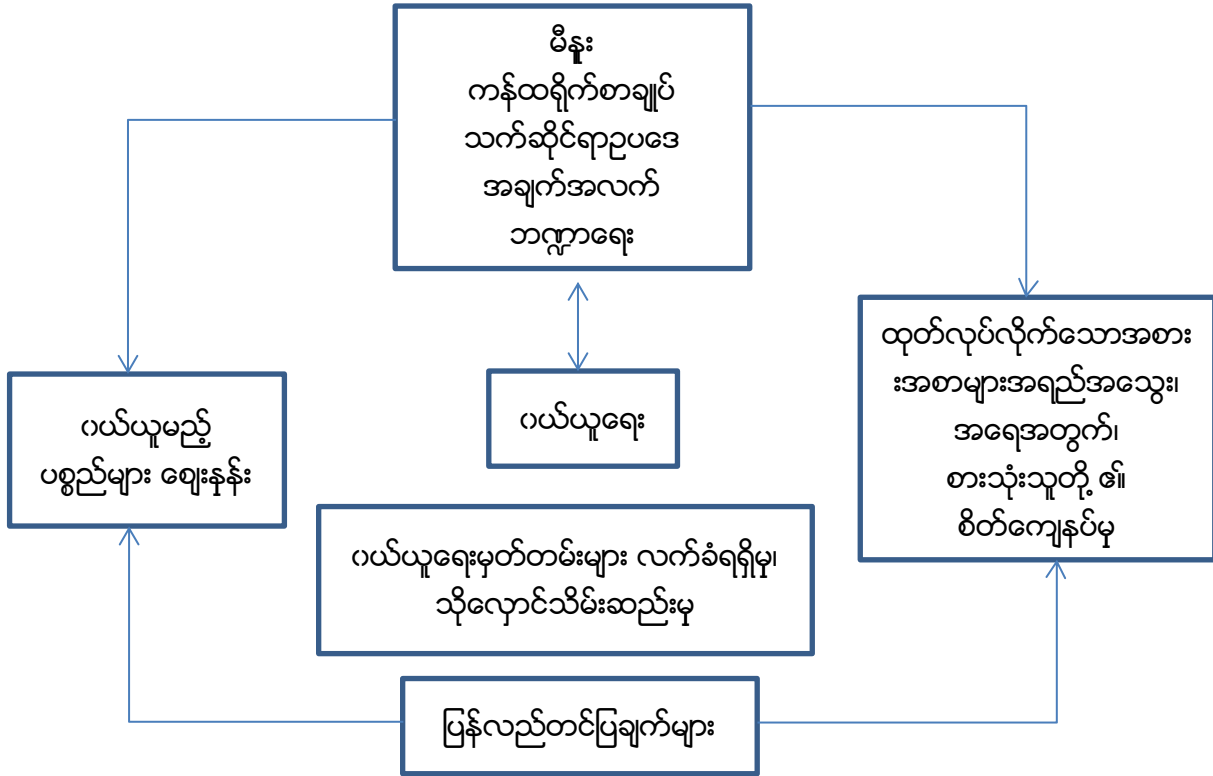
မိန်းမကို ကြိုတင်စီစဉ်မှုကို စနစ်တကျပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးရှုထောင့်နှင့်ပါ ကိုက်ညီစေမည်။ လာရောက်လည်ပတ်သူများအတွက် စားသောက်ရန်သီးသန့် စီစဉ်ပေးသင့်၏။

Product Selection

အစားအစာများ၊ ချက်ပြုတ်ရေးပစ္စည်းများဝယ်ယူရာတွင် အစားအစာပါ အာဟာရဓာတ်များ၏ လမ်းညွှန်ချက်အထောက်အထား၊ ကျန်းမာရေးအတွက် လိုအပ်ချက်များ၊ ပစ္စည်းများ၏ဈေးနှုန်းများ၊ အသုံးပြုမည့်မိန်းမများစသည်တို့ ကို ဝယ်ယူမည့်သူသည် ကောင်းစွာသိထားရန်လိုအပ်၏။

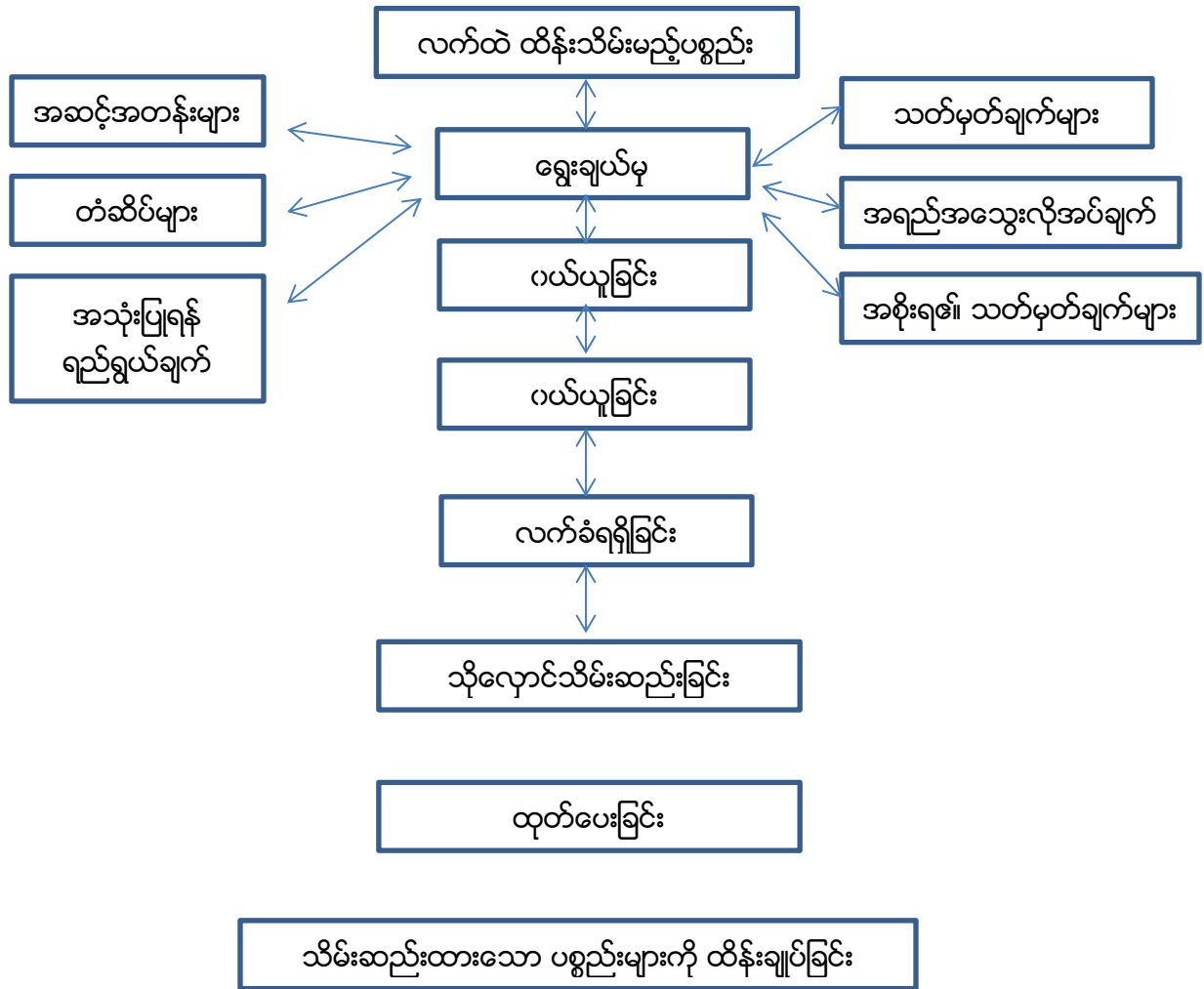
ဝယ်ယူသူတို့ သုံးစွဲရမည့် ပုံစံ

ထိန်းချုပ်ရေး



မိန့်စီစဉ်ပြီးစီးသောအခါ သတ်မှတ်သောမိန့်အကြိုဝင်ကာလအလိုက် ပစ္စည်းများကို ရွေးချယ်ရမည်။ အသုံးပြုမည့်နေရာကို သတ်မှတ်ဖော်ပြရမည်။ အစားအစာ၏ အရည်အသွေးကိုလည်း ထိန်းသိမ်းရမည်။

ဝယ်ယူရေးစနစ်



အသားများ၏ အရည်အသွေးတို့ ကို ပရိုတိန်းဓာတ်ပါဝင်မှုဖြင့် စိစစ်ရမည်။ ထို့ အပြင် အသား၊ အရိုး၊ အသားအရိုးတွဲချက်၊ အရွယ် စသည်ဖြင့် အစိတ်အပိုင်းပေါ် မူတည်ပြီး ဈေးနှုန်းသတ်မှတ်ချက်များကို သိရှိရမည်။ လတ်ဆတ်သန့်ရှင်းမှုကိုလည်း စိစစ်ရမည်။ ရေသတ္တဝါများကို ဝယ်ယူရာတွင်လည်း ရေခဲရိုက်ထားသောအချိန်၊ အလေးချိန်ကွာခြားမှုတို့ ကို သတိပြုရမည်။ ဥများကိုဝယ်ရာတွင် ထုတ်လုပ်သောအချိန်၊ အရွယ်အစား၊ အလေးချိန်၊ နို့ များကိုဝယ်ရာတွင် မလိုင်ပါဝင်မှုနှုန်းထား၊ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်မှု၊ ရေရောမရော စိစစ်မှု၊ အဆီအခဲများ၏လတ်ဆတ်မှု၊ အလေးချိန်၊ အာဟာရဓာတ်ပါဝင်မှုစသည်တို့ ကို စိစစ်ရမည်။

ရက်လွန် လလွန်သိမ်းဆည်းမှုမျိုး မဖြစ်စေရန် သုံးစွဲမှုနှင့် ဝယ်ယူသိုလှောင်မှုတို့ ကို စနစ်တကျ ချိန်ကိုက်ရမည်။ ဆီများကိုဝယ်ရာတွင် သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်မှု၊ အဆီဓာတ်ပါဝင်မှု စသည်တို့ ကို သတိပြုရမည်။ ဆန်များ၊

ဂျုံများ၏ အရည်အသွေး၊ အာဟာရဓာတ်ပါဝင်မှု၊ အနံ့ အရသာ၊ အရောင်အဆင်း၊ ဆန်ကွဲပါဝင်မှုနှုန်းများ၊ ဆိုင်တွင်သိမ်းဆည်းချိန် စသည်တို့ ကို ဂရုပြုရမည်။

အိုးခွက်များ၊ ဖွန်း ခက်ရင်းများ၊ ပန်းကန်ခွက်ယောက်များကို သုံးစွဲမည့်သူအရေအတွက်၊ ကြာရှည်ခံနိုင်မှု၊ အပူဒဏ်ခံနိုင်မှု၊ အကြမ်းပတ်မ်းခံနိုင်မှု၊ သုံးစွဲရာတွင် လွယ်ကူမှုစသော အချက်များကို မူတည်ရွေးချယ်ရမည်။

Food Production

မိန်းမ တကယ်လက်တွေ့ အစားအစာသို့ ပြောင်းလဲပေးခြင်းဖြစ်၏။

ဘယ်လိုချက်ပြုတ်မည်နည်း၊ ထိုသို့ ချက်ပြုတ်ရန်လိုအပ်ချက်ကို မည်ကဲ့သို့ ကြိုတင် ခန့်မှန်းမည်နည်းဟူသော အချက် ၂ ရပ်သည် အရေးပါ၏။

အစားအစာချက်ပြုတ်ရေးစနစ်များ

- ချက်ပြုတ်ပြီး ကျွေးမွေးခြင်း
- ချက်ပြုတ်ပြီး အအေးခံခြင်း
- ချက်ပြုတ်ပြီး ရေခဲစေခြင်း
- အသင့်ချက်ထားတာများကို အသင့်ဖြစ်နေတာတွေကို ပြင်ဆင်ပြီး ကျွေးမွေးခြင်း

အောက်ပါတို့ သည် အစားအစာချက်ပြုတ်ကျွေးမွေးရေးစနစ်များ၏ ပုံစံပြပုံဖြစ်၏။

ချက်ပြီးကျွေးမွေးခြင်း ဝယ်ယူခြင်း	ချက်ပြီးအအေးခံခြင်း ဝယ်ယူခြင်း	ချက်ပြီးအေးခဲစေခြင်း ဝယ်ယူခြင်း	ပြင်ဆင်ကျွေးမွေးခြင်း ဝယ်ယူခြင်း	() ဝယ်ယူခြင်း
↓	↓	↓	↓	↓
ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ခြင်း	ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ခြင်း	ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ခြင်း		အဆင့်ဆင့်စီစဉ်ခြင်း
↓	↓	↓		↓
အပူပေးခြင်း	အပူပေးခြင်း	အအေးခံခြင်း၊ ရေခဲခံခြင်း		ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ခြင်း
↓	↓	↓		↓
အပူဓာတ်ကိုထိန်းခြင်း	အအေးခံသိမ်းဆည်းခြင်း	ရေခဲအရည်ပျော်စေခြင်း	ရေခဲအအေးခံခြင်း	အအေးခံ ရေခဲခံခြင်း
↓	↓	↓	↓	↓
ခွဲခြမ်းခြင်း၊ ပြင်ဆင်ခြင်း	ခွဲခြမ်းခြင်း၊ ပြင်ဆင်ခြင်း	ခွဲခြမ်းပြင်ဆင်ခြင်း	ရေခဲအရည်ပျော်စေခြင်း	အစုအပုံလိုက်ဖြန့်ပေးခြင်း
↓	↓	↓	↓	↓
ပူပူနွေးနွေးကျွေးမွေးခြင်း	အအေးခံစနစ်တွင် ဖြန့်ဝေခြင်း	အပူပြန်ပေးခြင်း	ခွဲခြမ်းပြင်ဆင်ခြင်း	အပူပေးခြင်း
	↓	↓	↓	↓
	ပြန်အပူပေးခြင်း	ကျွေးမွေးခြင်း	အပူပေးခြင်း	ကျွေးမွေးခြင်း
	↓		↓	
	ကျွေးမွေးခြင်း		ကျွေးမွေးခြင်း	ကျွေးမွေးခြင်း

အကျိုးအမြတ်များ

ချက်ပြုတ်ကျွေးမွေးခြင်း

အကျိုးများ

- အရည်အသွေးထိန်းချုပ်နိုင်၏။
- တစ်ဦးချင်းစီလုပ်ဆောင်နိုင်၏။
- မိန်းထိန်းသိမ်းခြင်း၊ ပါဝင်သောအရာများ၏အရည်အသွေးထိန်းသိမ်းခြင်းတို့ လုပ်နိုင်၏။
- ပြင်ပမှဈေးကွက်တွင် ပြင်ဆင်ထားမှုများကို မှီခိုရန်မလို
- စားသုံးသူတစ်ဦးချင်းစီလိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းနိုင်၏။
- သိုလှောင်သိမ်းဆည်းရန်နေရာလိုအပ်မှုနည်းပါး၏။
- ဖြန့်ဝေရိတ်များလျော့ချနိုင်၏။

အပြစ်များ

- တောင်းဆိုချက်များပြားက ဒဏ်အားများ၏။
- မိန်းအကြမ်းကထုတ်လုပ်မှုစွမ်းအားလျော့ကျနိုင်၏။

- ကျွမ်းကျင်သူတို့ ကို သုံးရန်ခဲယဉ်း၏။
- အဆိုင်း ၂ ခုခန့် လို၏။

ချက်ပြုတ် အအေးခံ၊ ရေခဲခံခြင်း

အကျိုးများ

- တောင်းဆိုမှုအမြင်မားဆုံးအချိန်များကို လျော့ချနိုင်၏။
- အဆိုင်းတစ်ခုသာလိုမည်။
- ထုတ်လုပ်ချိန်ထိ လျော့ချနိုင်၏။
- အရည်အသွေးပိုမိုတိုးတက်လာနိုင်၏။
- အာဟာရဓာတ်ပါဝင်မှု ပိုမိုလာစေ၏။
- အသုံးအဆောင်များကို ပိုမိုထိန်းသိမ်းနိုင်၏။
- မိန်းမရွေးချယ်မှု၊ ပါဝင်သောအရာများရွေးချယ်မှု၊ အရည်အသွေးထိန်းသိမ်းမှုများ ပိုမိုလုပ်နိုင်၏။

အပြစ်များ

- ရေခဲခံသိုလှောင်ထိန်းသိမ်းရန်နေရာကျယ်ပြန့် စွာလို၏။
- ပါဝင်သောအရာများကို လိုသလိုပြုပြင်ပြောင်းလဲရန်လို၏။
- အသုံးအဆောင်များနေရာ စနစ်တကျရှိရန်လို၏။

ထိန်းချုပ်ထုတ်လုပ်သောစနစ်

အကျိုးများ

- များပြားစွာထုတ်လုပ်သောကြောင့် ဈေးနှုန်းသက်သာ၏။
- လုပ်အားခလျော့ချနိုင်၏။
- စီမံခန့်ခွဲမှု ပိုမိုနည်းပါးစွာလို၏။

အပြစ်များ

- အစားအသောက်အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရန်လိုအပ်ချက်များ

- အစားအစာများကို အဆက်မပြတ်စမ်းသပ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။
- အစားအစာများ ဝန်တင်ခြင်း၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်းတို့ ပြုနေစဉ်အတွင်း အပူချိန်ထိန်းသိမ်းရန်လိုအပ်ပါသည်။
- ဖြန့်ဖြူးရာတွင် အထူးပြု စီစဉ်ထားသောကိရိယာများ၊ ထရပ်ကားများသုံးရန်လိုအပ်ပါသည်။
- ရာသီဥတုကြောင့်၎င်း၊ ယာဉ် ရထား စက်ချွတ်ယွင်းချက်ကြောင့်၎င်း နှောင့်နှေးမှု။
- အထူးပြုပစ္စည်းကိရိယာများ၊ ယာဉ် ရထားများကို ပြုပြင်ရန် ကြီးများသောကုန်ကျစရိတ်

ချက်ချင်း ချက်ပြုတ်ပြီးကျွေးမွေးသောချက်ပြုတ်ချိန် တတ်နိုင်သမျှနည်းပါးပြီး ကျွေးမွေးချိန်အများဆုံး လျင်မြန်စွာပေးနိုင်ရေးအတွက် ချက်ပြုတ်ရာတွင် သုံးစွဲမည့်ပစ္စည်းများကို ကြိုတင်စီစဉ်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ချက်ပြုတ်ပြီး ကြာရှည်စွာသိမ်းဆည်းခြင်းသည် ဈေးကွက်တစ်ခုရရှိနိုင်သော ပစ္စည်းများကြောင့် အပြောင်းအလဲလုပ်နိုင်သလို မိန်းနှင့်ပါဝင်သောပစ္စည်းများကို ပိုမိုထိန်းချုပ်ခွင့်ရရှိပါသည်။ ထုတ်လုပ်ချိန်သည် ၁၂ မှ ၁၅ နာရီထိ ကြာမြင့်ပါသည်။

ချက်ပြုတ်ပြီး အအေးခံစနစ်တွင် အစားအစာတိုင်းကို အဆင်ပြေစွာထိန်းသိမ်းနိုင်သည်မဟုတ်ပါ။ ဈေးကွက်တွင် ဝယ်ယူ၍အဆင်ပြေသောအစားအစာများကို ပြင်ဆင်ပြီး ကျွေးမွေးသည့်စနစ်သုံးနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ ၎င်းစနစ်သုံးမည်ဆိုပါက အောက်ပါအချက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည်။

- သတ်မှတ်ထားသော အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝမှုပေးနိုင် မပေးနိုင်
- မိန်းအတိုင်းပေးနိုင် မပေးနိုင်
- သတ်မှတ်ထားသောကုန်ကျစရိတ်အတွင်း လုပ်နိုင် မလုပ်နိုင်
- သိမ်းဆည်းရမည့်နေရာ ရှိမရှိ
- ၎င်းစနစ်သုံးခြင်းကြောင့် အလုပ်ချိန်ဘယ်လောက်လျော့ချနိုင်သလဲ
- ဗန်းများကို ဘယ်လိုစီစဉ်ပြီး ဘယ်လိုဖြန့်ဝေမလဲ
- စွန့်ပစ်ရာတွင် ထပ်မံလိုအပ်သောပစ္စည်းများရှိ မရှိ
- အအေးခံရာတွင် 41° F (သို့) 5° C တွင် သိမ်းဆည်းရမည်။ ပြန်အပေးပေးရာတွင် 140° F (သို့) 60° C အနည်းဆုံး အပူပေးရမည်။ များသောအားဖြင့် 165° F (သို့) 74° C တွင် အပူပေးလေ့ရှိပါသည်။
- အစားအစာများကို ဘယ်တော့လိုလားမည်၊ ဘယ်လောက်လိုလားမည် ကြိုတင်ခန့်မှန်းရန်လိုအပ်ပါသည်။

အချိန်စဉ်ဆက်မပြတ် ကြိုတင်ခန့်မှန်းခြင်း

သတ်မှတ်ထားသော မိန်းတစ်ခုကို ယခင်က ဘယ်အချိန်မှာ ဘယ်လောက်တောင်းဆိုထားသည်ဟူသော မှတ်တမ်းများကို ကိုးကား၍ ခန့်မှန်းခြင်း

ထိုသို့ ထုတ်လုပ်ရန်အတွက် ထုတ်လုပ်ရေးအစီအစဉ်များချမှတ်ခြင်း၊ ထုတ်လုပ်ရေး ဆိုင်ရာ ဆွေးနွေး တိုင်ပင် မှုများပြုလုပ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ ထုတ်လုပ်ရာတွင်လည်း စောင့်ကြည့်လေ့လာကာ လိုသလိုထိန်းကွပ်မှုပြုရမည်။

အစားအစားများကြွင်းကျန်ပါက အောက်ပါဇယားဖြင့် မှတ်ထားကာ လိုအပ်သလိုပြောင်းလဲပြုပြင်ရမည်။

မိန်း ()		နေ့စွဲ	အစားအစာအမျိုးအစား	
အရာများ	တန်ဖိုး	ဘယ်ဧရိယာမှာ ကျန်သည်	ဘယ်ကို စွန့်ပစ်သည်	အကြံပြုချက်

ကျွေးမွေးရာတွင် တစ်ဦးချင်းစီရရှိမည့်ပမာဏကို စီစဉ်ရမည်။ ၎င်းအချက်သည် ထုတ်လုပ်မှုနှင့် ဆက်စပ်နေ၏။ ညီမျှစွာစိတ်ပိုင်းရန်လိုအပ်၏။ ထို့အတူ အသုံးပြုမည့်အရာများကိုလည်း စနစ်တကျ စီစဉ်ပုံစံပြုထားရမည်။

အောက်ပါဇယားသည် နေ့စဉ်ထုတ်လုပ်မှုမှတ်တမ်းဖြစ်၏။

နေ့အစာကျွေးချိန်		အစာ ၇:၃၀ နံနက်စာ ၁၂:၀၀ နေ့လည်စာ ၆:၀၀ ညစာ							
မိန်းနံပါတ်	ပါဝင်သော ပစ္စည်းနံပါတ်	လိုအပ်သော ပမာဏ	စုစုပေါင်း	ချက်ပြုတ်သူ	စချိန်	ထုတ်လုပ်ချိန်	ပစ္စည်းစာရင်း	ကျွေးမွေးသော ပစ္စည်းများ	ဝေပုံကျအရွယ်
		အရေအတွက်/ပွိုင့်							

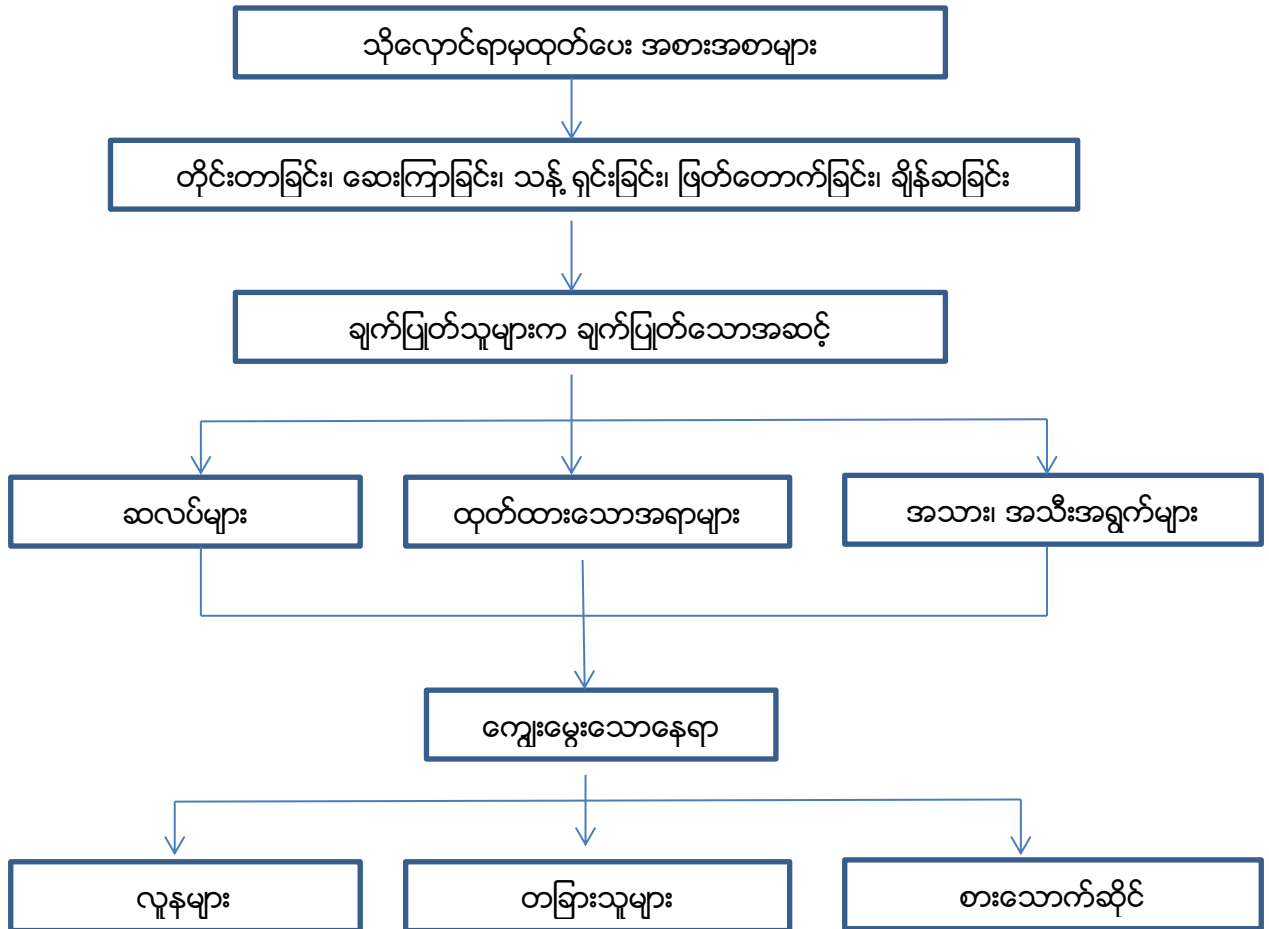
ချက်ပြုတ်ရာတွင် သုံးစွဲသောပစ္စည်းများကိုလည်း ဖိုင်တွဲသင့်၏။ ပါဝင်သောပစ္စည်းများ၏ ပုံစံ၊ အရွယ်အစား၊ အရည်အသွေး၊ အတိုင်းအဆတို့ကိုလဲ မှတ်သားရမည်။

ထို့အပြင် ရောစပ်ပစ္စည်းများကို မည်ကဲ့သို့ ပြင်ဆင်ရမည်ကိုလည်း မှတ်တမ်းမှတ်စု ပြုထားရမည်။

လိုအပ်သလို ချိန်ညှိမှုများ၊ ဝေပုံကျ အရေအတွက်များ၊ ဝေပုံကျအရွယ်အစားများကို စီစဉ်ရမည်။

ထို့အတူ ပါဝင်သောပစ္စည်းများကို သုံးသပ်ခြင်း၊ ထုတ်လုပ်မှုကို သုံးသပ်ခြင်းတို့ကိုလည်း ပြုရမည်။

ပါဝင်သောပစ္စည်းများကို ထိန်းချုပ်သော ထုတ်လုပ်မှုစနစ်

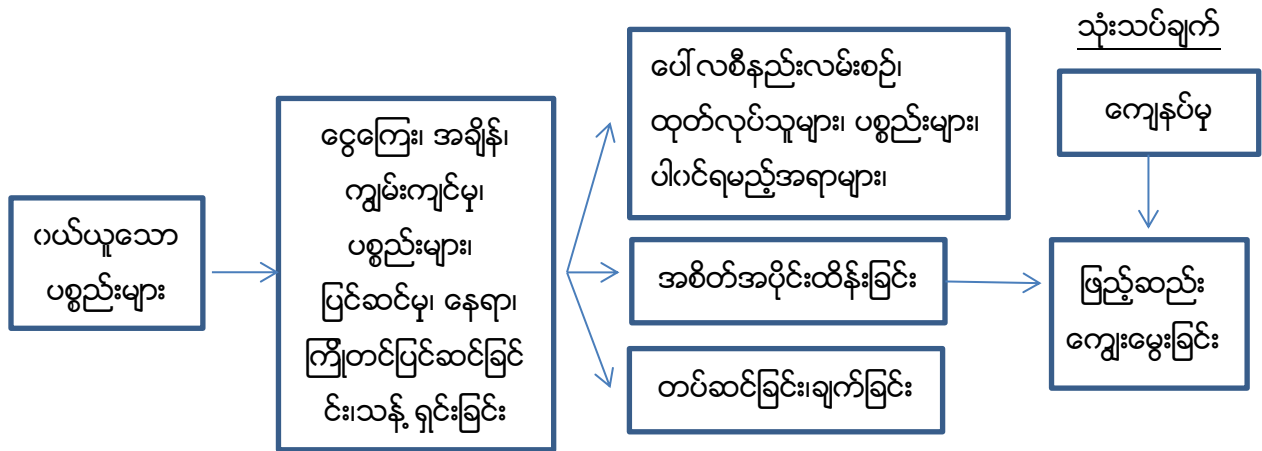


တိကျစွာတိုင်းတာရန်လည်းအရေးကြီး၏။

ချက်ပြုတ်ခြင်း အဓိကလိုအပ်ချက်များမှာ အန္တရာယ်ဖြစ်စေသော ဘက်တီးရီးယားများကို ဖယ်ရှားခြင်း၊ အစာကြေချက်လွယ်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း၊ အရသာကိုပြောင်းလဲမှုပြုစေခြင်း၊ အနံ့ အရသာပုံစံ၊ အရောင်အဆင်း၊ အာဟာရဓာတ်ထိန်းသိမ်းခြင်းတို့ အရေးကြီး၏။

အဆိုပါအစားအစာများကို မချက်ပြုတ်မီ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရ၏။

သင့်တော်သောပစ္စည်းကိရိယာများကိုသုံးပြီး ဆီလျော်စွာချက်ပြုတ်နည်းများကိုသုံး၍ ချက်ပြုတ်ရမည်။ အဖွဲ့အစည်းအနေဖြင့် ထိုသို့ ချက်ပြုတ်ရေးအတွက် ညွှန်ကြားချက်များ၊ ပေါ်လစီများ၊ နည်းလမ်းစဉ်းများ၊ လမ်းညွှန်ချက်များ၊ တနေရာနဲ့ တနေရာ ဟန်ချက်ညီအောင် ထိန်းသိမ်းချက်များ ထုတ်ပြန်ပေးရမည်။



အသီးအရွက်၊ ဆလပ်၊ ထုတ်သောအစာ (သိမ်းခြင်း)

ထုတ်လုပ်ရေးစနစ်များ

ကပ်ခြင်း၊ ဖုတ်ခြင်း၊ ပြုတ်ခြင်း၊ ကြော်လျော်ခြင်း၊ ဆီတွင်နှစ်၍ကြော်ခြင်း၊

ကြပ်တင်ခြင်း၊ ရေးနွေးငွေ့ ဖြင့်ပေါင်းခြင်း၊

ချက်ပြုတ်ပြီးသောအစားအစာတို့ကို ၁၄၀ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက် (သို့) ၆၀ စင်တီဂရိတ်တွင် သိမ်းဆည်းရမည်။

ကျန်သောအစားအစာများကို ၄၈ နာရီအတွင်းပြန်သုံးရမည်။ ကျန်သောအစားအစာများကို

အသစ်များနှင့် ပြန်မရောစပ်သင့်။

ကြက်၊ ငှက်အသားများကို အအေးခံရာတွင် ၂၈ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်မှ ၃၂ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက် (-2 °C – 0 °C) တွင်သိမ်းရမည်။

Roasting – 325 °F (163 °C)

Oven frying – 204 °C

Deep Frying – 325 °F (163 °C) oven

အဆီများ - 350 °F – 365 °F (177 °C – 185 °C)

Boiling/Grilling - ကြက်များ - 10 – 15 မိနစ်

ပြုတ်ချိန် - 35 to 50 မိနစ်

Moist Heat Method – 185 °F (85 °C)

ငါးအသစ်များကို 2 °C မှ 4 °C အတွင်း ၂ ရက်ထက်ပိုပြီး မသိုလှောင်သင့်။

ရေခဲထားသောအသားများကို အရည်ပြန်ပျော်စေရန် 24 မှ 36 နာရီကြာဖို့။

အစားအစာအမျိုးအစားကိုလိုက်၍ ချက်ပြုတ်သောနည်းစနစ်များရှိသည်။

DISTRIBUTION/ SERVICE

အစားအစာဖြန့်ဝေရေးစနစ်ကို ဒါရိုက်တာများမှ စီစဉ်ကာ အောက်ခြေဝန်များက လက်တွေ့ အကောင်အထည်ဖော်ပေးကြ၏။ အောက်ပါတို့သည် အစားအစာဝေမျှသောစနစ်ဖြစ်၏။

ထုတ်လုပ်ရေး		စုစည်းမှု၊ ဖြန့်ဝေမှု		ပြန်အပူပေး လုပ်ငန်းလုပ်ပေး
ချက်ပြီးဖြည့်တင်း ချက်ပြီး အအေးခံ ချက်ပြီးအေးခဲ စီစဉ်ပေးဝေ	မီးဖို အပူပေး	အပူကာကွယ်သောဗန်း အပူအအေးစနစ် သီးသန့် ဗန်းများ အပူပေးကိရိယာတပ်ဆင်ထားသော ဗန်းများ		မလိုအပ်
ချက်ပြုတ်အအေးခံ ချက်ပြုတ်အေးခဲ စုစည်းပေးဝေ	အအေးခံ ဗန်းထဲထည့်	အအေးခံသေတ္တာထဲထည့် အပူကာပစ္စည်းထဲထည့် တွန်းလှည်းထဲထည့် အထူးကိရိယာအပူပေးပါသော ကိရိယာထဲထည့်	ပြန်အပူပေး	အိုဗင် မိုက်ခရိုဝေ့ အိုဗင်

ဖြန့်ဝေခြင်းတွင်အောက်ပါအချက်များကို အလေးထားရမည်။

- ချက်ပြုတ်ထုတ်လုပ်သောစနစ်
- မဖြန့်ဝေခင်အစားအစာပြင်ဆင်သောစနစ်
- ထုတ်လုပ်မှုနဲ့ ဖြန့်ဝေမှုကြားအကွာအဝေး
- စတင်ထုတ်လုပ်ချိန်မှ ကျွေးမွေးချိန်ထိကြာချိန်

အောက်ပါအချက်များကို အလေးထားရမည်။

- နှောင့်နှေးမှုမပါပဲ အစာကျွေးမွေးရန်အကောင်းဆုံးအချိန်
- ဘယ်နှစ်ကြိမ်ကျွေးသင့်သည်
- ဘယ်လိုပုံစံမျိုးဖြည့်ဆည်းသင့်သည်
- ဘယ်နေရာမှာကျွေးမွေးတည်ခင်းသင့်သည်
- ဘယ်ဌာနကသူများက ကျွေးမွေးမှုကို ပြုသည်

ထုတ်လုပ်ရာတွင် ကုန်ကျစရိတ်၊ ဦးစားပေးမှု၊ ရွေးချယ်မှု၊ မျှော်လင့်မှု၊ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအခြေအနေများကို အထူးသတိပြုရမည်။ ထို့ပြင် ယဉ်ကျေးမှု၊ ဘာသာရေးစသည်တို့ လဲ ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည်။

Decentralized System

အဓိကစားဖိုမှ အစာများကို သက်ဆိုင်ရာအစားအသောက်ပန်းအနီးတွင် ပြင်ဆင်ခြင်း

Centralized System

အဓိကစားဖိုမှ တိုက်ရိုက်ပြင်ဆင်ကျွေးမွေးခြင်း

လုပ်ဆောင်ရာတွင် လိုအပ်ချက်

- Tray ပေးတွင် တပ်ထားသောမိန်းကို ဖတ်နိုင်အောင်စီစဉ်ခြင်း
- အလုပ်နေရာအကျယ်အဝန်း
- အလုပ်ကိုချောမွေ့ စွာစီးဆင်းစေရန်စီစဉ်ထားခြင်း
- အလုပ်ညီမျှစေခြင်း
- အစားအစာကို ပြန်လည်ဖြည့်တင်းသောစနစ်

အကယ်၍ ဆေးရုံတွင်ဖြစ်ပါက အောက်ပါအဆင့်များလိုအပ်ပါ။

- စားသောက်လိုသည့်အစားအစာ၊ လိုအပ်ချက်ကန့် သတ်ချက်မှတ်သားရန်
- စားသောက်ခန်းသို့ အော်ဒါပေးရန်
- မိန်းကိုပေးရန်၊ မိန်းရွေးခြင်း
- ရွေးချယ်မှုတွေမှတ်သားခြင်း
- အစားအစာမိန်းများကို တွန်းလှည်းတွင် တပ်ဆင်ခြင်း
- မိန်းနှင့်အစားအစာယှဉ်၍ စီစစ်ခြင်း
- တွန်းလှည်းများ၊ ဗန်းများကို လူနာဆီပို့ ခြင်း
- လူနာထံမှ ထပ်မံခေါ်တာကိုစောင့်ခြင်း
- စားသောက်ပြီးစီးသောပန်းကန်များကို ပန်းကန်ဆေးဌာနသို့ ပို့ ခြင်း
- အမှိုက်သိမ်းခြင်း

စားသောက်ဆိုင်တွင် လိုအပ်ချက်

- အစားအစာဖြန့်ဖြူးပုံစနစ်
- မိန်းအမျိုးအစား
- အပြင်အဆင်
- အလုပ်ဝန်မျှဝေမှု
- အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများစရိတ်စက
- အခြားလုပ်ငန်းများတွက်နေရာအကျယ်အဝန်းပေးခြင်း
- ကုန်ကျမှုတွက်ချက်ခြင်း
- အစားအစာမှ အမြတ်အစွန်းရနိုင်မှုကို တွက်ဆခြင်း

- လက်ရှိအစီအစဉ်များအတွက် ဝင်ငွေဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်မှု
- စားသောက်သူများ၏ကျေနပ်မှုစစ်တမ်း၊ စားကြွင်းစားကျန်များကို သရုပ်ခွဲလေ့လာခြင်း၊ တိုးတက်စေရန်မှတ်တမ်းထားရှိပြုပြင်ခြင်း
- ဌာနတစ်ခုလုံးကို သုံးသပ်ခြင်းတို့ ပါဝင်၏။

မေးခွန်းများ

- ၁) မိန်းမစိစဉ်ရာတွင် ထည့်သွင်းစဉ်စားရမည့်များကို ရေးသားပါ။
- ၂) မည်သည့်အချက်များသည် မိန်းမစိစဉ်ရေးတွက် အသုံးဝင်သနည်း။
- ၃) အစားအစာများပေးရာတွင် မည်သည်တို့ကို ဂရုပြုရမည်နည်း။
- ၄) အစားအစာတွင် သုံးမည့်ပစ္စည်းများကို ရွေးချယ်ရေးစနစ်ကို ရေးပါ။
- ၅) ဝယ်ယူရေးစနစ်ကို ရှင်းလင်းတင်ပြပါ။
- ၆) အစားအစာထုတ်လုပ်မှုစနစ်ကို ရေးသားပါ။
- ၇) အောက်ပါစနစ်များ၏ အကျိုးအပြစ်ကို ရေးသားပါ။
 - (က) ချက်ပြုတ်ကျွေးမွေးစနစ်၊ (ခ) ထိန်းချုပ်ထုတ်လုပ်သောစနစ်၊
- ၈) ကြိုတင်စိစဉ်မှုစနစ်အကြောင်း ရှင်းလင်းပါ။
- ၉) ပါဝင်သောပစ္စည်းများကို ထိန်းချုပ်ထုတ်လုပ်မှုကို ရေးပါ။
- ၁၀) အစားအစာဖြန့် ဝေသောစနစ်အကြောင်း ရှင်းလင်းပါ။

Basic Nursing

Basic Health Care Certificate

အိပ်ယာခင်းခြင်း

အိပ်ယာသည် သူနာပြုအဆောက်အအုံ၊ ဆေးရုံတို့တွင် လူနာများအတွက်တစ်ခုတည်းသော ကိုယ်ပိုင် နေရာဖြစ်၏။ အိပ်ယာပေါ်တွင်ပင် စားသောက်ခြင်း၊ သန့်စင်ခြင်း၊ အိပ်ခြင်း၊ ဓွေလျားခြင်း၊ ဧည့်သည်များဆုံတွေ့ခြင်းတို့ ပြု၏။ အိပ်ယာ၏အမြင့်သည် လူနာမရန်သင့်တော်မှု၊ အကူအညီပစ္စည်းများရှိခြင်း၊ ကိုယ်အနေအထားချထားရန်လွယ်ကူခြင်း၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ရန် လွယ်ကူခြင်းတို့ ပါဝင်ရမည်။ ဘီးများ၊ ဘရိတ်များလည်း တပ်ပေးထားရမည်။ အိပ်ယာခင်းရာတွင် ရေမြှုပ်ပုံအောက်ခံပေါ်၌ လျော်ဖွတ်၍ရသောအထပ်များ၊ ခေါင်းအုံး၊ စောင်၊ အိပ်ယာဖုံးတို့ ပါဝင်ရမည်။ တခါခင်းအိပ်ယာဖုံးစသည်တို့ ပါဝင်ရမည်။ အိပ်ယာကိုအနည်းဆုံး ၃ ဘက်မှ ဝင်ရောက်နိုင်ရမည်။ အိပ်ယာတစ်ခုနဲ့ တစ်ခုကြား အနည်းဆုံး 75cm ကွာခြားရမည်။ အိပ်ယာတို့၏အရွယ်အစားသည် standard – 200x80x62 cm၊ နောက်ကျောဖက်ကို လျှပ်စစ်၊ စက်မှုနည်းဖြင့် နေရာချနိုင်ရမည်။ ကလေးများအတွက် အထူးအိပ်ယာ၊ အထူးကိစ္စများအတွက် အိပ်ယာကုတင်များလည်းရှိကြ၏။ အိပ်ယာများ၊ အသုံးအဆောင်များတို့ကို သန့်ရှင်းစွာထားရမည်။ ထုတ်လုပ်သူ၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်းပုံမှန်ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှုများ ပြုရမည်။ ပုံမှန်လျော်ဖွတ်သန့်စင်ရမည်။

အိပ်ယာကုတင်များကို အိပ်ယာထသောနံနက်တွင် သန့်ရှင်းမှုပြုရမည်။ လိုအပ်ပါက တစ်နေ့လုံးတွင် သင့်တော်ချိန်များတွင် သန့်ရှင်းခြင်း၊ ချိန်ညှိခြင်း ပြုရမည်။
လီနင်(Linen) များကို သန့်ရှင်းအောင်စီစဉ်ထားကာ လဲလှယ်ရမည်။ အသုံးပြုပြီးသော Linen များကို မလှုပ်ခါး။ အသုံးပြုပြီးသော linen တို့ကို ပလတ်စတစ်အိတ်ထဲထည့်ရမည်။ အထူးထရော်လီပေါ်တွင်တပ်ပြီး သယ်ပို့ရမည်။

လူနာ (သို့) လူနာမပါပဲ ကုတင်ကို ချိန်ညှိရမည်။ အိပ်ယာ၏မညီမျှသောအပိုင်းများကို အထူးဂရုပြုရမည်။ သန့်ရှင်းခြောက်သွေ့သောအခင်းပြုရမည်။

လူနာကို သူနာပြုညွှန်ကြားချက်နဲ့ အညီ နေရာချရမည်။

အိပ်ယာခင်းများလဲလှယ်ရာတွင် လူနာအခြေအနေကို မူတည်ပြီးသင့်တော်စွာ လဲလှယ်ရမည်။

- လက်များကို ဆေးကြောရန်
- အိပ်ယာဖုံးများကို လိပ်ရန်
- အိပ်ယာအကူအညီပစ္စည်းများကိုရွှေ့ပြောင်းရန်
- အိပ်ယာခင်းကိုမကာ ခေါင်းရင်းဘက်ဦးတည်ပြီး လိပ်၍ လူနာကိုရွှေ့ခိုင်းပြီး ဆွဲထုတ်ရန်။ အိပ်ယာခင်းကိုလိပ်ရန်
- သန့်ရှင်းသောအိပ်ယာခင်းကို အိပ်ယာပေးတွင် ချကာ ခေါင်းရင်းဘက်သို့ အလိပ်ဖြည့်ပေးရန်
- သန့်ရှင်းသော PAD အပြားကို အိပ်ယာခင်းအလယ်တွင်ထားရန်
- လူနာကို သန့်ရှင်းသောအပြားပေါ်တွင်နေရာယူရန်
- အသုံးပြုပြီးသော အိပ်ယာခင်းကိုလိပ်ကာခြင်းတောင်း (သို့) အိတ်တွင်ထည့်ပြီး လျှော်ဖွတ်ခန်းသို့ ပို့ရန်
- PAD ကို အိပ်ယာအလည်မှ ဆွဲဆန့်ရန်
- ခေါင်းအုံးကို သင့်တော်သလို လဲရန်
- လူနာအနေအထားသက်တောင့်သက်သာရှိအောင် စီစဉ်ပေးရမည်
- ခေါင်းအုံးကို လူနာခေါင်းအောက်တွင်ထားရန်
- အိပ်ယာဘေးတန်းများကို အနေအထားချရန်
- လူနာသက်တောင့်သက်သာရှိသလားဆိုတာ မေးမြန်းရန်
- အခြေအနေ၊ အနေအထားများကို မှတ်တမ်းတင်ရန်
- အိပ်ယာကို တစ်ပတ်တစ်ခါ၊ တစ်ပတ်နှစ်ခါ၊ တစ်နေ့တစ်ခါ၊ မနက်သန့်ရှင်းချိန်၊ အိပ်ယာမဝင်ခင်တွင် သန့်ရှင်းရန်။ သင့်တော်သလို တနေ့လုံးသန့်ရှင်းရန်

ထိုကဲ့သို့ မပြုလုပ်ခင် လူနာ၏အနေအထားကို စိစစ်ပြီး လိုအပ်သလိုအကူအညီဖြင့်ပြုရန်။
အခြေအနေကောင်းသောလူနားများကို ကုတင်ပေါ်တွင်ရှိစေပြီး လဲလှယ်မှုတွေပြုသလို၊
အခြေအနေဆိုးရွားနေသူများကို ယာယီရွှေ့ပြောင်းကာ လူနာမပါပဲ အိပ်ယာကို ပြင်ဆင်လဲလှယ်မှုတွေ ပြုပြုသင့်၏။

Patient Preparation

လူနာကိုဘာလုပ်မည်ကို ပြောဆိုတာ သူတို့ ပါဝင်၊ မပါဝင်လိုသော စိတ်ဆန္ဒကို မေးမြန်းရန်။

ယဉ်ကျေးစွာဖြင့်ချည်းကပ်ရန်၊ ပျော့ပြောင်းညှင်သာ၊ သာယာသောချည်းကပ်မှုပြန်ရန်၊ နားမကြား၊ စကားဆွံ့
အသူတို့ကို သင့်တော်သောလက္ခဏာသင်္ကေတဖြင့် ဆက်သွယ်ရန်။
လူနာတို့ကို လမ်းလျှောက်အကူအညီ၊ အိပ်ယာထအကူအညီကိရိယာများ စီစဉ်ပေးရန်။
လူနာများကိုလည်း အစတွင် အသက်ရှူလေ့ကျင့်သောနေရာများသို့ ခေါ်သွားသင့်၏။
ခွဲစိတ်ထားပြီးသူတို့ကိုလည်း သင့်တော်သောနည်းလမ်းစဉ်များကို လိုက်နာစေရန်
လူနာ၏အခြေအနေကိုလိုက်၍ တဖြေးဖြေးဖြင့် မတ်မတ်ထားသော အနေအထားသို့ ကူးပြောင်းစေရမည်။
ထို့ အပြင် ထိုင်နိုင်ရန်စနစ်တကျ တဖြေးဖြေးနဲ့ ထောက်ကူပေးရမည်။

လဲလျောင်းရာမှ ထိုင်သောအနေအထား

- ဒူးကွေးစေခြင်း
- နောက်ကျောကို လှည့်ခြင်း
- လက်ထောက်စေခြင်း
- တဖြေးဖြေးနဲ့ ကိုယ်အထက်ပိုင်းကို မတ်စေခြင်း
- ထိုင်စေခြင်း။

Page 71 , Page 63/64/65/66

လမ်းလျှောက်အကူအညီကိရိယာများဖြင့် လမ်းလျှောက်ကျင့်စေရမည်။
ခွဲစိတ်မှုများပြီးသောအခါ ခွဲစိတ်မှုအမျိုးအစားအလိုက် သင့်တော်သလို ပြင်ဆင်မှု လေ့ကျင့်ပေးမှုများ ပြုရမည်။

Preventive Positioning

လူနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်သောအနေအထားတွင် ရှိစေခြင်းဖြင့်

- နာကျင်မှုလျော့ချရန်
- ကြွက်သားများလျော့ချရန်
- အဆုတ်အသက်ရှူမှုကို တိုးတက်ရန်
- အဆက်အစပ်များ၊ ရွေ့လျားမှုများကို တိုးမြှင့်ရန်

မရွေ့လျားပဲနေပါက ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းလုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ထိခိုက်စေမည်။

လူနာများကို မည်ကဲ့သို့ နေရာချရမည်ကို သူများပြုများ၏၊ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည်။

Hot and Cold Therapy

အပူဓာတ်ပေးခြင်းဖြင့်

- သွေးများလှည့်လည်မှု ပိုကောင်းမွန်စေ၏။
- ခန္ဓာကိုယ်၏ ကြွက်သားများတင်းမာမှုလျော့ကျစေ၏။
- လုပ်ရှားမှုထောက်ကူပေး၏။

Thermal Gel Pad (သို့) ရေခဲနွေးဖြင့်ရေချိုးပေးခြင်းတို့ ပြုရမည်။

Thermal Gel Pad (-20° C to 70° C) တို့ဖြင့်ကပ်ပေးခြင်း၊ sun lamp ဖြင့် အပူပေးခြင်း၊ အသားတစ်သျှူးများ မပျက်စီးစေရန်ဂရုစိုက်ရမည်။

အကယ်၍ လျှပ်စစ်သုံးပါက

- တညလုံးမထားရ
- မေ့မြောနေသာလူနာ၊ ကလေးများအနားမထားရ
- သိမ်းဆည်းသောအခါ မခေါက်ရ
- ၂ နှစ်တခါ လျှပ်ကာကို စစ်ရမည်

အအေးဓာတ်ပေးခြင်းဖြင့်

- သွေးလှည့်လည်မှုများ ပိုကောင်းစေ၏။
- ချွေးထွက်မှုလျော့စေ၏။
- အပူဓာတ်ထွက်မှုလျော့စေ၏။
- အအေးဖြင့်ရေချိုးပေးခြင်း၊ ရေခဲအိတ်ကပ်ပေးခြင်းတို့ ပြုရမည်။

မေးခွန်းများ

- ၁) အိပ်ယာခင်းများအကြောင်း ရှင်းလင်းရေးသားပါ။
- ၂) Linen လဲခြင်းအကြောင်း ရှင်းလင်းရေးသားပါ။
- ၃) အိပ်ယာခင်လဲလှယ်ခြင်းအကြောင်း ရေးသားပါ။
- ၄) လူနာကိုပြုပြင်ခြင်းအကြောင်း ရေးပါ။
- ၅) Preventive Positioning ကို ရေးသားပါ။
- ၆) လဲလျောင်းရာမှ ထိုင်စေသောအဆင့်များကို ရေးပါ။
- ၇) Hot and Cold Therapy ကို ရှင်းလင်းပါ။

Library Works

Basic Library works Certificate

စာကြည့်တိုက်များကို သုံးစွဲသူတို့ ၏ လိုအပ်ချက်နှင့်ကိုက်ညီအောင် စီစဉ်ပေးရမည်။ အောက်ပါအသုံးအဆောင်များလှို၏။

စာဖတ်စားပွဲ၊ ကုလားထိုင်၊ စာကြည့်တိုက်မှစားပွဲ၊ စာအုပ်ပြန်ဖြည့်သောနေရာ၊ ကတ်သလောက်သိမ်းထားသောဗန်းများ၊ ကတ်သလောက်၊ ကတ်ဘိနက်၊ ကြော်ငြာသင်ပုံး၊ စာအုပ်များထောက်ကူသောနေရာ၊ အဘိဓာန်ထားသောနေရာ၊ စာအုပ်များပြထားသောနေရာ၊ သတင်းစာထားသောနေရာ၊ စာအုပ်များသိမ်းသောနေရာ၊ ဖိုင်တွဲသောနေရာ၊ မြေပုံနေရာ၊ တိုင်ကပ်နာရီ၊ ဗွီဒီယိုစက်၊ ဆလိုက်များပြသောပစ္စည်းများ၊ အင်တာနက်ဆက်သွယ်သောနေရာ၊ မိတ္တူကူးစက်များ။

စာအုပ်များကို သင့်တော်စွာအပူအအေး၊ လေ၊ အလင်းရောင်ပေးရမည်။ စိုစွတ်သောနေရာတွင် မသိမ်းရ။ စာအုပ်များကို မတ်မတ်ထားရမည်။ အဘိဓာတ်များ၊ လမ်းညွှန်များ၊ ပုံများကို သတိထားကိုင်တွယ်ရမည်။

စာအုပ်များကို သိမ်းဆည်းရာတွင် အမျိုးအစားအလိုက်သိမ်းဆည်းရမည်။ အငှားများသောစာအုပ်များကို သီးသန့် ထားသင့်၏။ စာအုပ်များကို ပြသသောနေရာများကို စနစ်တကျစီစဉ်ရမည်။ စာအုပ်များကို ပြုပြင်မှုပြုသောနေရာတွင် ရှိရမည်။ စာအုပ်များကို ပုံမှန်စစ်ဆေးရမည်။

Page 7/8

How to management library တွင် စာအုပ်များသိမ်းဆည်းရမည့် layout ကို ပြထား၏။

စာကြည့်တိုက်တာဝန်ထမ်းဆောင်သူတို့ သည် အောက်ပါတို့ ကိုလိုက်နာရမည်။

- စာကြည့်တိုက်ကို ဖွင့်ခြင်း၊ ပိတ်ခြင်း။
- စာဖတ်သူများကို စာအုပ်ရှာရန်ကူညီခြင်း။
- စာကြည့်တိုက်စည်းကမ်းများကို ရှင်းပြခြင်း။
- စာအုပ်များကို ရှင်းလင်းစွာသိမ်းဆည်းခြင်း။
- စာအုပ်စာရင်းကောက်ခြင်း။
- စာအုပ်များရယူခြင်း။
- စာအုပ်များကို ပြုပြင်ခြင်း။
- ငှားထားသောစာအုပ်များ ဘယ်မှာရှိတာကို စီစစ်ခြင်း။
- အငှားလွန်နှင့် ပျောက်ဆုံးသောစာအုပ်များကို ရှာဖွေစီစစ်ခြင်း။
- စာကြည့်တိုက်ဝင်ငွေရှာခြင်း။
- လူမှုပတ်ဝန်းကျင်အစီအစဉ်များပြုခြင်း။
- စာရင်းအင်းသိမ်းဆည်းခြင်း။
- စာကြည့်တိုက် အစီရင်ခံစာရေးသားတင်ပြခြင်း။

စာကြည့်တိုက်လုပ်ကိုင်သူတို့အနေဖြင့် လျင်မြန်သောစွမ်းရည်ရှိရမည်။ စာရေးသူတို့ နဲ့ ပတ်သက်သော ဗဟုတုသရှိရမည်။ စာအုပ်များစုစည်းနိုင်ရမည်။ သတင်းနဲ့ ပတ်သက်သော အတွေ့ အကြုံရှိရမည်။ စာအုပ်များကို ပြသသောနေရာ၊ ဗဟုသုတရှိရမည်။ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်အတွက် စာစောင်ထုတ်ဝေရမည်။ ရှင်းပြသောစာအုပ်များဗဟုသုတရှိရမည်။ သတင်းထုတ်လွှင့်ရမည်။ စာအုပ်စာရင်းရှိရမည်။ စာအုပ်များကို အကွာရာစဉ်အလိုက်ထားရမည်။ အကြံပေးစာကဏ္ဍထားရမည်။

ကစားပွဲများစီစဉ်ရမည်။ ကျောင်းသင်ခန်းစာအလုပ်များ ကူညီတာပြုရမည်။ စာအုပ်ကလပ်ထောင်ရမည်။

- လူထုကို ကြိုဆိုကာ စာကြည့်တိုက်ကို ပြသခြင်း
- စာကြည့်တိုက်ကို မွမ်းမံပြင်ဆင်ခြင်း
- စိတ်ဝင်စားစေသောအရာများကို စုစည်းတင်ပြခြင်း
- အရေးကြီးချက်များကို ပြသခြင်း
- ပုံစံပြုခြင်း
- စာအုပ်ကို လွယ်ကူစွာရှာဖွေနိုင်ရန် စီစဉ်ခြင်း
- မှန်ကန်သောနေရာသို့ လွယ်ကူစွာပြန်ထည့်နိုင်ရန် စီစဉ်ခြင်း
- သုတေသနပြုဖို့ စီစဉ်ပေးခြင်း

- ပျောက်သုံးသောစာအုပ်များကို စစ်ဆေးရန်လွယ်ကူရမည်။
- ဘာသာရပ်တွေအတွက် ဗဟုသုတရှိရမည်။
- ဘယ်စာအုပ်ကို ဝယ်သင့်ကြောင်း ဆုံးဖြတ်နိုင်ရမည်။

Non-fiction - ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာများ

Fiction - လူမှုအကြောင်းများ

Reference - အရေးကြီးသောသတင်းအချက်အလက်များ၊ မှတ်တမ်းများ

၎င်းတို့ကို ဘာသာရပ်အလိုက် အတိုကောက်သင်္ကေတများဖြင့် သိမ်းရမည်။

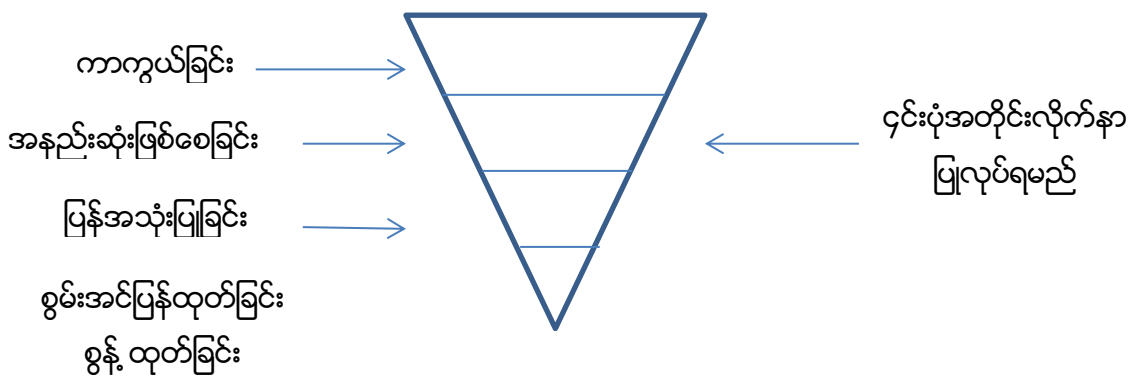
မေးခွန်းများ

- ၁) စာကြည့်တိုက်များကို ဘာကြောင်းသုံးသနည်း။
- ၂) စာကြည့်တိုက်တွင် လုပ်ကိုင်သူတို့ ၏တာဝန်များကိုရေးပါ။
- ၃) စာကြည့်တိုက်တာဝန်ယူသူတို့ ၏စွမ်းရည်များကို ရေးပါ။
- ၄) စာအုပ်အမျိုးအစားများကို ရေးသားပါ။

Waste Management

Property Service Certificate

အညစ်အကြေးများ၊ အတိုအစများစွန့်ပစ်ရာတွင် ပထမဦးစွာ စွန့်ပစ်ရမည့် အရာဝတ္ထုအနည်းဆုံးဖြစ်ရမည်။ စွန့်ပစ်ရမည့်ပစ္စည်းများကို ရှောင်ရှားခြင်း၊ အနည်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ခြင်း၊ ပြန်လည်အသုံးပြုခြင်း တို့ကို ပတ်ဝန်းကျင်ပေါ်လစီများကို လိုက်နာကျင့်သုံးပြုလုပ်ရမည်။ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းအနည်းဆုံးဖြစ်ရေး၊ ပြန်လည်အသုံးပြုရေးပေါ်လစီများကိုလည်းရေးဆွဲရမည်။



စွန့် ထုတ်မှုများအတွက် အောက်ပါအစီအစဉ်လိုက်နာရမည်။

အဆင့်(၁)

စွန့် ထုတ်ရမည့်ပမာဏနှင့်ပြန်အသုံးပြုရမည့်ပမာဏကို တွက်ချက်ခြင်း၊ မည်မျှမည်မျှအမှိုက်ထွက်မည်ကို ယခင်အလုပ်များနှင့်ပမာဏချင်းနှိုင်းယှဉ်တွက်ဆရမည်။ သက်ဆိုင်ရာရည်ညွှန်းချက်မှတ်တမ်းများကို သုံးရမည်။

အဆင့် (၂) - ပြန်လည်အသုံးပြုခြင်း

မည်ကဲ့သို့ စုဆောင်းရမည်ကို နည်းလမ်းတကျလိုက်နာရမည်။

Source Separation

အချို့ အမှိုက်များသည် ပြန်သုံး၍ရနိုင်သည်။ အချို့ ကတော့ လုံးဝစွန့် ပစ်ရမည်။ ၎င်းတို့ ကို သက်ဆိုင်ရာပုံးများတွင် အမှိုက်စွန့် သောနေရာ၌ ရွေးချယ်ရမည်။

အထူးသဖြင့် ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းများတွင် သစ်တိုသစ်စများထည့်သောပုံးများကို နေရာချခြင်း၊ အမှိုက်ပစ်ကန်ကိုထားခြင်း။

Hauling

အချို့ သောပစ္စည်းတို့ ကို အပိုင်းပိုင်း အစိတ်စိတ်ဖြစ်အောင် ခွဲခြမ်းပစ်ရမည်။ အချို့ သောကုမ္ပဏီတို့ သည် ပစ္စည်းများကို ခွဲခြမ်းပေး၏။ ၎င်းလုပ်ငန်းများကို အသုံးပြုရာတွင် မည်ကဲ့သို့ ပစ္စည်းဖြစ်သည်၊ ခွဲခြမ်းရန်လိုအပ်ချက်၊ ထည့်ရမည့်ပုံး၊ အလုပ်နေရာတွင်ပဲခွဲခြမ်းခွင့်ပြုမပြု၊ အမျိုးအစား၊ ကာလာခွဲပေးရမည်။

စွန့် ပစ်ပစ္စည်း စီမံခန့်ခွဲမှုအစီအစဉ်

- စွန့် ပစ်ပစ္စည်းဆိုင်ရာ ရည်မှန်းချက်
- ဆက်သွယ်ရမည့်သူ
- အမျိုးအစား၊ ကာလာ
- စွန့် ပစ်ပစ္စည်းများစုစည်းရမည့် နည်းဗျူဟာ
- စရိတ်နှင့်ပြန်ရနိုင်မှု
- စီစစ်ရေးနည်းလမ်းစဉ်
- အန္တရာယ်ရှိပစ္စည်းများစွန့် ပစ်ရေးအစီအစဉ်
- ဆက်သွယ်ရေးလေ့ကျင့်ရေး
- မှတ်သားသိမ်းဆည်းမှု

စွန့် ပစ်ပစ္စည်းစီမံခန့်ခွဲမှုအစီအစဉ်ကို အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း

- စွန့် ပစ်ပစ္စည်းများထည့်ရမည့်ပုံးကို ထားခြင်း၊ အမှိုက်ထွက်မည့်နေရာနှင့် အနီးဆုံးမှာထားရမည်။
- ပြန်ပြီးအသုံးပြုနိုင်သည့်ပစ္စည်းများ သီးသန့် သိမ်းရန်စီစဉ်ခြင်း
- ကြီးမားသော၊ ရေခဲခဲနိုင်သော သင်္ကေတများသတ်မှတ်ထားခြင်း။

- မည်သည့်အရာများကို လက်ခံနိုင်သည်၊ မည်သည့်အရာများလက်မခံနိုင်ဟူသောအချက်များ ဖော်ပြခြင်း
- အမှိုက်သိမ်းသူများကို ပညာပေးခြင်း
- အမှိုက်များရောစပ်မှုမဖြစ်စေရန်အတွက် ရောနှောမှုမဖြစ်စေရန်ကာကွယ်ခြင်း၊ အမှိုက်ပုံးကို မှန်မှန်စစ်ဆေးခြင်း၊ အမှိုက်ပုံးများကို ကောက်မည့်သူ၊ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမည့်သူများနှင့် စနစ်တကျစီစဉ်ခြင်း
- အမှိုက်အတိုအစများကို ကြည့်ခြင်း
- ထွက်လာသောအမှိုက်များသိမ်းဆည်းမှုမှတ်တမ်းထားခြင်း တို့ ကို ပြုရန်လိုအပ်
- တည်ဆောက်ရေးပစ္စည်းများထည့်သည့်ပုံးထဲ အစားအစာများမထည့်ရ။ သီးသန့်ထည့်စရာပေးထားရမည်။

မေးခွန်းများ

- ၁) စွန့်ထုတ်ပစ္စည်းအလေအလွင့်နည်းပါးအောင် ပြုလုပ်ရမည့်အစီအစဉ်ကို ပုံနှင့်တကွ ဖော်ပြရှင်းလင်းပါ။
- ၂) စွန့်ထုတ်မှုများအတွက် လိုက်နာရမည့်အဆင့်များကို ရေးသားပါ။
- ၃) အောက်ပါတို့ကိုရှင်းပါ။
 - (က) Soruce Separation (ခ) Hauling
- ၄) စွန့်ထုတ်ပစ္စည်းစီမံခန့်ခွဲမှုကို ရေးသားပါ။
- ၅) စွန့်ထုတ်ပစ္စည်းစီမံခန့်ခွဲမှု အကောင်အထည်ဖော်ရေးလုပ်ငန်းကို ရှင်းလင်းရေးသားပါ။

Crowd Management

Basic Public Safety Certificate

လူမှုအဖွဲ့ အစည်းပွဲလမ်းသဘင်များ၊ ဆင်နွှဲမှုများပြုလုပ်ရာတွင် လူအုပ်ကို ထိန်းသိမ်းနည်းလမ်းကို community service လုပ်မည့်သူများ သိထားသင့်၏။

လူအုပ်ကိုထိန်းသိမ်းရန်အတွက် ကြိုတင်စီမံပြင်ဆင်ထားသင့်သည်။ အဓိကရည်ရွယ်ချက်သည် လုံခြုံစိတ်ချရမှုနှင့် အေးချမ်းစွာပြီးစီးမှုဖြစ်၏။ ပြုလုပ်မည့် ဆင်ယင်ကျင်းပမည့်ပွဲ၏ သဘောသဘာဝကို သိထားရမည်။ လူထု၏တောင်းဆိုချက်၊ အဝင်မှစ၍ စနစ်တကျရှိစေခြင်း၊ လူအုပ်ကိုထိန်းချုပ်ခြင်း၊ တန်းစီခြင်း၊ ၎င်းတို့အတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်း၊ စုစည်းခြင်း၊ ပါဝင်ဆောင်ရွက်မည့်သူများကို စီစဉ်ခြင်း၊ လမ်းညွှန်ခြင်း၊ အခြေအနေကို သုံးသပ်ခြင်းတို့ ပါဝင်ရမည်။ ထို့အပြင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူတို့ ၏ အခန်းကဏ္ဍနှင့်တစ်ဦးချင်းစီတာဝန်တို့ ကို စနစ်တကျခွဲစေစီစဉ်ပေးရမည်။ တက်ရောက်သူတို့ ၏ သဘောသဘာဝကို ကြိုတင်သိထားရမည်။ ထို့အပြင် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကြောင့်လည်း သဘောသဘာဝများ ပြောင်းလဲသည်ကို သိမြင်ထားရမည်။ အစီအစဉ်ကို စီစဉ်ရာတွင် ကြန့်ကြာနိုင်ချက်များကိုလည်း ပရိသတ်သိအောင် ကြိုတင်အကြောင်းကြားသင့်၏။ သို့မှသာ ပရိသတ်အနေဖြင့် ၎င်းကြန့်ကြာမှုများကို လက်ခံနိုင်မည်ဖြစ်၏။ လူထုကို အာရုံပြောင်းအောင် သက်တောင့်သက်သာရှိအောင် ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် လူထုအာရုံလွှဲနိုင်ပြီး အဆင်မပြေမှုကို သည်းခံနိုင်မည်။ တက်ရောက်သူတို့ တွင် လက်နက်များပါလာနိုင်ခြင်း၊ လူထုကို အထဲတွင် စီစဉ်စီမံခြင်း၊ ပြင်ပမှပြဿနာများကြောင့်လည်း လူထုကို ထိန်းရခက်၏။ ထို့ပြင် သဘာဝအခြေအနေကြောင့်လည်း လူထုကို ထိန်းရခက်ခဲ၏။

မည်ကဲ့သို့ လိုက်နာကျင့်ကြံရမည်ကို လိုအပ်သောဗဟုသုတပေးထားရမည်။
အရက်၊ မူးယစ်ဆေးဝါးများကြောင့် လူထုလုံခြုံရေးကို ထိခိုက်စေမှုကို စဉ်းစားတွက်ဆထားရမည်။
အချို့သောပွဲများတွင် အရက်ကိုခွင့်ပြု၏။ သို့သော် တရားမဝင်ယူဆောင်လာသောအရက်ကို ပိတ်ပင်ရမည်။
အရက်သောက်သူတို့တွင် အသက်မပြည့်သူများကို မရောင်းမီအောင် သတိပြုရမည်။ လိုအပ်ပါက
မှတ်ပုံတင်စစ်ရမည်။ ပွဲကျင်းပသူနှင့်တရားဥပဒေရှိအောင် ထိန်းပေးသူတို့အကြား
လိုသလိုပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ကြရမည်။

တာဝန်ဝတ္တရားများ

ပွဲမကျင်းပခင် ပါဝင်ရမည့်သူတို့၏ တာဝန်ဝတ္တရားများကို ကြိုတင်ရှင်းလင်းကာ
နားလည်အောင် ပြောပေးထားသင့်၏။ ပါဝင်သူတို့၏အလုပ်များ၊ တာဝန်များ၊
ဆက်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်းများ၊ အပြောင်းအလဲပြုရေးအစီအစဉ်များ၊ တံခါးဖွင့်ခြင်း၊ ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်း၊
တစ်ဦးချင်းသုံးရမည့်ပစ္စည်းများကို စစ်ဆေးခြင်း၊ မျှော်လင့်ထားသောလူအုပ်အရွယ်အစား၊ သဘောသဘာဝ၊
အရေးပေါ်ထွက်ပေါက်အခြေအနေများကို ကြိုတင်စီစဉ်ရမည်။
လူထုအတွင်း အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သောအရာများ၊ ဒုက္ခပေးမည့်သူများကို
ကြိုတင်ရှာဖွေပြင်ဆင်ထားရန်လိုအပ်၏။ ပြဿနာဖြစ်သည်နှင့်ချက်ချင်းလျင်မြန်စွာ ထိန်းသိမ်းပေးနိုင်ရမည်။
လိုအပ်သလို ဒေသဆိုင်ရာအာဏာပိုင်များနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊
ရဲတပ်ဖွဲ့နှင့်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းတို့ကို ပြုရမည်။
မီးလောင်ပါက အရေးပေါ်ထွက်ပေါက်ကို ကြိုတင်စီစဉ်ထားခြင်း၊ အရေးပေါ်မီးသတ်ကိရိယာများ၊
မီးသတ်ဌာနသို့ အကြောင်းကြားမည့်နည်းလမ်းစဉ်များကို ကြိုတင်စီစဉ်ထားကြရမည်။
ထို့အပြင် ဌာနဆိုင်ရာနေရာတို့၏ သိမ်းဆည်းရမည့်နည်းလမ်း စည်းကမ်းများလဲ သိရမည်။ လူထုကို
ထိန်းသိမ်းမည့်သူတို့အတွက် ကြိုတင်ရှင်းပြသောအစီအစဉ်၊ ပွဲကိုဆော့သြပေးသူ၊ ဖျော်ဖြေသူတို့၏
တိကျသောလုပ်ငန်းစဉ်များကို ကြိုတင်ရေးဆွဲကာ သဘောတူချက်ရယူထားရမည်။
ငှားရမ်းထားသောလုံခြုံရေးများကိုလည်း လုပ်ငန်းသဘောကို ကြိုတင်ရှင်းပြထားရမည်။ ထို့အပြင်
တက်ရောက်လာသူတို့အချင်းချင်း ထိန်းသိမ်းခြင်းအားဖြင့်လည်း တက်ရောက်သူများနှင့် လုံခြုံရေးအကြား
တင်းမာမှုကို လျော့ချနိုင်၏။
လူအုပ်အတွင်း မိမိဘာသာ အနာတရဖြစ်အောင်လုပ်ခြင်း၊ တွန်းခြင်း၊ ရန်ဖြစ်ခြင်း၊ ထိုးကြိတ်ခြင်း၊ ဧက
ဧကလဟာလဖြန့်ခြင်း၊ ဗျောက်အိုးဖောက်ရာမှထိတ်လန့်မှုဖြစ်ခြင်းတို့ကိုလည်း
ကြိုတင်စဉ်းစားကာကွယ်ရန်လိုအပ်၏။
လက်မှတ်ကိုတန်းစီရာတွင်လည်း စနစ်တကျရှိအောင် ပြုရမည်။ လက်မှတ်များ၏ အရောင်ပုံစံတို့ကို
စနစ်တကျပြုစုအောင်စီစဉ်ထားခြင်းဖြင့် ခွင့်ပြုပေးနိုင်မှု မခက်ခဲအောင် စီစဉ်ထားရမည်။
လက်မှတ်တိုင်းတွက် လက်မှတ်ကိုင်သူဝင်ခွင့်ပေးနိုင်အောင် အတိအကျအချက်အလက်များ ပါဝင်ရမည်။
လက်မှတ် ၁၀၀၀ သိမ်းရန်အနည်းဆုံးလူတစ်ဦးလိုအပ်၏။ အပေါက်ဝန်နဲ့ဘဲထားပြီး ထိန်းချုပ်ခြင်းသည်
အန္တရာယ်ရှိ၏။ လူများအနေဖြင့် ဝင်ပေါက်အမျိုးမျိုးမှ ဝင်နိုင်ထွက်နိုင်အောင် စီစဉ်ခြင်းဖြင့်
အန္တရာယ်ကို လျော့ချနိုင်၏။

လူထုကိုတန်းစီရန်လည်း စနစ်တကျပုံစံဆွဲစဉ်ရမည်။ လူများအပင်တွင် စီစစ်ရှာဖွေရန်လည်း လုံခြုံရေးများထားသင့်၏။ ပုလိပ်က မရှာသင့်။ ပွဲမစခင်ဖြစ်နိုင်သောအန္တရာယ်များနှင့် ဘယ်လိုကြိုတင်ကာကွယ်မည့်ကို ရေးသားတင်ပြရမည်။ ၎င်းတွင် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းစေရေးညွှန်ကြားသတ်မှတ်ထားချက်များလဲ ပါရမည်။ ၎င်းအစီအစဉ်တို့ကို ခွင့်ပြုသူ၊ ပါဝင်လုပ်ဆောင်သူ၊ လုံခြုံရေးတာဝန်ယူသူတို့ ကောင်းစွာသိရှိသဘောပေါက်လက်ခံထားရမည်။ လက်မှတ်များကို တကယ်မရှိသေးပဲနဲ့ မကြေငြာသင့်။

မေးခွန်းများ

- ၁) လူအုပ်ကို ထိန်းသိမ်းရန်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသင့်သည့်အကြောင်းများကို ရေးသားပါ။
- ၂) အဘယ့်ကြောင့်တက်ရောက်သူတို့ ၎င်း သဘောသဘာဝကို သိထားရန်လိုသနည်း။
- ၃) လူထုကို ထိန်းသိမ်းရခက်ခဲစေမှုများအကြောင်း ရေးသားပါ။
- ၄) ပွဲကျင်းပသူ ထိန်းသိမ်းသူတို့ ၎င်း တာဝန်များကို ဖော်ပြပါ။
- ၅) လက်မှတ်ထိန်းသိမ်းခြင်းအကြောင်းကို ရေးသားပါ။

Community Service Level 2					
Aged care + Child care 2 days course + Activity + Advanced Reference L2	Food Service L1 Basic course 2 day + Activity + Advanced Reference L2	Health Service L1 Basic course 1 day + Activity + Advanced Reference L2	Library Information service L1 Basic course 1 day + Activity + Advanced Reference L2	Property service L1 Basic course 1 day + Activity + Advanced Reference L2	Public safety certificate L1 Basic course 1 day + Activity + Advanced Reference L2

Aged Cares

သက်ကြီးရွယ်အိုများကို တာဝန်ယူစောင့်ရှောက်သူတို့ သည် အောက်ပါအရည်အချင်းများ ရှိရန်လိုအပ်ပါ။

- သူနာပြုလက်မှတ်
- အသက်ကယ်ပြုစုရေးလက်မှတ်
- ပြစ်မှုကင်းရှင်းကြောင်းရဲထောက်ခံစာ
- အသက်ကြီးသူတို့ ကို နားလည်နိုင်စွမ်းနှင့်ကြင်နာမှု
- အရေး၊ အပြော၊ အဖတ် ကျွမ်းကျင်မှု
- အဖွဲ့ အနေဖြင့် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်း
- လူတစ်ဦးချင်းစီလုံခြုံရေး၊ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးကျင့်ဝတ်စောင့်ထိန်းမှု
- တယ်လီဖုန်းဆက်သွယ်ရေးသုံးစွဲနိုင်မှု
- ကားလိုင်စင်
- လွှဲလပ်စွာဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း

တာဝန်ဝတ္တရားများ

- တစ်ဦးချင်းစီအိမ်သာတက်ရန်၊ ရေချိုးရန်၊ သွားတိုက်ပေးရန်၊ အခြားတစ်ဦးချင်းစီဆေးကြော သန့်စင်ရေးလိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်း
- အစားအစာကို ပြင်ဆင်ပေးခြင်း၊ စီစဉ်ပေးခြင်း၊ ကျွေးမွေးခြင်း
- သင့်တော်သောရေဓာတ်၊ အာဟာရဓာတ်ပေးနိုင်ရန် လုပ်ဆောင်ခြင်း
- သင့်တော်သော ဆေးတိုက်ကျွေးခြင်း
- လိုအပ်ချက်များကို သိစေပြီး အထက်သို့ သတင်းပို့ ခြင်း
- လူကြီးများသက်တောင့်သက်သာရှိစေခြင်း၊ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေခြင်း
- လမ်းလျှောက်ရာတွင်၎င်း၊ ပြောင်းရွှေ့ ရာတွင်၎င်း ကူညီပေးခြင်း
- လူကြီးများလိုအပ်ချက်များကို ကြည့်ရှုကာ လိုသလို တိုးချဲ့ ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်း

အိမ်တွင်းစောင့်ရှောက်ခြင်း

- အိပ်ယာသိမ်းဆည်းပေးခြင်း
- လျှော်ဖွတ်ပေးခြင်း
- အစားအစာပြင်ဆင်ပေးခြင်း
- ဈေးလိုက်ဝယ်ပေးခြင်း
- ဆရာဝန်ချိန်းဆိုချက်၊ လူမှုဆက်ဆံရေးများတွက် အဖော်လိုက်ပေးခြင်း
- အထူးဆင်ယင်ကျင်းပသောပွဲများတက်ရောက်နိုင်ရန် ကူညီပေးခြင်း

လူမှုရေးထောက်ပံ့မှုပြုချက်များ

- တစ်ဦးချင်းစီစိတ်ဆန္ဒအရ လိုအပ်ချက်များကို ထောက်ပံ့ပေးခြင်း
- စောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ်အရ ဆောင်ရွက်ရန်အားပေးခြင်း

- စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ စိတ္တဗေဒ၊ ဘာသာရေး၊ ယဉ်ကျေးမှုကိစ္စများတွင် ကူညီပေးခြင်း
- တဦးချင်း လွတ်လပ်စွာပြန်လည်ရပ်တည်နိုင်အောင် ကူညီပေးခြင်း
- စိတ်ဝင်စားမှုများ၊ လိုအပ်ချက်များ၊ တာဝန်များအတွက် ထောက်မပေးခြင်း

အခြားတာဝန်များ

- သတ်မှတ်ထားသော သက်ကြီးရွယ်အိုစောင့်ရှောက်ရေးလမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်း
- လိုအပ်ချက်၊ ပြောင်းလဲချက်မှတ်တမ်းများကို သက်ကြီးတစ်ဦးချင်းစီတွက် စီစဉ်ရေးသွင်းပေးခြင်း
- အရေးကြီးပါက ချက်ချင်းသက်ဆိုင်ရာကို ဆက်သွယ်ခြင်း
- သက်ကြီးများနှင့် သူတို့၏မိသားစုများနှင့်ပတ်သက်၍ စောင့်ထိန်းလိုက်နာသင့်သည်များကို လိုက်နာခြင်း
- သက်ကြီးတို့၏ ပြောင်းလဲလာသောအခြေအနေများကို ကြီးကြပ်သူတို့ ထံ ချက်ချင်းသတင်းပို့ခြင်း
- စောင့်ရှောက်သောအစီအစဉ်တိုင်း လမ်းညွှန်ချက်များ နာယူလုပ်ဆောင်ခြင်း
- လိုအပ်သောစာရွက်စာတမ်းများ ဖြည့်စွက်ခြင်း
- သက်ကြီးစောင့်ရှောက်သူတို့ လိုက်နာရမည့် လုပ်ငန်းစဉ်ပေါ်လစီများကို လိုက်နာခြင်း
- လိုအပ်သလို တိုင်ပင်ခြင်း

မေးခွန်းများ

- ၁) သက်ကြီးစောင့်ရှောက်သူတို့ ရှိရမည့် အရည်အချင်းများကို ရေးပါ။
- ၂) သက်ကြီးစောင့်ရှောက်သူတို့ ၏ တာဝန်များကို ရေးပါ။
- ၃) အိမ်တွင်းစောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် လူမှုရေးထောက်ပံ့ခြင်းအကြောင်း ရေးသားပါ။

Child Care

ကလေးထိန်းများ၏ တာဝန်ဝတ္တရားများ

- သတ်မှတ်ထားသော ကလေးထိန်းဌာန၏ပေါ်လစီနှင့်အညီ ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်ရမည်
- အစီအစဉ်များတိုးတက်စေခြင်း၊ သုံးသပ်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ရမည်
- ကလေးများ ပညာရေးနှင့်အတွေ့အကြုံတို့ကို ကူညီရမည်
- ကလေးအုပ်စု တစ်ခုချင်းစီ၏ ဆောင်ရွက်မှုများကို အကြံပေးပါဝင်လုပ်ဆောင်ထောက်ပံ့ပေးရမည်
- ကလေးများကို အပြုသဘောဖြင့် ဆက်သွယ်ခြင်း၊ သူတို့ ယုံကြည်စိတ်ချလာအောင်ပြုပေးခြင်း၊ ကလေးတစ်ဦးချင်းစီရပ်တည်လာနိုင်အောင် ထောက်ပံ့ခြင်း၊ တနေ့ လုံးဆောင်ရွက်ပေးရမည်
- ကလေးတစ်ဦးချင်းစီ၏ တိုးတက်မှုတို့ကို မှတ်တမ်းတင်ရမည်
- ကလေးတစ်ဦးချင်းစီ၏ မှတ်တမ်းတွက် အချက်အလက်များ ဖြည့်တင်းရမည်
- နေ့စဉ်ပုံမှန်အစီအစဉ်တိုင်း ကလေးတွေ့လိုက်နာလုပ်ဆောင်စေရန် ထောက်ပံ့ပေးရမည်
- ကလေးများကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ပေးခြင်း၊ ကလေးများနေထိုင်၊ ကစား၊ စားသောက်မည့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို သန့်ရှင်းရေးတွက် တနေကုန် တာဝန်ယူပေးရမည်
- မိဘများ၊ အကြံပေးများ၊ ညွှန်ကြားသူများကိုလည်း ဆက်သွယ်ပြောဆိုသတင်းပို့ တိုင်ပင်ရမည်
- တခါတရံဖြစ်ပေါ်လာသောကိစ္စများအတွက်လည်း သန့်ရှင်းရမည်။ သန့်ရှင်းသောပတ်ဝန်းကျင် စီစဉ်ရမည်
- တစ်ခါတခါ ဝန်ထမ်းအစည်းအဝေး၊ တစ်နှစ် ၂ ခါ မိဘများနှင့်တွေ့ဆုံမှုများတက်ရောက်ရမည်

- တခြားတာဝန်များလည်း မိမိ၏ဗဟုသုတစွမ်းရည်နှင့်အတူ လုပ်ဆောင်ရမည်
- ကလေးထိန်းအစီအစဉ်များကိုလည်း ရေးဆွဲရမည်

Professionalism of Child Care Worker

- သင့်တော်သလို အလုပ်နှင့်လျော်ညီစွာ ဝတ်ဆင်ရမည်။ ကလေးကစားကွင်း၊ သန့်ရှင်းရေးတို့ကို လိုသလို ပြုရမည်ဖြစ်၍ သိပ်ကောင်းသောအဝတ်များ မဝတ်သင့်
- ဝန်ထမ်းများအချင်းချင်း စကားမပြောသင့်၊ ကလေးကို များများပြောရမည်
- ဆဲဆိုကြိမ်းမောင်းငေါက်ငမ်းခြင်း၊ မဖွယ်မယာသောစကားပြောမှု မပြုရ
- အကြံပေးဝေဖန်ချက်များကို တစ်ဦးချင်းစီ မယူဆရ
- အပြိုးမျက်နှာထားရမည်
- ထိရောက်ဖျတ်လတ် စွမ်းရည်ပြည့်သောအလုပ် လုပ်ပေးရမည်
- တနေ့ တာတွင်း ဘာလုပ်သင့်သည့်ဈေးဥပဒေတာဝန် နားလည်ရမည်
- ကလေးများနှင့်ထိတွေ့ နေချိန်တွင် ကျန်းမာသန်စွမ်းနေရမည်
- ကလေးများ၏ ကစားနေမှုကို စောင့်ကြည့်ရမည်
- ကလေးတစ်ဦးချင်းစီအတွက် နေ့စဉ်မှတ်တမ်းတင်ရမည်။ ဘယ်အချိန် ကလေးဘာလုပ်သည်ကို ရေးသားမှတ်သားရမည်။ မည်သည့်အစားစာကျွေးသည်။ ဘယ်လိုဆေးတိုက်သည်ကို ကလေးတစ်ဦးချင်းစီအတွက် မှတ်တမ်းပြုရမည်
- ကလေးများ စားခြင်း၊ အနားယူခြင်း၊ အပေါ့အလေးသွားခြင်းတို့ကို ညွှန်ကြားရမည်
- ကလေးများကို အခြေခံပုံဆွဲ၊ လက်မှုအလုပ်၊ သီချင်းဆိုတာ သင်ပေးရမည်
- ကစားမှုများတွင် ပါဝင်ရမည်
- ကလေးများ အစားစားရန် ပြင်ဆင်ကူညီပေးရမည်
- ကစားစရာများ၊ အရုပ်များကို သိမ်းဆည်းပေးရမည်
- နို့ ဗူးများ၊ ကလေးထမင်းစားပန်းကန်၊ အိုးခွက်များကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ခြင်းများ ပြုရမည်
- ကလေးများ၏ အိမ်စာ၊ ကျောင်းစာများကို ကူညီရမည်
- အဝတ်လျော်ခြင်း၊ သန့်ရှင်းခြင်း၊ ပန်းကန်ဆေးခြင်း၊ အဝတ်လဲလှယ်ခြင်း၊ အိပ်ယာခင်းလဲလှယ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ကူညီပေးရမည်
- ကလေးများကို ကျောင်းသွားကျောင်းပြန်ပြုပေးခြင်း၊ ဆရာဝန်ချိန်းဆိုမှုသို့ ပို့ ပေးခြင်းများ ပြုရမည်
- ကလေးများကို ရေချိုးကန်တွင် ရေချိုးရန်ထည့်ပေးခြင်းပြုရမည်
- ကလေးများ၏ စိတ်ပိုင်းလှုပ်ရှားမှု၊ လူမှုရေးတိုးတက်မှုကို ထောက်ပံ့ပေးလို အခြားကလေးများနှင့် အပြုသဘောဆက်ဆံစေရန်လည်း ကူညီလမ်းညွှန်ပေးရမည်
- ကလေးများကို အစုအဖွဲ့ ဖြင့် အိမ်ဆောက်တန်းကစားခြင်းတွင် ကူညီပေးရမည်
- ကစားစရာများကို ပိုးသတ်ပေးရမည်
- ကလေးများ၏ သဘောသဘာဝကို ထိန်းသိမ်းပေးသောလုပ်ရပ်များ၊ ဆုံးမသွန်သင်ခြင်း၊ သဘောသဘာဝထိန်းသိမ်းခြင်း၊ မိမိဘာသာအဝတ်ဝတ်ရန်၊ ကစားစရာ၊ စာအုပ်များ မိမိဘာသာကောက်ယူရန် လမ်းညွှန်ပေးရမည်။

- ကလေးများ၏ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းအခြေအနေပြောင်းလဲမှုများကို မှတ်သားကာ မိဘ၊ အုပ်ထိန်းသူများကရပြုလာအောင် သတင်းတို့ ရမည်

မေးခွန်းများ

- ၁) ကလေးထိန်းများ၏ တာဝန်များကို ရေးသားပါ။
- ၂) ကလေးထိန်းတစ်ဦးရှိရမည့် အရည်အချင်းများကို ရေးသားပါ။
- ၃) တနေ့ တာထမ်းဆောင်ရမည့် ကလေးထိန်း၏ အလုပ်များကို ရေးသားပါ။

Advanced Certificate

Food Service

Food Service Manual/ serve safe management

Nursing

Nursing

Library

Library Manual

How to manage a library

Waste Management

Waste Management Handbook

Hazardous Waste Management

Aged Care

Manual Tasks Guides for Carers

Child Care

Child Care 1

Caring for Children Manual

အခြား service များ

- Performer
- Property services
- Public safety

- Transport
- Chemical Laboratory water
- Visual Arts/ Craft

More Empahsised

Health Service

Library