

ຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບການນຳໃຊ້ iHealth ກວດຢູ່ເຮືອນ

March 21, 2022 1:15 PM LAOTIAN

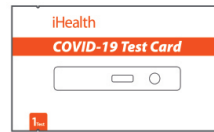
ສິ່ງສຳຄັນທີ່ທ່ານຕ້ອງຮູ້ກ່ອນທີ່ທ່ານຈະເລີ່ມຕົ້ນ

- ຈົ່ງອ່ານຄຳແນະນຳທັງໝົດຢ່າງລະອຽດກ່ອນທີ່ທ່ານຈະເລີ່ມຕົ້ນ.
- ມີຄຳແນະນຳທີ່ມາພ້ອມກັບຊຸດກວດຂອງທ່ານ. ເບິ່ງຄຳແນະນຳເຫຼົ່ານັ້ນສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ.
- ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ, ໃຫ້ໂທຫາພະນັກງານສາທາປະຈຳຊຸມຊົນຂອງທ່ານ.
- ເມື່ອນຳໃຊ້ຢ່າງຖືກຕ້ອງ, ເຄື່ອງກວດນີ້ຈະບໍ່ເຮັດໃຫ້ເຈັບ.
- ເຄື່ອງກວດຂອງທ່ານສາມາດໃຊ້ໄດ້ພຽງຄັ້ງດຽວເທົ່ານັ້ນ.
- ຫ້າມໃຊ້ເຄື່ອງກວດຄືນໃໝ່ອີກ.
- ຫ້າມຈັບປາຍຂອງສຳລິ ຫຼື ດ້ານໜ້າຂອງແຜ່ນກວດ.
- ລ້າງມືໃຫ້ດີກ່ອນ ແລະ ຫຼັງ ການກວດ.



1. ກະກຽມວັດສະດຸ

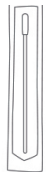
- ເປີດຊຸດ ແລະ ເອົາອອກມາ
 - » ແຜ່ນກວດຢູ່ໃນຖົງຂອງມັນ
 - » ຫຼອດບັນຈຸຂອງແຫຼວ (ບັຟເຟີສານສະກັດ)
 - » ໄມ້ສຳລິຢູ່ໃນເຈ້ຍຫໍ່ຂອງມັນ
- ປະທຸກຢ່າງໄວ້ໃນເຈ້ຍຫໍ່ຂອງພວກມັນຈົນກວ່າຕ້ອງການ.
- ເມື່ອທ່ານພ້ອມແລ້ວ, ເອົາແຜ່ນກວດອອກຈາກຖົງ. ວາງມັນໄວ້ຢູ່ເທິງໂຕະທີ່ຮາບພຽງ ຫຼື ເທິງເຄົາເຕີ້ຢູ່ທາງໜ້າຂອງທ່ານ.



ແຜ່ນກວດ -19 ໜຶ່ງ ແຜ່ນຢູ່ໃນຖົງ



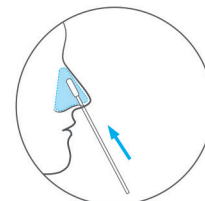
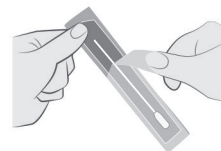
ຫຼອດໜຶ່ງຫຼອດ



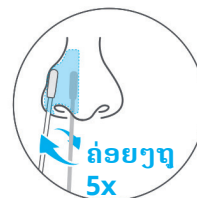
ໄມ້ສຳລິເໜັງອັນ

2. ເກັບຕົວຢ່າງ

- ເອົາໄມ້ສຳລິອອກຈາກເຈ້ຍຫໍ່ຂອງມັນ. ລະວັງທ້າມສຳຜັດປາຍ. ຫ້າມຖິ້ມເຈ້ຍຫໍ່.
- ເອົາໄມ້ສຳລິແຫຍ່ເຂົ້າໄປໃນຮູດັງເບື້ອງໜຶ່ງ. ຢ່າແຫຍ່ເຂົ້າໄປເລິກຫຼາຍ, ໃຫ້ສອດເຂົ້າໄປພຽງແຕ່ 1/2 ນິ້ວ (1.5 ຊມ) ຫາ 3/4 ນິ້ວ (2 ຊມ) ເທົ່ານັ້ນ.
- ກົດໄມ້ສຳລິໃຫ້ຕິດກັບດ້ານໃນຂອງຮູດັງຂອງທ່ານ. ຄ່ອຍໆຖູໄມ້ສຳລິເປັນວົງຮອບດ້ານໃນຂອງຮູດັງຂອງທ່ານ.
 - » ປິ່ນເປັນວົງມົນຊ້າໆອີກ **5 ຮອບ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ** ຢູ່ດ້ານໃນຂອງຮູດັງຂອງທ່ານ.
 - » ມັນຄວນໃຊ້ເວລາຢ່າງໜ້ອຍ **15 ວິນາທີ**.
 - » ເຮັດໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າ ໄດ້ກົດໄມ້ສຳລິເຂົ້າໄປຮອບທຸກດ້ານຢູ່ໃນຮູດັງຂອງທ່ານໃຫ້ແໜ້ນດີ.
- ໃຊ້ໄມ້ສຳລິອັນດຽວກັນນັ້ນ ແລະ ເຮັດຊ້ຳຄືນທຸກຂັ້ນຕອນຢູ່ໃນຮູດັງອີກເບື້ອງໜຶ່ງ.



ຈົນຮອດ 3/4 ນິ້ວ



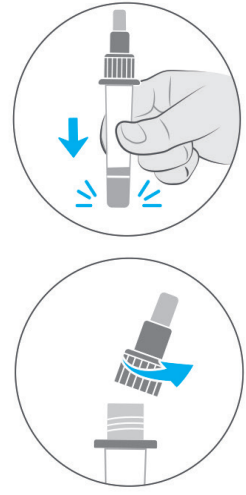
ຄ່ອຍໆຖູ 5x



ຄ່ອຍໆຖູ 5x

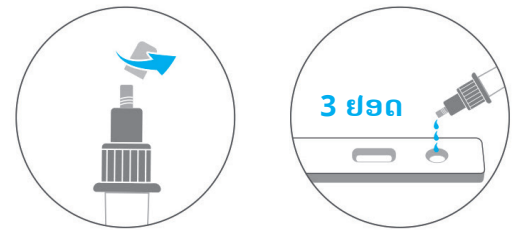
3. ຂະບວນການຂອງຕົວຢ່າງ

- ຈັບຫຼອດໃຫ້ທ່ຽງ. ແຕະດ້ານລຸ່ມຂອງຫຼອດຢູ່ເທິງໂຕະ 2 ຫາ 3 ຄັ້ງ.
- ບິດຝາ, ສີສິ້ມໃຫຍ່ອອກເພື່ອເປີດຂວດ. ຈົ່ງລະວັງຫ້າມເຮັດໃຫ້ຂອງແຫຼວຮົ່ວອອກມາ.
- ສຽບປາຍໄມ້ສໍາລິທີ່ມີຕົວຢ່າງຂອງທ່ານເຂົ້າໄປໃນຫຼອດ ຈົນກວ່າມັນ **ເຖິງພື້ນຂອງຫຼອດ.**
- ເອົາສໍາລິຄົນຂອງແຫຼວໃນຫຼອດຢ່າງໜ້ອຍ **15 ຄັ້ງ.**
- ບິບດ້ານຂ້າງຂອງຫຼອດກັບໄມ້ສໍາລິໃນຂະນະທີ່ທ່ານດຶງສໍາລິອອກຈາກຫຼອດ. ອັນນີ້ຈະເຮັດໃຫ້ຂອງແຫຼວບາງສ່ວນບິບອອກຈາກປາຍໄມ້ສໍາລິ. ສາມາດເອົາໄມ້ສໍາລິເກັບຄືນເຂົ້າໄປໃນຊຸດເດີມຂອງມັນ ແລະ ເອົາໄປຖິ້ມ.
- ອັດຝາສີສິ້ມກັບຄືນໃສ່ຂວດ.



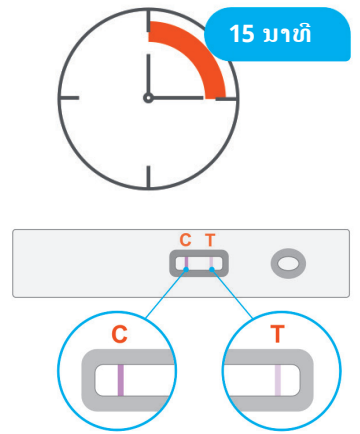
4. ເພີ່ມຕົວຢ່າງ ແລະ ລໍຖ້າ

- ບິດຝາສີຂາວນ້ອຍຢູ່ເທິງຫຼອດຈົນກວ່າມັນອອກມາ.
- ບິບຫຼອດ ແລະ ບິບເອົາຕົວຢ່າງ **3 ຢອດ** ໃສ່ໃນ **ຮູນ້ອຍກວ່າ** ຢູ່ໃນແຜ່ນກວດຂອງທ່ານ.
- ອັດຄືນຝາສີຂາວນ້ອຍໃສ່ກັບຫຼອດ. ເອົາຫຼອດເຂົ້າໄປໃນຊອງໃສ່ໄມ້ສໍາລິເພື່ອເອົາໄປຖິ້ມ.
- ປະແຜ່ນກວດໄວ້ເປັນເວລາ 15 ນາທີ. ຫ້າມຈັບ ຫຼື ເຄື່ອນຍ້າຍມັນ.



5. ອ່ານຜົນ

- ຫຼັງຈາກທີ່ທ່ານລໍຖ້າ 15 ນາທີ, ທ່ານສາມາດອ່ານຜົນກວດຂອງທ່ານໄດ້. ທ່ານຕ້ອງອ່ານຜົນຂອງທ່ານ **ໃນລະຫວ່າງ 15 ນາທີ ແລະ 30 ນາທີ** ຫຼັງຈາກທີ່ທ່ານຢອດຂອງແຫຼວລົງໄປໃນແຜ່ນກວດ. ຫ້າມອ່ານຜົນຂອງທ່ານຫຼັງຈາກ 30 ນາທີຜ່ານໄປ.
- ຜົນກວດຂອງທ່ານແມ່ນ **ເປັນບວກ** ຖ້າທ່ານເຫັນສອງຂີດ, ຂີດໜຶ່ງຢູ່ຊື່ຕົວ “C” ແລະ ອີກຂີດໜຶ່ງຢູ່ຊື່ຕົວ “T”.
 - » **ໃຫ້ເບິ່ງໃກ້ໆ!** ຂີດຢູ່ຊື່ຕົວ “T” ອາດຈະ **ຈາງຫຼາຍ**. ຂີດທີ່ທ່ານສາມາດເບິ່ງເຫັນຢູ່ຊື່ຕົວ “T” ໝາຍຄວາມວ່າຜົນກວດຂອງທ່ານເປັນບວກ.
 - » ໃຫ້ເບິ່ງຄໍາແນະນໍາທີ່ມາພ້ອມກັບຊຸດກວດຂອງທ່ານ ສໍາລັບຮູບຂອງການກວດທີ່ເປັນບວກຕົວຈິງ.
- ຜົນກວດຂອງທ່ານແມ່ນ **ເປັນລົບ** ຖ້າທ່ານເຫັນພຽງແຕ່ຂີດດຽວ (ມັນຈະຢູ່ຊື່ຕົວ “C”).
- ການກວດ **ບໍ່ຖືກຕ້ອງ**, ຖ້າທ່ານເຫັນສິ່ງໃດໜຶ່ງເຫຼົ່ານີ້:
 - » ບໍ່ມີຂີດເລີຍ
 - » ມີພຽງໜຶ່ງຂີດຢູ່ຊື່ຕົວ “T”
- ຖ້າການກວດຂອງທ່ານບໍ່ຖືກຕ້ອງ, ໃຫ້ກວດໃໝ່ອີກ ຫຼື ໂທຫາພະນັກງານສາທາປະຈໍາຊຸມຊົນຂອງທ່ານ.



ຂັ້ນຕອນຕໍ່ໄປ

- ອ່ານເອກະສານຄູ່ມືໃນຫົວຂໍ້ “ສິ່ງທີ່ຈະຕ້ອງເຮັດກັບຜົນກວດທີ່ເປັນບວກ ຫຼື ເປັນລົບ.”
- ເອົາຊຸດເຄື່ອງກວດຂອງທ່ານຖິ້ມ.
- ລ້າງມືຂອງທ່ານ.

ຄໍາແນະນໍາເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນເຮັດໄດ້ງ່າຍໆ. ກະລຸນາອ່ານເບິ່ງຄໍາແນະນໍາທີ່ມາພ້ອມກັບຊຸດເຄື່ອງກວດຂອງທ່ານ ສໍາລັບຄໍາແນະນໍາລະອຽດຄົບຖ້ວນ. ຖ້າທ່ານມີຄໍາຖາມ, ກະລຸນາປຶກສາກັບຜູ້ຊ່ຽວຊານທາງການແພດ.