

ရေကြီး ရေလျှံပြီးချိန် - မှိုနှင့် သင့်ကျန်းမာရေး

လူမှုအဖွဲ့အစည်းအတွက် သိကောင်းစရာ အချက်အလက်များ

မှိုဆိုသည်မှာ သစ်ပင်ပန်းပင်များနှင့် မည်သည့်တိရစ္ဆာန်မဆို၏ ရုပ်ပစ္စည်းပေါ်တွင် နေထိုင်သော မှိုကို ဆိုလိုသည်။ မှိုသည် စွတ်စိုပြီး လေကောင်းလေသန့် မရနိုင်သောနေရာများတွင် အများဆုံး ရှင်သန်သည်။ ၎င်းသည် မျိုးစေ့ ပြန့်လွှတ်ခြင်းထွန်းသောနည်းဖြင့် မျိုးပွားသည်။ လေနှင့်လွင့်ပါလာသော မှိုမျိုးစေ့များ အိမ်အတွင်းရှိ စွတ်စိုထိုင်းမှိုင်းပြီး လေကောင်းလေသန့် မကောင်းသောနေရာများတွင် ကျသောအခါ ၎င်းတို့သည် ကြီးထွားပြီး ပြန့်နှံ့ သွားသည်။

အိမ်ထဲရှိမှိုအားလုံးကို ဖယ်ရှားရန် လက်တွေ့နည်းလမ်း မရှိပါ။ အကောင်းဆုံးနည်းမှာ မှိုဖြစ်လာနိုင်သောအရာကို ထိန်းသိမ်းရန် ဖြစ်ပါသည်။

မှိုက ဘာနှင့်တူသနည်း။

မှိုကို အခြေတန်း အလွယ်တကူ မြင်တွေ့နိုင်သည်မဟုတ်ပါ။ အမွှေးအမျှင်ထွေးလိုလို၊ အစွန်းအထင်း၊ ပေကျဲခြင်းလိုလို၊ အရောင်ကျွတ်ခြင်းလိုလို များသောအားဖြင့် တွေ့ရသည်။ အများဆုံး တွေ့လေ့ရှိသောမှိုများမှာ အနက်ရောင်၊ အစိမ်းရောင် သို့မဟုတ် အဖြူရောင်ဖြစ်သည်။ သို့သော် မှိုသည် မီးခိုးရောင်မှသည် လိမ္မော်ရောင်မှ အညိုရောင်အထိ အရောင်များစွာ ဖြစ်နိုင်သည်။

မှိုက လူများကို မည်သို့ ထိခိုက်စေနိုင်သနည်း။

မှိုသည် နှာခေါင်း ပိတ်ခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူလျှင် တရှိုးရှိုးအသံထွက်ခြင်း၊ အသက်ရှူခြင်းဆိုင်ရာနေရာတွင် ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း၊ ရင်ကျပ်ပန်းနာ ရောဂါကို ပိုဆိုးစေခြင်းနှင့် ဆေး/အစာများနှင့် ဓာတ်မတည့်ခြင်းကို ပိုဆိုးစေခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်သည်။ ကိုယ်ခံအား ကျဆင်းနေသူများ၊ ဆေး/အစာများနှင့် ဓာတ်မတည့်သူများ၊ ဆိုးရွားသော ရင်ကျပ်ပန်းနာ သို့မဟုတ် အဆုတ် ရောဂါရှိသူများသည် ပို၍ထိခိုက်နိုင်ချေရှိပါသည်။

မှိုတိုးပွားလာမှုကို ထိန်းသိမ်းခြင်း

မှိုသည် ပွားသောနေရာများတွင် မျက်နှာပြင်များကို ဖျက်ဆီးနိုင်သဖြင့် ယေဘုယျအားဖြင့် သင် မှိုကို မြင်လျှင်မြင်ခြင်း သို့မဟုတ် အနံ့ရလျှင်ရခြင်း ဖယ်ရှားပစ်နိုင်လျှင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။ မှိုကြာကြာပွားလေ ၎င်းက ပိုပြီးဒုက္ခပေးနိုင်လေ ဖြစ်သည်။

မှိုစေ့တွေ့ရလျှင် ပထမဆုံးတာဝန်မှာ စိုထိုင်းသည့်ရေငွေ့ မည်သည့်နေရာမှလာကြောင်း ဖော်ထုတ်ရန် ဖြစ်သည်။ အိမ်အတွင်းမှ မှိုပွားနိုင်သည့်နေရာများတွင် အောက်ဖော်ပြပါနေရာများ ပါဝင်သည် -

- ပေါင်းချွေးပုံခြင်း၊ စိုထိုင်းဆများခြင်းနှင့် ရေယိုနေသော ပိုက်များကြောင့် မီးဖိုချောင်များ၊ ရေချိုးခန်းများနှင့် အဝတ်လျှော်စက်ထားရာနေရာများ
- လေဝင်လေထွက် ကန့်သတ်မှုရှိနေသဖြင့် ဝိရှိများနှင့် ထောင့်ချိုးများ
- အိမ်တွင်းမှ လေပူထိရာနှင့် အိမ်ပြင်ပမှ လေအေးထိရာ နံရံများနှင့် ပြုတင်းပေါက်များ
- အပူသက်သာရန် ကာကွယ်မှု မလုံလောက်ခြင်း သို့မဟုတ် အိမ်ခေါင်မိုးမှ မိုးရေ ယိုကျသဖြင့် နံရံများနှင့် မျက်နှာကျက်များ

မှိုပွားခြင်းကို ကာကွယ်ရန် အပူဓာတ်၊ အပူသက်သာရန် ကာကွယ်ခြင်းနှင့် လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင် ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကာကွယ်ပါ။ အလွယ်ကူဆုံးနည်းလမ်းမှာ တံခါးများနှင့် ပြုတင်းပေါက်များ ဖွင့်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ရနိုင်ပါက လေစွန့်ထုတ်သောစက်များကို သုံးပါ။

မြေကြီးမှ အစိုပြန်မှုဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များ

မြေကြီးမှ အစိုပြန်မှုဆိုသည်မှာ အုတ် သို့မဟုတ် ကျောက်နံရံတစ်လျှောက် မြေအစိုဓာတ် တက်လာခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ကြမ်းပြင်အောက်တွင် လေဝင်လေထွက် ညံ့ဖျင်းပါက သို့မဟုတ် ကြမ်းပြင်အောက်တွင် ရေခိုးရေငွေ့ရှိပါက ပြဿနာကို ပိုဆိုးလာစေလိမ့်မည် ဖြစ်သည်။

မြေကြီးမှ အစိုပြန်မှုကို နံရံတွင် ရေမဝင်အောင် တားဆီးသောအရာ အသစ်ထည့်ခြင်း သို့မဟုတ် ရေကာနံရံ အသစ်ထည့်ခြင်းဖြင့် တားဆီးနိုင်သည်။ သင့်အိမ်အောက်ခြေမှ ရေထွက်ပေါက်များနှင့် လေဝင်ထွက်ပေါက်များကို ဖုံးကာထားမိခြင်း မဖြစ်စေရန် ဂရုစိုက်ပါ။ အတွေ့အကြုံရှိသော အဆောက်အအုံ ဆောက်လုပ်ခြင်းဆိုင်ရာ အတိုင်ပင်ခံက ထိုပြဿနာကို ဖြေရှင်းရန် အခြားနည်းလမ်းများ အကြံပေးနိုင်ပါသည်။

သင် လုပ်ဆောင်နိုင်သည်များ

- ပိုက်များ ရေစိမ့်ထွက်နေခြင်းနှင့် အဆောက်အဦတွင်ရှိသော အခြားချွတ်ယွင်းချက်များကို ပြုပြင်ပါ။
- ရေချိုးစဉ်၊ ထမင်းဟင်းချက်စဉ်၊ သို့မဟုတ် ပန်းကန်ဆေးစက် အသုံးပြုစဉ်မှာ ရေချိုးခန်းနှင့် မီးဖိုချောင်တွင် လေထုတ်စက်များ ဖွင့်ထားပါ။ သို့မဟုတ် ပြုတင်းပေါက်များ ဖွင့်ထားပါ။
- အဝတ်ခြောက်သွေ့စက်များ၏ လေထုတ်စက်ကို အိမ်ပြင်သို့ လှည့်ထားပါ။
- HEPA filter ၊ ကိုသုံး၍ ဖုန်စုပ်ပါ။
- မှီ ဖြစ်လာတိုင်း ရှင်းပစ်ပါ။ www.health.vic.gov.au

မှီကို ဖယ်ရှားပြီး သန့်ရှင်းစေခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များကို www.health.vic.gov.au ရှိ Health ဝက်ဘ်ဆိုက်မှ *Removing mould at home* စာစောင်တွင် ဖတ်ကြည့်ပါ။

ကျွန်ုပ်တို့သည် မှီရှိနေသောအိမ်တွင် ငှားနေပါသည်။ မည်သည့်နေရာမှာ အကူအညီ ရနိုင်ပါမည်လဲ။

မှီပွားလာခြင်းသည် လွယ်ကူစွာမသိမြင်နိုင်သော အဆောက်အဦဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းမှုတစ်ခုခုကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ မှီသည် ရေတံလျှောက်များ၊ သို့မဟုတ် အိမ်ထဲတွင် တပ်ဆင်ထားသော အခြားပစ္စည်းများ ပျက်စီးခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပါက အိမ်ရှင်က ပြင်ဆင်ပေးရပါမည်။ သို့သော် ဆောင်းရာသီတွင် မှီပြဿနာများ မပေါ်ပေါက်စေရန် အိမ်ငှားဖြစ်သူက လုံလောက်သော လေဝင်လေထွက် မဖြစ်မနေ ရှိစေရန် တာဝန်ရှိပါသည်။

အိမ်ငှားများက နောက်ထပ် အကြံဉာဏ်များရယူလိုပါက Tenants Union of Victoria ကို (03) 9416 2577 တွင် ဆက်သွယ်ပါ။

ကျွန်ုပ်တို့၏ အိမ်တွင် မှီရှိမရှိ စစ်ဆေးသင့်ပါသလား။

မှီကို သာမန်အားဖြင့် မြင်နိုင်သည်ဖြစ်ရာ အိမ်တွင် မှီရှိမရှိ စစ်ဆေးရန်မှာ ယေဘုယျအားဖြင့် လိုအပ်သည်ဟု မယူဆနိုင်ပါ။ အကယ်၍ သင်က မှီကြောင့် ညစ်ညမ်းမှုကို သံသယရှိပြီး မည်သည့်အတွက်ဖြစ်ကြောင်း ရှာမတွေ့ပါက (၎င်းသည် အခေါင်းပေါက်များ သို့မဟုတ် မျက်နှာကျက်တွင် ဖုံးကွယ်နေနိုင်သည်) ၊ သို့မဟုတ် အကယ်၍ သင်က မှီပွားစေရန် ကာကွယ်မှုများ ပြုလုပ်ပြီးသော်လည်း သင့်မှာ ပြဿနာများ ဆက်ပြီးရှိနေပါက သင်သည် လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ပညာရှင် သို့မဟုတ် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းဝေးရေး ပညာရှင်တို့ကို အသုံးပြုပါ။ အခကြေးငွေ တစ်ခုခုဖြင့် ထိုပညာရှင်များက ကျွမ်းကျင်သူ၏ မှီရှိမရှိ စစ်ဆေးခြင်းနှင့် အကြံဉာဏ် ဝန်ဆောင်မှု ပေးခြင်းကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါလိမ့်မည်။

ရေကြီး ရေလျှံပြီးချိန် မှီပွားများခြင်း

ရေကြီးရေလျှံခြင်း၊ စိုထိုင်းသည့်ရေငွေ့ လိုသည်ထက် ပိုရှိခြင်းနှင့် အိုင်နေသော ရေတိုက် သင့်အိမ်တွင် မှီပွားစေနိုင်သည့်အတွက် သင့်နှင့် သင့်မိသားစုအတွက် ကျန်းမာရေးကို အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သင့်အိမ်သို့ပြန်ဝင်သည့်အခါ မှီကို တွေ့ရခြင်း ရှိမရှိနှင့် မှီတက်သောအခွံ ရှိမရှိကို သတိထားပါ။ အကယ်၍ သင့်အိမ်သည် နှစ်ရက်ထက်ပိုပြီး ရေလွှမ်းမိုးခြင်းခံရပါက မှီ ပျားစွာဖြစ်နေနိုင်ပါသည်။


အိမ်ကို မှီပွားများခြင်းဘေးမှ ကာကွယ်ရန် အဓိကသော့ချက်မှာ အိမ်ကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ကာ အမြန်ဆုံး (၄၈ နာရီအတွင်း) ခြောက်သွေ့စေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သင် အိမ်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရန် မစီစဉ်မီ စိုထိုင်းပြီး မှီတက်နေနိုင်သော အခြေအနေများတွင် လူတိုင်း အလုပ်လုပ်နိုင်ရန် သင့်တော်ကြသည်မဟုတ်ကြောင်း သတိမူသင့်ပါသည်။

အောက်တွင် ဖော်ပြထားသူများသည် ရေလွှမ်းမိုးခြင်းခံရပြီးချိန် သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် ပြုပြင်ခြင်း လုပ်သည့်အချိန်တွင် ရှိမနေသင့်ပါ။

- ကလေးများ (အသက် ၁၂ နှစ်အောက်၊ အထူးသဖြင့် မွေးစ ကလေးများ)
- ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများ
- အသက် ၆၅ နှစ် ကျော်သူများ
- ကိုယ်ခံအား ကျဆင်းနေသူများ၊ ဆေး/အစာများနှင့် ဓာတ်မတည့်သူများ၊ ဆိုးရွားသော ရင်ကျပ်ပန်းနာ သို့မဟုတ် အဆုတ် ရောဂါရှိသူများ

အောက်ဖော်ပြပါအချက်များ ဖြစ်ခဲ့လျှင် သင့်အိမ်တွင် မှီဖြင့် ညစ်ညမ်းနေသည်ဟု ယူဆပါ -

- အိမ်ကို နှစ်ရက်ထက်ပိုပြီး ရေလွှမ်းမိုးခံရခြင်း
- မြင်နိုင်သော မှီပွားများခြင်းက (ရေလွှမ်းမိုး မခံမီအချိန်ထက်) ပိုမိုကျယ်ပြန့်နေခြင်း
- ရေကြောင့် ပျက်စီးသည်များကို မြင်နိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် ပြင်းသော မှီအနံ့ ရခြင်း

ညစ်ညမ်းမှု ကျယ်ပြန့်လေ  နှိုင်းရေးလုပ်ငန်းစဉ်တွင် မိမိအတွက် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်မှု များလေ ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ထိခိုက်ပျက်စီးသော ဧရိယာသည် ကျယ်ပြန့်ပါက ကျွမ်းကျင်သော သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်း ပညာသည်များကို အသုံးပြုရန် စဉ်းစားပါ။

ရေ သို့မဟုတ် မှိုကြောင့်ပျက်စီးသော အရာဝတ္ထုပစ္စည်းများကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဖယ်ရှားခြင်းမပြုမီ သင့် အာမခံကုမ္ပဏီထံမှ အကြံဉာဏ်ကို အခြေတန်း ရယူပါ။

ရေလွှမ်းမိုးထားသော အိမ်တွင် ကျွန်ုပ်ကို ကျွန်ုပ် မှီမှ ကာကွယ်ရန် မည်သည့်အရာများ ဝတ်ဆင်ရမည်နည်း။

အကယ်၍ သင်သည် သင့်ပစ္စည်းများပြန်ယူရန်၊ ပျက်စီးမှု အခြေအနေကို စစ်ဆေးရန် သို့မဟုတ် အခြေခံ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်း အချိန်တိုကာလများ ပြုလုပ်ရန် လာခဲ့ပါက -

- ခိုင်ခန့်သော ဖိနပ်နှင့် ရာဘာ သို့မဟုတ် သားရေလက်အိတ်များ ဝတ်ပါ။
- ဖိနပ်သည် ရေပိုပြီး အောက်ခံများမှာလည်း ရာဘာဖြစ်ပါက ပိုကောင်းသည်။
- သင်က မှီနှင့်ပတ်သက်ပြီး ထိခိုက်မှု မရှိလျှင် သာမန်အားဖြင့် အသက်ရှူကိရိယာ အသုံးပြုရန် မလိုအပ်ပါ။

မှိုကို ဖယ်ရှားသန့်စင်စေခြင်း -

အကယ်၍ သင်ကမှိုကို ဖယ်ရှားရန် ဆုံးဖြတ်ပြီးပါက လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင် ပြုလုပ်ကာ ခေါင်းကိုရေမစိုစေရန် ဆောင်းသည့် ခေါင်းစွပ်၊ ရာဘာလက်အိတ်များ၊ မျက်လုံး အကာအကွယ်၊ လုပ်ငန်းသုံး အင်္ကျီဘောင်းဘီတွဲဝတ်စုံ၊ သင့်လျော်သော ဖိနပ်နှင့် P1 သို့မဟုတ် P2 မျက်နှာဖုံး (ကုန်မာဆိုင်တွင် ရနိုင်သည်) တို့ကို ဝတ်ဖြစ်အောင် ဝတ်ပါ။

မှိုကို ဖယ်ရှားပြီး သန့်ရှင်းစေခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များကို www.health.vic.gov.au ရှိ Health ဝက်ဘ်ဆိုက်မှ *Removing mould at home* စာစောင်တွင် ဖတ်ကြည့်ပါ။

ရေကြီး ရေလျှံပြီးချိန် မှို နည်းအောင် ပြုလုပ်ရမည့် အဆင့်များ

၁. သင့်အိမ်မှ အိုင်နေသောရေ ဖြစ်စေသည့်အရာအားလုံးနှင့် မလိုအပ်သော ရေခိုးရေငွေ့ များ ဖယ်ရှားပါ။
၂. နံရံကပ် စက္ကူ၊ ဂျစ်ပဆမ် ကျောက်သရွတ် နှစ်ဘက်ညှပ် ချပ်ပြား၊ ကော်ဇော၊ ခြေသူတ်ခုံများ၊ အိပ်ရာပစ္စည်း၊ မွေ့ရာများ၊ အိမ်ထောင်ပရိဘောဂများ၊ ဝါဂွမ်းသွတ် အရပ်များ၊ အဝတ်အထည်များနှင့် သေချာစွာခြောက်သွေ့ခြင်း မပြုနိုင်သည့် သို့မဟုတ် သန့်ရှင်းရေးမလုပ်နိုင်သည့် အခြား စိုနေသည့် သို့မဟုတ် ရေကြောင့်ပျက်စီးသည့် အရာအားလုံးကို ဖယ်ရှားပစ်ပါ။
၃. မှိုတက်နေသော (ပျော့သော သို့မဟုတ် ရေစုတ်သော) အပေါက်ငယ်များ ပါရှိသည့် အရာအားလုံးကို ဖယ်ရှားပစ်ပါ။
၄. သင့် အာမခံဆိုင်ရာ တောင်းဆိုချက်ကို စိစစ်မှု မပြီးမချင်း ပျက်စီးသော သို့မဟုတ် ဖယ်ရှားထားရသည့် အရာများကို အိမ်အပြင်ဘက်ရှိ လုံခြုံသော သန့်ရှင်းသော ခြောက်သွေ့သည့် ဝိုင်းခံ သို့မဟုတ် ကားဂိုဒေါင်ထဲတွင် ယာယီအားဖြင့် ထားပါ။
၅. ကြမ်းပြင်များ၊ နံရံများ၊ မီးဖိုချောင်၊ ရေချိုးခန်းနှင့် အဝတ်လျှော်နေရာတို့ အပါအဝင် ထိခိုက်မှုရှိသော နေရာအားလုံးကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ ရောဂါပိုး သတ်ပါ။
၆. အိမ်ကို လေသလပ်ထားခြင်း သို့မဟုတ် ခြောက်သွေ့အောင် လုပ်ယူခြင်းကို (ဥပမာ) ပန်ကာများ သို့မဟုတ် စိုထိုင်းခြင်း ပယ်ဖျက်သော ကိရိယာများဖြင့် တောက်လျှောက် ပြုလုပ်ကာ ခြောက်သွေ့ပါစေ။

ရေကြီး ရေလျှံပြီးချိန် အိမ်ကို ခြောက်သွေ့အောင် ပြုလုပ်ခြင်း

ရေလွှမ်းမိုးပြီးချိန် သင် အိမ်သို့ပြန်ဝင်သည့်အခါ အိမ်ကို လေဝင်စေရန် တံခါးများနှင့် ပြုတ်ပေါက်များကို ဖွင့်ပါ။ စိတ်ချရပြီး ဘေးကင်းသည့် လျှပ်စစ်ဓာတ်အားလည်း ပြန်လည်ရရှိသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ပန်ကာများ သို့မဟုတ် စိုထိုင်းခြင်း ပယ်ဖျက်သော ကိရိယာများဖြင့် အိမ်ကို ခြောက်သွေ့အောင် ပြုလုပ်ပါ။

လေအေးပေးစက် သို့မဟုတ် တစ်အိမ်လုံးကို ပင်မဘူလ်လာမှ အပူပေးသည့်စနစ်တို့ကို ရေလျှံခြင်းကြောင့် ပျက်စီးမှု၊ ညစ်ညမ်းမှု မရှိမှသာလျှင် အသုံးပြုသင့်ပါသည်။ အကယ်၍ သင်က ညစ်ညမ်းမှု ရှိသည်ဟု ယူဆပါက ထိုစနစ်များကို ကျွမ်းကျင်သူအဖြစ်သတ်မှတ်ခံရသူက သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း၊ စစ်ဆေးခြင်း မလုပ်ရသေးပါက မသုံးပါနှင့်။

ပိုမို သိကောင်းစရာများ ရယူရန်

- အကယ်၍ သင် သို့မဟုတ် သင့်အိမ်ထောင်စုထဲမှ တစ်ဦးဦး နေမကောင်းဖြစ်ပါက သင့်ဒေသခံဆရာဝန်ထံမှ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်ရယူပါ။
- ပိုမိုသိကောင်းစရာ အချက်အလက်များနှင့် အကူအညီအတွက် သင် မြို့နယ် ကောင်စီ၏ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ဌာနကို ဆက်သွယ်ပါ။

ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်အစိုးရ 1 Treasury Place, Melbourne က ခွင့်ပြုပြီး ထုတ်ဝေသည်။
© မူပိုင် ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်အစိုးရ Department of Health and Human Services, ၂၀၁၆ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ