

မီးလောင်ပြီးချိန် - အိမ်ပြန်အဝင်မှာ ဘေးကင်းစေခြင်း

လူမှုအဖွဲ့အစည်းအတွက် သိကောင်းစရာ အချက်အလက်များ

တောမီးလောင်ထားသည့် အိမ်များ၊ ရိုဒေါင်များ၊ အခြားအဆောက်အအုံများ သို့မဟုတ် တည်ဆောက်မှုများတွင် ပြုတ်ကျနေသော အရာဝတ္ထုများ၊ ချွန်ထက်သော အရာများ၊ တငွေ့ငွေ့ လောင်နေသော မီးသွေးဖြစ်နေသည့်အရာများ၊ ပျက်စီးနေသော လျှပ်စစ် ဝါယာကြိုးများ၊ စိမ့်ထွက်နေသော ဓာတ်ငွေ့နှင့် ခိုင်မာတောင့်တင်းမှု မရှိသောနံရံများ အပါအဝင် ကျန်းမာရေးအတွက် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သည့် ပစ္စည်းများ ကျန်ရှိနေနိုင်ပါသည်။

တောမီးလောင်ပြီး ဘေး အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သည့် ပစ္စည်းများမှာ အောက်ဖော်ပြပါ ပစ္စည်းများ ပါဝင်သည် -

- မီးခံပြားကျောက်ဂွမ်း
- ပြာများ အထူးသဖြင့် (ဥပမာ၊ ကြေးနီ၊ရေခဲ အာစင်းနိတ် သို့မဟုတ် 'CCA' ကဲ့သို့) ဓာတု ပစ္စည်းများဖြင့် ပြုပြင်ထားသော မီးလောင်သွားသည့် သစ်များ
- ဖုန်မှုန့်များ
- ခြံအတွင်း သို့မဟုတ် စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးနေရာများတွင် အသုံးပြုသည့် ဓာတု ပစ္စည်းများ
- LP ဓာတ်ငွေ့ ဆလင်ဒါများ
- ဆေးဝါးများ
- အိမ်သုံး ပစ္စည်းကိရိယာများ မီးလောင်ပြီး ကျန်သည့် သတ္တုနှင့် အခြား အကြွင်းအကျန်များ
- အခြား အထွေထွေ ဓာတု ပစ္စည်းများ (ဥပမာ၊ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်သော ပစ္စည်းများ) ဖြစ်ကြပါသည်။

သင့်ဒေသခံ အရေးပေါ်အခြေနေများအတွက် ဝန်ဆောင်မှုများထံတွင် သင့်အိမ်ခြေသို့ ဘေးကင်းစွာ ပြန်ဝင်နိုင်၊မဝင်နိုင် စုံစမ်းပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် မီးလောင် ပျက်စီးထားသောနေရာများသို့ ကလေးများကို ခေါ်မလာပါနှင့်။ အကယ်၍ သင် ကလေးများကို ခေါ်လာပါက သူတို့ကို အချိန်ပြည့် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရန် ဂရုစိုက်ပါ။

သင့်ကိုယ်သင် ကာကွယ်ပါ။

အောက်ဖော်ပြပါအချက်များ အပါအဝင် အကာအကွယ်ပေးသော အဝတ်အစားများကို ဝတ်ဆင်ပါ -

- ခိုင်မာသော ဖိနပ်များနှင့် အကြမ်းခံ လုပ်ငန်းခွင်သုံး လက်အိတ်များ
- (လက်ရှည်အင်္ကျီနှင့် ဘောင်းဘီရှည်တွဲထားသော ခြေလက်တစ်ဆက်တည်းဖြစ်သည့်) တစ်ခါသုံး ဝတ်စုံများ
- P2 နှာခေါင်းစည်းများ

သင့်အနေနှင့် သင့်ဒေသကောင်စီ သို့မဟုတ် အရေးပေါ်အခြေနေများအတွက် ပြန်လည်ထူထောင်ရေးဌာနမှ အကာအကွယ်ပေးသော ခြေလက်တစ်ဆက်တည်းဖြစ်သည့် ဝတ်စုံများ၊ လက်အိတ်များနှင့် နှာခေါင်းစည်းများပါဝင်သည့် ပစ္စည်းစုံအိတ်ကို ရနိုင်ပါသည်။

သင့်အိမ်ခြေမှ ပြန်ထွက်ခွာချိန်တွင် သင့်လက်အိတ်များ၊ ခြေလက်တစ်ဆက်တည်းဖြစ်သည့် ဝတ်စုံများနှင့် နှာခေါင်းစည်းတို့ကို အမှိုက်ထည့်အိတ်ထဲတွင် ထည့်ပါ။ ညစ်ညမ်းသွားသည့် အဝတ်အစားများနှင့် ပစ္စည်းများ ဖယ်ရှားပြီးသည့်အခါ သင့်လက်များကို သေချာစွာဆေးပါ။ သင့်ဖိနပ်များကို ပြန်မဝတ်မီ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။

စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို ကိုင်တွယ် ထိန်းသိမ်းခြင်း

- သင့်အိမ်ခြေ ဝန်းကျင်တွင် အထူးသဖြင့် CCA ကဲ့သို့ ဓာတု ပစ္စည်းများဖြင့် ပြုပြင်ထားသောသစ်များ မီးသင့်လောင်ခဲ့ပါက ပြာများကို ဖြန့်ကျဲခြင်း သို့မဟုတ် ဖွခြင်း သည် အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ မီးခံကျောက်ဂွမ်း ပါဝင်သော သင့်အိမ် သို့မဟုတ် အခြား တည်ဆောက်မှုများရှိ ပစ္စည်းများ ပျက်စီးခဲ့ပါက ယခုအခါ ထိုပစ္စည်းများမှာ အန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

အစားအစာ

မီးလောင်ပျက်စီးသော သို့မဟုတ် အပူဒဏ်ခံခဲ့ရသော အစားအစာအားလုံးကို လွှင့်ပစ်သင့်ပါသည်။ ယင်းတို့တွင် ပျက်စီးလွယ်သော အစားအစာအားလုံးနှင့် စည်သွတ်ဘူးများ၊ ထုပ်ပိုးထားသော အစားအစာအားလုံး ပါဝင်သည်။ လျှပ်စစ်ဓာတ်အား ပြတ်တောက်ခြင်းက ရေခဲသေတ္တာထဲထည့်ထားသော ပျက်စီးလွယ်သည့် အစားအစာများကို စားသုံးရန် မသင့်ခြင်း ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ရေတိုင်ကီများ

တောမီးများက မီးခိုးများနှင့် ပြာများစွာ ဖြစ်စေပြီး သင့်ရေတိုင်ကီမှာလည်း အမှိုက်စများ၊ ပြာများ သို့မဟုတ် တိရစ္ဆာန်အသေများဖြင့် ညစ်ညမ်းနေနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ ရေသည် အရသာ၊ အရောင် သို့မဟုတ် အနံ့ ထူးခြားနေလျှင် မသောက်ပါနှင့်။ သို့မဟုတ် တိရစ္ဆာန်များကို မတိုက်ပါနှင့်။

မိလ္လာကန်များ

သင့်မိလ္လာကန်သည် မီးကြောင့် ခိုင်မာမှု လျော့နည်းနေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မိလ္လာကန်ပေါ်မှ ကားဖြတ်မောင်းခြင်း၊ ဖြတ်လျှောက်ခြင်း မပြုပါနှင့်။ အကယ်၍ သင့် မိလ္လာကန်သည် လက်တွေ့ ပျက်စီးနေပါက ထိုပျက်စီးမှုကို စစ်ဆေးရန် လိုင်စင်ရ ပိုက်ဆက်သူကို ဆက်သွယ်ပါ။

သင့်ကိုယ်သင် ဂရုစိုက်ပါ။

ဘေးအန္တရာယ် ကင်းဝေးစေရေးအတွက် သင့်အိမ်တွင် နေသောအချိန်ကို ကန့်သတ်ပါ။ သို့သော်၊ အကယ်၍ ပိုကြာကြာနေမည်ဆိုပါက အောက်ဖော်ပြပါ ပစ္စည်းများ ယူဆောင်လာရန် မမေ့ပါနှင့် -

- ရေပုလင်းများ
- အစားအစာ (ပျက်စီးလွယ်သော အစားအစာများကို ဖော့ဘူး သို့မဟုတ် အအေးဓာတ်ခံသော ဘူးများထဲတွင် ထည့်ပါ)
- နေပူခံ လိမ်းဆေး
- ဦးထုပ်တစ်ခု တို့ဖြစ်ပါသည်။

သင့်အိမ်ခြံသို့ ပြန်လာခြင်းသည် ဗျာများရပြီး စိတ်ရောကိုယ်ပါ ပင်ပန်းရပါသည်။ သင့်ကိုယ်သင် ဂရုစိုက်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ သင့်ဒေသခံ အစိုးရ ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ဌာနမှ အထူးပညာရှင်၏ ဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်းနှင့် ကူညီပံ့ပိုးရေး ဝန်ဆောင်မှုများ ရနိုင်ပါသည်။

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