

ရေကြီး ရေလျှံပြီးချိန် - တိရစ္ဆာန်များနှင့် ပိုးမွှားများကြောင့် ဖြစ်ရသော အန္တရာယ်များ

လူမှုအဖွဲ့အစည်းအတွက် သိကောင်းစရာ အချက်အလက်များ

ရေလွှမ်းမိုးခြင်း ခံရသောနေရာသို့ မြန်လာသောအခါ ကြွက်၊ ယုန်ကဲ့သို့ ကိုက်ဖြတ်တတ်သော နို့တိုက်သတ္တဝါများ၊ မြွေများ သို့မဟုတ် ပင့်ကူများ အပါအဝင် တိရစ္ဆာန်အရိုင်းများသည် သင့်အိမ်၊ ဝိုင်းအိမ်နှင့် ခြံအတွင်းတွင် ပိတ်မိနေနိုင်ပါသည်။

အထွေထွေ အကြံပြုချက်များ

- တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်များ သို့မဟုတ် အလေအလွင့် တိရစ္ဆာန်များ အနီးသို့ မကပ်ပါနှင့်။ တိရစ္ဆာန်များကို ကိုယ်တွယ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး အကြံဉာဏ်တောင်းရန် သင့်ဒေသကောင်စီ၊ တိရစ္ဆာန်များထိန်းသိမ်းရေး သို့မဟုတ် တိရစ္ဆာန်ဆေးကု ဆရာဝန်ကို ဆက်သွယ်ပါ။
- မြေကြွက်များနှင့် အိမ်ကြွက်များကဲ့သို့ ကိုက်ဖြတ်တတ်သော နို့တိုက်သတ္တဝါများ ရောက်လာခြင်းကို ရှောင်ရှားရန်အတွက် အစားအစာများကို လုံခြုံစွာထားပါ။ (ဥပမာ၊ အစားအစာများကို လုံသောအဖုံးများ ပါရှိသည့် ထည့်စရာများတွင် ထည့်ပါ။)
- မြွေများကို သတိထားပြီး ကြည့်ပါ။
- ခြင်္သေ့များသည် ရေသေတွင် အလွန်လျှင်မြန်စွာ ပေါက်ဖွားနိုင်ကြပြီး စိတ်အနှောက်အယှက်ဖြစ်စေသည်။ သင့်အိမ်ဝန်းကျင်တွင် ခြင်္သေ့များကို နှိမ်နှင်းရန် ကြိုတင်ပြုလုပ်ပါ။
- သေနေသော အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များနှင့် အခြား တိရစ္ဆာန်များကို အမြန်ဆုံး ဖယ်ရှားပါ။ ဘေးကင်းစွာ ဖယ်ရှားရေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး အကြံဉာဏ်တောင်းရန် သင့်ဒေသကောင်စီ သို့မဟုတ်တိရစ္ဆာန်ဆေးကု ဆရာဝန်ကို ဆက်သွယ်ပါ။

မြွေများကို ကိုယ်တွယ်ထိန်းသိမ်းခြင်း

နေအိမ်အတွင်းသို့ ဝင်လာသော အခြားသော နေထိုင်သူများကဲ့သို့ မြွေများသည်လည်း ရေလျှံတက်စဉ်ကာလတွင် မိမိတို့အသိုက်ကို ဆုံးရှုံးနိုင်ကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့သည် အိမ်များ၊ ဝိုင်းအိမ်များနှင့် အခြား အဆောက်အအုံများတွင် ခိုနားရန်နှင့် အစာရေစာ ရှာဖွေနိုင်ပါသည်။ ထိခိုက်ပျက်စီးနေသော အဆောက်အအုံများနှင့် အပျက်အစီးများသည် မြွေများက ပိုပြီး ဝင်နိုင်ထွက်နိုင်ပါသည်။

နေအိမ်ပြင်ပတွင် ရှိနေစဉ်

- ကြိုခိုင်သော ရေလုံ လည်ရှည်ဖိနပ်များနှင့် လက်အိတ်များကို ဝတ်ပါ။ သင့်ခြေထောက်များကို ကာကွယ်ရန် ဘောင်းဘီရှည်များကို ဝတ်ဆင်ပါ။
- အပျက်အစီး အပိုင်းအစများကို ဖယ်ရှားသည့်အခါ သို့မဟုတ် သန့်ရှင်းရေးလုပ်သည့်အခါ သင့် လက်များနှင့် ခြေထောက်များ ချထားမည့်နေရာကို သတိထားကြည့်ပါ။
- အကယ်၍ သင် မြွေတစ်ကောင်တွေ့ပါက အနောက်ဘက်သို့ ဖြည်းဖြည်းချင်း ခုတ်လှမ်းသွားပါစေ။ မထိမကိုင်ပါနှင့်။
- အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်မှ အပျက်အစီး အပိုင်းအစများသည် မြွေများစားကြသည့်ကြွက်၊ ယုန်ကဲ့သို့ ကိုက်ဖြတ်တတ်သော နို့တိုက်သတ္တဝါများ၊ ဖွတ်များအိမ်မြှောင်များနှင့် ပိုးမွှားများ လာစေသည့်အတွက် ၎င်းတို့ကို အမြန်ဆုံး ဖယ်ရှားပစ်ပါ။

နေအိမ်အတွင်းတွင် ရှိနေစဉ်

- အကယ်၍ သင့်အိမ်ထဲတွင် မြွေတစ်ကောင်တွေ့ပါက ထိတ်ထိတ်ပြာပြာ မဖြစ်ပါနှင့်။
- မြွေကို ဘေးကင်းစွာ ဖယ်ရှားတတ်သူထံမှ အကြံဉာဏ်ရယူပါ။ သင်နှင့်အနီးဆုံး လိုင်စင်ရ မြွေဖမ်းကျွမ်းကျင်သူ၏ အမည်များရရှိရန် ဘာဝပတ်ဝန်းကျင်၊ မြေ၊ ရေနှင့် စီမံရေးဌာနကို 136 186 တွင် ဖုန်းဆက်ပါ။

အကယ်၍ သင် မြွေကိုက်ခံခဲ့ရလျှင် -

- ကိုက်မိသောနေရာဝန်းကျင်ကို ရေမဆေးပါနှင့်။
- ငြိမ်ငြိမ်နေပါ။ စိတ်တည်ငြိမ်စွာထားပါ။ သူ့ သုံးလုံး (000) ကိုခေါ်ပြီး ကျန်းမာရေး အကူအညီ အမြန်ရယူပါ။
- အကယ်၍ သင်သည် ဆေးရုံသို့ ချက်ခြင်းမရောက်နိုင်သေးပါက ရှေးဦးသူနာပြု လုပ်ဆောင်ပါ - မြွေကိုက်ဒဏ်ရာသည် သင့်နှလုံးထက်နှိမ့်သောအဆင့်တွင် ရှိစေပြီး လှုံ့နေပါ သို့မဟုတ် ထိုင်နေပါ။ မြွေကိုက်ဒဏ်ရာကို သန့်ရှင်း ခြောက်သွေ့သော ပတ်တီးစဖြင့် ဖုံးထားပါ။ ထိုနောက် ဖြစ်နိုင်ပါက ထို မြေလက်နေရာကို ကျပ်စည်းပေးပါ။
- အကယ်၍ ဖြစ်နိုင်လျှင် ကိုက်သောအချိန်နှင့် ပတ်တီးစည်းသောအချိန်ကို ရေးမှတ်ထားပါ။
- သွေးတိတ်စေရန် သွေးကြောပိတ်သည့် ကိရိယာကို မသုံးပါနှင့်။ မြွေကိုက်ဒဏ်ရာကို ခွဲပြီး အဆိပ်ကို ထုတ်ပစ်ပါ သို့မဟုတ် မြွေကိုက်ဒဏ်ရာမှ အဆိပ်ကို ကြိုးစားစုပ်ထုတ်ပစ်ပါ။

ပင့်ကူများ

အကယ်၍ သင်သည် နောက်ကျော အနီရောင်ရှိသောပင့်ကူ (red-back spider) အကိုက်ခံရလျှင် -

- အကိုက်ခံရသောနေရာကို သေချာစွာဆေးကျောပါ။ ထိုနောက် ရေခဲအထုပ်များ သို့မဟုတ် သန့်ရှင်းသော ရေခဲဖြင့် အနာ သက်သာအောင်ပြုလုပ်ပါ။
- နောက်ကျော အနီရောင်ရှိသောပင့်ကူ အကိုက်ခံရခြင်းများအတွက် အပေါ်မှဖိခြင်းကို အားပေးတိုက်တွန်းခြင်း မပြုပါ။ ၎င်းက ပိုပြီး နာကျင်စေတတ်ပါသည်။
- ကျန်းမာရေး အကူအညီ ချက်ခြင်းရယူပါ။

အခြားသော ပင့်ကူ အကိုက်ခံရခြင်းများ

- အကိုက်ခံရသောနေရာကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် ဆေးကျောပါ။
- အကယ်၍ အကိုက်ခံရသောနေရာတွင် နာကျင်ပါက ရေခဲအထုပ် တင်ပါ။
- ပင့်ကူ အကိုက်ခံရခြင်း အများစုအတွက် အခြားသော မည်သည့် ရှေးဦးသူနာပြုမှု လုပ်ရန် မလိုအပ်ပါ။
- အကယ်၍ ရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် သို့မဟုတ် ဆက်ရှိနေလျှင် သင့်ဆရာဝန်ကို ဆက်သွယ်ပါ။

ကိုက်ဖြတ်တတ်သော နို့တိုက်သတ္တဝါများကို အားမပေးပါနှင့်။

- (မြေကြွက်များနှင့် အိမ်ကြွက်များကဲ့သို့) ကိုက်ဖြတ်တတ်သော နို့တိုက်သတ္တဝါများ သည် ရောဂါများ သယ်ဆောင်လာကြပြီး စိတ်အနှောက်အယှက်ဖြစ်စေသည်။
- ကိုက်ဖြတ်တတ်သော နို့တိုက်သတ္တဝါများ ရိုနှားနေစေမည့် အစားအစာနှင့်ပစ္စည်းများကို ဖယ်ရှားပစ်ပါ။
- ပန်းကန်များနှင့် ဟင်းချက်ရန်သုံးသော အသုံးအဆောင်များကို သုံးပြီးသည်နှင့် ချက်ခြင်းဆေးပါ။
- အမှိုက်သရိုက်များနှင့် အညစ်အကြေးများကို သက်ဆိုင်ရာမှ လာရောက်ယူပြီး မဖျက်ဆီးမီ အဖုံးပါသော အမှိုက်ပုံးထဲသို့ထည့်ခြင်းဖြင့် အမြန်ဆုံး စွန့်ပစ်ပါ။
- ကလေးများနှင့် တိရစ္ဆာန်များ မလာနိုင်သည့် ခြောက်သွေ့သောနေရာများတွင် ကိုက်ဖြတ်တတ်သော နို့တိုက်သတ္တဝါများအတွက် တံဆိပ်တွင်ပါသော ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း အဆိပ်များချခြင်း သို့မဟုတ် ထောင်ချောက်များဆင်ခြင်း ပြုလုပ်ပါ။

ခြင်များကို ရှောင်ရှားပါ။

- ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်တွင် အချို့သောခြင်များသည် ခြင်ကိုက်ဒဏ်ရာမှတစ်ဆင့် ရောဂါကူးစက်နိုင်သည့် ရောဂါဖြစ် ရောဂါပိုး (Ross River virus) သို့မဟုတ် ဘာမားသစ်တော ရောဂါပိုး (Barmah Forest virus) တို့ကဲ့သို့သော ရောဂါပိုးများသယ်ဆောင်နိုင်သည်။
- ရေများပြန်ကျသွားပြီး ရေအိုင်ငယ်များ ဖြစ်ထွန်းလာသောအခါ မိုးရေနှင့် ရေလျှိုခြင်းက ခြင်အရေအတွက် တိုးပွားခြင်း ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ခြင်ကိုက်ခံခြင်းများမှ ရှောင်ကြဉ်နိုင်ရန် လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များ

- ဘောင်းဘီရှည်များ၊ ခြေအိတ်များ၊ အင်္ကျီလက်ရှည်များ ဝတ်ဆင်ပြီး သင့် အရေပြားပေါ်တွင် N, N-diethyl-m-toluamide (DEET) သို့မဟုတ် pircaridin ပါဝင်သော ပိုးမွှားကာကွယ်ဆေး လိမ်းပါ။
- ပိုးမွှားကာကွယ်ဆေး တံဆိပ်ပေါ်တွင်ပါသော ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း လိုက်နာပါ။
- ပိုးမွှားကာကွယ်ဆေးကို ကလေးငယ်များအတွက်သုံးလျှင် သတိထားပါ။ သူတို့၏မျက်လုံးများ သို့မဟုတ် ပါးစပ်များကို ထိကိုင်မိနိုင်သည့် ကလေးများ၏ လက်အစိတ်အပိုင်းများကို ရှောင်ပါ။

သင့်အိမ်ဝန်းကျင်တွင် ခြင်များ ပေါက်ပွားခြင်းကို ထိန်းသိမ်းကာကွယ်ရန်

- အကယ်၍ ဖြစ်နိုင်ပါက ပန်းအိုးများ၊ မသုံးဖြစ်သော သံပုံးများ၊ ကားတာယာများနှင့် ရေပုံးများကဲ့သို့ အိမ်ပြင်ပတွင် ပွင့်လျက်အမြဲထားရှိသည့် ထည့်စရာများအတွင်းမှာ ကျန်နေသော မည်သည့်ရေမဆို သွန်ပစ်ပါ။
- သင့် အိမ်မွေး တိရစ္ဆာန်၏ သောက်ရေကို ပုံမှန်လဲလှယ်ပေးပါ။

ယင်ကောင်များ

- ယင်ကောင်များသည် ရောဂါပိုးများ သယ်ဆောင်နိုင်ပြီး စိတ်အနှောက်အယှက် ဖြစ်စေပါသည်။
- အကယ်၍ အစားအစာနှင့် အမှိုက်သရိုက်များ စုပုံလာသည့်အခါ ယင်ကောင်များအတွက် ပေါက်ပွားရာနေရာ ဖြစ်လာပါသည်။
- အစားအစာမှ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို သက်ဆိုင်ရာမှ လာရောက်ယူပြီး မဖျက်ဆီးမီ အဖုံးပါသော အမှိုက်ပုံးထဲသို့ထည့်ခြင်းဖြင့် အမြန်ဆုံး စွန့်ပစ်ပါ။

ပိုမို သိကောင်းစရာများ ရယူရန်

အကယ်၍ သင်သည် မြေကိုက်ခံရပါက သုည သုံးလုံး (000) ကိုခေါ်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေး အကူအညီ ချက်ခြင်းရယူပါ။

အကယ်၍ သင်သည် တိရစ္ဆာန် သို့မဟုတ် ပိုးမွှား အကိုက်ခံရပါက သို့မဟုတ် ယင်းတို့ကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပါက သင့်ဆရာဝန်ထံမှ အကြံဉာဏ် ရယူပါ။

လိုင်စင်ရ မြေဖမ်းကျွမ်းကျင်သူများနှင့်ဆိုင်သော အချက်အလက်များရရှိရန် Department of Environment, Land, Water and Planning ၏ ဝန်ဆောင်မှုသူများ ပြန်ကြားရေးဌာနသို့ 136 186 တွင် ဖုန်းဆက်ပါ။

အကယ်၍ အကိုက်ခံရခြင်းများနှင့် အတုပ်ခံရခြင်းများ၊ ပင့်ကူများနှင့် ခြင်များအကြောင်း ပိုမိုသိလိုပါက www.betterhealth.vic.gov.au တွင်ရှိသော Better Health Channel တွင် ဖတ်ကြည့်ပါ။

ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်အစိုးရ 1 Treasury Place, Melbourne က ခွင့်ပြုပြီး ထုတ်ဝေသည်။

© မူပိုင် ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်အစိုးရ Department of Health and Human Services, ၂၀၁၆ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ