

# ရေကြီး ရေလျှံပြီးချိန် - အိမ်ပြန်အဝင်မှာ ဘေးကင်းစေခြင်း

လူမှုအဖွဲ့အစည်းအတွက် သိကောင်းစရာ အချက်အလက်များ

ရေကြီးရေလျှံပြီးချိန် သင်အိမ်သို့ပြန်အဝင်တွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရနိုင်ခြင်း၊ ဖျားနာနိုင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ရောဂါရနိုင်ခြင်းတို့ကို လျော့နည်းစေရန်အတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ ပြုလုပ်ပါ။

## သင့် အိမ်ခြံ အတွင်းသို့မဝင်မီ အောက်ဖော်ပြပါအချက်များကို စဉ်းစားပါ -

- ဓာတ်ငွေ့ သို့မဟုတ် လျှပ်စစ်ဓာတ်အား ဖြည့်တင်းပေးရာ ပိုက်လိုင်းများ၊ ဓာတ်ကြိုးများသည် ပျက်စီးနေနိုင်ပါသည် - ဤအန္တရာယ်များကို အရည်အချင်းမီ လက်မှတ်ရ လျှပ်စစ်ကျွမ်းကျင်သူ သို့မဟုတ် ရေပိုက်ဆက်သူက စစ်ဆေးပြီး ဘေးကင်းကြောင်း အတည်ပြုပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။
- သင့်အိမ်၏ ဖွဲ့စည်း တည်ဆောက်ပုံ ခိုင်မာကောင်းမွန်မှုနှင့် တည်ဆောက်ပစ္စည်းများသည် ထိခိုက်ပျက်စီးနိုင်ပါသည် - အရည်အချင်းမီ လက်မှတ်ရ အဆောက်အဦ စစ်ဆေးသူက ၎င်းသည် ဘေးကင်းကြောင်း အတည်ပြုပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။
- သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ပြီးသည့်အချိန်အထိ ကလေးများနှင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကို ဝေးဝေးမှာထားပါ။
- ရေနစ်သေဆုံးခြင်းနှင့် လျှံတက်ထားသောရေကို ထိတွေ့ရာမှ ပွင့်နေသောအနားများမှတစ်ဆင့် ဖြစ်နိုင်သော အရေပြားတွင် ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းတို့ကြောင့် ရေလျှံရာနေရာတွင် ရေကူးခြင်း သို့မဟုတ် ကစားခြင်းသည် အန္တရာယ်ရှိပါသည်။

## တည်နေရာတွင် ရှိနေသော အန္တရာယ်များတွင် အောက်ပါအချက်တို့လည်း ပါဝင်နိုင်သည် -

- အကယ်၍ ဓာတ်ငွေ့သည် အဆောက်အဦများအထဲတွင် စုမိနေပြီဆိုပါက ဆေးလိပ်မသောက်ပါနှင့်၊ သို့မဟုတ် သစ်သားမီးခြစ်များ၊ ဓာတ်မီးခြစ်များ၊ သို့မဟုတ် အခြား အကာအကွယ်မဲ့ မီးတောက်မီးလျှံများ မသုံးပါနှင့်။ ဖယောင်းတိုင်များသုံးမည့်အစား အကယ်၍ ဖြစ်နိုင်ပါက လက်နိပ်ဓာတ်မီး သို့မဟုတ် ဓါတ်ခဲသုံးသည့် အခြားဓာတ်မီးများကို သုံးပါ။
- ခိုင်မာသော ရေလှုံ့ လည်ရှည်ဖိနပ်များနှင့် ရာဘာသို့မဟုတ် သားရေလက်အိတ်များ သုံးပါ။ ကြွက်၊ ယုန်ကဲ့သို့ ကိုက်မြတ်တတ်သော နို့တိုက်သတ္တဝါများ၊ မြွေများ သို့မဟုတ် ပင့်ကူများ အပါအဝင် တိရစ္ဆာန်အရိုင်းများသည် သင့်အိမ်အတွင်းနှင့်အနီးတစ်ဝိုက်တွင် ပိတ်မိနေနိုင်ပါသည်။ မှန်အင်္ကျီများနှင့် အပျက်အစီး အပိုင်းအစများ ထိရနိုင်ခြင်းမှာလည်း ပြဿနာတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။
- ခြင်များသည် လျှင်မြန်စွာ ပေါက်ပွားနိုင်ပြီး အနောက်အယုတ်တစ်ခု ဖြစ်လာနိုင်သည် - သင့်ကိုယ်ကို အရောင်ဖျော့သည့် လက်ရှည် အဝတ်အစားနှင့် ဘောင်းဘီဝတ်ပါ။ ပိုးမွှားများ ကာကွယ်တားဆီးသည့်ဆေးများကို သုံးပါ။
- အိမ်မွေး တိရစ္ဆာန်များနှင့် အခြား တိရစ္ဆာန်များ သေနေနိုင်သည့်အတွက် ဖယ်ရှားရန် လိုအပ်ပါသည်။ အန္တရာယ်ကင်းစွာ ဖယ်ရှားရေးအတွက် အကြံဉာဏ်တောင်းရန် သင့်ဒေသကောင်စီ သို့မဟုတ် တိရစ္ဆာန်ဆေးကု ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။
- အဆောက်အဦများတွင် မီးခံပြားကျောက်ဂွမ်း ပါသောပစ္စည်းများ ရှိနေနိုင်သည်။ မီးခံပြားကျောက်ဂွမ်း ပါသော အပျက်အစီးပစ္စည်းများကို ကိုင်တွယ်ရာတွင် လိုအပ်သော ကြိုတင်ကာကွယ်မှုအားလုံး ပြုလုပ်ပါ။ မီးခံပြားကျောက်ဂွမ်း ပါသောပစ္စည်းများနှင့်ပတ်သက်သည့် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ဖြိုဖျက်ရခြင်းများ၊ ပြုပြင်မှုများ၊ ပိုကောင်းအောင် ပြင်ဆင်ခြင်းများ ပြုလုပ်ပါက ယင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်ရန် မီးခံပြားကျောက်ဂွမ်းကိုင်တွယ်ရန် ခွင့်ပြုလိုက်စင်ရသူ အလုပ်သမားများကို အသုံးပြုသင့်ပါသည်။
- ရေကြီးရေလျှံခြင်းက မှိုကို အလွန်များပြားစွာ ပွားစေသည့်အတွက် သင် အိမ်ကို ပြန်မရွေ့မီ မှိုကို ရှင်းလင်းသန့်စင်စေသင့်ပါသည်။
- ရေကြီးရေလျှံခြင်းက မိလ္လာမြောင်းမှ အညစ်အကြေးများကို အိမ်အတွင်း လျှံတက်စေနိုင်ပါသည်။ အဆိပ်အတောက်၊ ရောဂါပိုးမွှား စသည်တို့ဖြင့် ညစ်ညမ်းနေသော နေရာများကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင်ပြုလုပ်ကာ ရောဂါပိုးသတ်ရမည်ဖြစ်သည်။
- သောက်ရေမှာလည်း အဆိပ်အတောက်၊ ရောဂါပိုးမွှား စသည်တို့ဖြင့် ညစ်ညမ်းနေနိုင်သည် - ဘေးအန္တရာယ်ကင်းကြောင်း သင်မသိလျှင် မည်သည့်ရေကိုမျှ မသောက်ပါနှင့်။
- လျှပ်စစ်ဓာတ်အား ပြတ်တောက်ခြင်းကြောင့် အစားအစာများမှာလည်း အဆိပ်အတောက်၊ ရောဂါပိုးမွှား စသည်တို့ဖြင့် ညစ်ညမ်းနေနိုင်ပါသည် သို့မဟုတ် ပျက်စီးနေနိုင်ပါသည်။

## သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်း

ရေကြီးရေလျှံပြီးချိန် သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်သည့်အခါ သင်နှင့် သင့်မိသားစုအား မည်ကဲ့သို့ အကာအကွယ်ပေးနိုင်ကြောင်း အောက်ဖက်တွင် ရှင်းပြထားပါသည်။

## တကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးသည် မဖြစ်မနေ အရေးကြီးသည်။

လျှံတက်ထားသောရေများကြောင့် ညစ်ညမ်းနေသော မျက်နှာပြင်များကို ထိတွေ့ရာမှတစ်ဆင့် အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းတို့နှင့်သက်ဆိုင်သော ရောဂါကူးစက်မှုများနှင့် အသည်းရောင်ရောဂါ အေ တို့အပါအဝင် ကူးစက်နိုင်သော ရောဂါအတော်များများ ပျံ့နှံ့နိုင်ပါသည်။ လျှံထွက်နေသော မိလ္လာစနစ်များ၊ လယ်ယာလုပ်ငန်း သို့မဟုတ် စက်မှုလုပ်ငန်းများမှ ရေတွင်ပါလာသော မစင်သည့် လျှံနေသောရေတွင် ပါလာခဲ့ပါက ဖျားနာနိုင်ချေမှာ ပိုများလာပါသည်။

ညစ်ညမ်းသောရေများကို ဘယ်သောအခါမှ ပန်းကန်ဆေးရန်၊ သွားတိုက်ရန်၊ လက်ဆေးရန်၊ အစားအစာများ ရေဆေးပြီး ပြင်ဆင်ရန်၊ ရေခဲလုပ်ရန်၊ သို့မဟုတ် ကလေးနို့ဖျော်ရန် မသုံးပါနှင့်။ သင့်ဒေသခံ ရေနှင့်ဆိုင်သော တာဝန်ရှိသူများက ဘုံဘိုင်ခေါင်းမှရေသည် သုံးစွဲရန် ဘေးကင်းမှု ရှိမရှိ သင်တို့ကိုပြောပါလိမ့်မည်။

အောက်ပါအချက်များ ပြုလုပ်ပြီးသည့်အခါ သင့်လက်များကိုဆေးရာတွင် အမြဲတန်း ဆပ်ပြာနှင့် ဘေးကင်းသောရေကို သုံးပါ။ ပွက်ပွက်ဆူထားသောရေ သို့မဟုတ် ရောဂါပိုးသတ်ထားသော ရေကိုသုံးပါ။ -

- သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ပြီးချိန်များ
- လျှံတက်ထားသောရေ သို့မဟုတ် မိလ္လာစံနစ်မှရေတို့ဖြင့် ညစ်ညမ်းနေသောပစ္စည်းများအား ကိုင်တွယ်ပြီးချိန်တို့ဖြစ်ပါသည်။

အကယ်၍ ပွက်ပွက်ဆူထားသောရေ သို့မဟုတ် ရောဂါပိုးသတ်ထားသော ရေကို မရနိုင်ပါက သင့်လက်များကို ရောဂါပိုးသတ်ရန်အတွက် အရက်ပျံခြေခံသည့် လိမ်းဆေးရည် သို့မဟုတ် အဆီပျစ် ပစ္စည်းကို သုံးပါ။

အကယ်၍ လျှံတက်ထားသောရေနှင့် ထိတွေ့ထားသည့် ဖုံးအုပ်ထားသောလျှာမူ သို့မဟုတ် အနာရှိပါက ပြုလုပ်ရမည့်များမှာ -

- ဆပ်ပြာနှင့်ဆေးခြင်းဖြင့် အတတ်နိုင်ဆုံး သန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။ အနာကပ် ပလာစတာဖြင့် ကပ်ထားပါ။
- (မေးခိုင်ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် လိုမလို ကဲ့သို့) နောက်ထပ် ကုသမှုဆိုင်ရာအကြံပြုချက် ရယူပါ။
- အကယ်၍ နီမြန်းခြင်း၊ ဖူးရောင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် သွေးပြည့်သားနုညှပ်တို့ကဲ့သို့ အရည်များထွက်ခြင်းဖြစ်ပါက ချက်ခြင်း ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကုသမှုယူပါ။

နာမကျန်းဖြစ်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန် အောက်ပါအတိုင်း ဆောင်ရွက်ပါ။ -

- ကလေးများကို ရေလျှံတက်နေသော နေရာများတွင် ကစားခွင့်မပေးပါနှင့်။
- ကလေးများ၏ လက်များကို မကြာခဏ (အမြဲတန်း အစားအစာများ မစားသုံးမီ) ဆေးပေးပါ။
- လျှံတက်သောရေများကြောင့် ထိတွေ့ပျက်စီးနေသော ကစားစရာအရုပ်များကို ရောဂါပိုးမသတ်ဘဲ ကလေးများကို ထိုကစားစရာအရုပ်များနှင့် ကစားခွင့်မပြုပါနှင့်။

### ရေကြောင့် မကျန်းမမာဖြစ်ခြင်းကို ကာကွယ်ခြင်း

- ဒေသခံ ရေနှင့်ဆိုင်သော တာဝန်ရှိသူများက ဘုံတိုင်ခေါင်းမှရေသည် သုံးစွဲရန် ဘေးကင်းမှု ရှိမရှိ သင်တို့ကိုပြောပါလိမ့်မည်။
- မြေပေါ်တွင် တည်ထားသည့် မိုးရေစုဆောင်းသောတိုင်ကီသည် ရေလွှမ်းမိုးမခံရလျှင် သို့မဟုတ် မပျက်စီးလျှင် အသုံးပြုနိုင်ကောင်းပါသည်။
- အကယ်၍ သင့်ကိုယ်ပိုင် ရေစုဆောင်းအသုံးပြုသည့်စနစ်သည် **ဓာတုပစ္စည်းများဖြင့် ညစ်ညမ်းနေပါက** ရေကိုဆူပွက်အောင်လုပ်ရုံဖြင့် သောက်သုံးရန် ဘေးကင်းမှုမရှိပါ။ **ပုလင်းဖြင့်ထည့်ထားသည့် ရေကိုသာ အသုံးပြုပါ။**

### ဆူပွက်အောင်လုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ရောဂါပိုးသတ်ခြင်းသည် ရေကို ဘေးအန္တရာယ်ကင်းစွာ သောက်ရန် သင့်လျော်စေနိုင်ပါသည်။

- အကယ်၍ ရေကို ဆူပွက်စေရန် ပုပ်နေပါက ၎င်းကို ဒယ်အိုး သို့မဟုတ် ရေခွေးကရား၏အောက်ခြေမှ လေပလုံစီများ ဆက်တိုက်နှင့် မြန်မြန် ထွက်လာသည်အထိ ဆူပွက်အောင် အပူပေးပါ။ အလိုလျောက် ခလုတ်ပိတ်သော ရေခွေးကရားများသည် သင့်လျော်ပါသည်။ ရေခွေးပူလောင်သည့် ဒဏ်ရာများမရစေရန် သတိပြုသင့်သည်။
- ရေကို ရောဂါပိုးသတ်ရန် သန့်ရှင်းသောရေ (၁၀ လီတာ) ထည့်ထားသော အိမ်သုံး ရေပုံးထဲသို့ အိမ်သုံး ကလိုရင်း အရောင်ချွတ်ဆေး လက်ဘက်ရည်ဇွန်း ၃/၄ ဇွန်း (၄ မီလီလီတာ) ကို ထည့်ပါ။ ချေးချွတ်ဆေး သို့မဟုတ် ရေမွှေးများပါသည့် ရောင်ချွတ်ဆေးများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ရေကို ကောင်းစွာမွှေးပြီး အသုံးပြုမီ မိနစ် ၃၀ ခန့်ထားပါ။

အထူးသဖြင့် ကလေးများနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် ရေဓာတ်ခန်းခြောက်ခြင်း အန္တရာယ်ရှိပါသည်။ သောက်သုံးရေစနစ်သည် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းကြောင်း မကြေငြာမချင်း သူတို့သည် (ရောဂါပိုးသတ်ထားသော သို့မဟုတ် ရေပုလင်းထဲထည့်ရောင်းသော) ရေ များစွာ သောက်သည်မှာ သေချာပါစေ။

မွှေးစကလေးများအတွက် နို့မှုန့်များ သို့မဟုတ် အလွယ်တကူ ရေခွေးရောပြီး သုံးနိုင်သည့် ကြိုတင်ပြုလုပ်ထားသော စည်သွတ် ကလေးသူငယ်အစားအစာများအတွက် ပုလင်းဖြင့်ထည့်ရောင်းသော ရေများကို သုံးပါ။

သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပြီး ပြန်သုံးနိုင်သည့် ကစားစရာအရုပ်များကို ရေအေး (၁၀ လီတာ) ထည့်ထားသော (အိမ်သုံး ရေပုံး) ထဲသို့ အိမ်သုံး ကလိုရင်း အရောင်ချွတ်ဆေး လက်ဘက်ရည်ဇွန်း ၁.၅ ခွက်ထည့်သည့် အရည်ဖြင့် ဆေးသင့်ပါသည်။ သန့်ရှင်းသောရေဖြင့် ထပ်ဆေးကျောကာ ထိုကစားစရာအရုပ်များကို လေသလပ်ထားပါ။

### သင့်အိမ်အတွင်း မိလ္လာရေများ လျှံတက်ခြင်းကို ထိန်းသိမ်းကိုင်တွယ်ခြင်း

- လျှံတက်ထားသောရေသည် ဘေးအန္တရာယ်ပြုနိုင်သည့် ဘက်တီးရီးယားများနှင့် ရောဂါပိုးများပါဝင်သည့် မိလ္လာရေဆိုးတို့ ပါနေနိုင်ပါသည်။ ထိုရေများ သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်မပြီးမီကလေးများနှင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကို မိလ္လာရေဆိုးများ ထိတွေ့ထားသောနေရာများနှင့် ဝေးရာနေရာတွင် ထားပါ။ မှန်ကန်သင့်လျော်သော သန့်ရှင်းရေး အစီအစဉ်များတွင် အောက် ဖော်ပြပါအချက်များ ပါဝင်သည်။
- ရာဘာလက်အိတ်များ၊ လည်ရှည်ဖိနပ်များနှင့် မျက်လုံးအကာအကွယ်များ သုံးပါ။
- ကော်ဇောများနှင့် ကလေး ကစားစရာအရုပ် အပျော့များ စသည်တို့ကဲ့သို့ သန့်ရှင်းရေး သို့မဟုတ် ရောဂါပိုးသတ်ခြင်း မပြုလုပ်နိုင်သည့် ညစ်ညမ်းနေသော အိမ်သုံး ပစ္စည်းများကို စွန့်ပစ်ပါ။
- ညစ်ညမ်းမှုရှိသောနေရာအားလုံးကို ရေခွေးနှင့်ဆေး၊ ချေးချွတ်ဆေးနှင့် ရောဂါပိုး ဖယ်ရှားကာ ထပ်မံပိုးသတ်ပါ။
- မီးခံပြားကျောက်စွမ်း ပါဝင်သည့်ပစ္စည်းများအပေါ်သို့ ဖိအားသုံး ရေပန်းများ မသုံးပါနှင့်။
- အထက်တွင်ဖော်ပြထားသော ချေးချွတ်ဆေးဖော်ရည်ဖြင့် မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းများနှင့် အလုပ်ဆိုင်ရာ မျက်နှာပြင်များကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။
- မာသောမျက်နှာပြင်များကို သန့်ရှင်းသောရေဖြင့် ဆေးခြင်းမပြုမီ ၁၀ မိနစ်မျှ စွတ်စိုစွာထားပါ။
- သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်သော ကြမ်းသုတ်ပစ္စည်းများ၊ တံမြက်စည်းများ၊ ဘရင်ရုံများကို ချေးချွတ်ဖျော်ရည်ဖြင့် ရောဂါပိုးသတ်ပါ။
- သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ပြီးပါက ညစ်ပေနေသော ဖိနပ်များနှင့် အဝတ်အစားများကို သီးသန့်စီ ခွဲလျှော်ပါ။
- သင့်လက်များနှင့်အတူ အခြား ထိတွေ့သည့် မည်သည့်နေရာများမဆိုကိုပါ ဆပ်ပြာနှင့် ရေတို့ဖြင့် ဆေးကြောပါ။

## အစားအစာများကြောင့် မကျန်းမမာဖြစ်ခြင်းကို ကာကွယ်ခြင်း

ရေကြီးရေလျှံပြီးချိန်တွင် အောက်ဖော်ပြပါ ပစ္စည်းများကို စွန့်ပစ်ပါ -

- လျှံတက်သောရေနှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ခဲ့သည့် အစားအစာများ
- ပုံမှန်မဟုတ်သော အနံ့၊ အရောင် သို့မဟုတ် ထိတွေ့မှု ရှိသော အစားအစာများ
- ၅ ဒီဂရီအောက် အပူတွင် လေးနာရီကျော် ထားရှိသည့် ပျက်စီးလွယ်သော (အသား၊ ကြက်ငှက်၊ ငါး၊ ကြက်ဥများ၊ သို့မဟုတ် စားကြွင်းစားကျန်များ အပါအဝင်) အစားအစာများ
- အကယ်၍ စည်သွတ်ဘူးသည် ဖွင့်ထားလျှင်၊ ဖောင်းနေလျှင် သို့မဟုတ် ပျက်စီးနေလျှင်
- ဝက်အူရစ်ပါသော အဖုံးများ၊ ဖိပိတ်ရသောခလုတ်ကဲ့သို့ အဖုံးများ၊ ဖိပိတ်ရသော အစွတ်ကဲ့သို့ အဖုံးများ (အချို့ရည်ပုလင်းများ)၊ လှည့်ဖွင့်ရသောအဖုံးများ ပါသည့် အစားအစာထည့်ပစ္စည်းများနှင့် အိမ်တွင် ထည့်ထားသော အစားအစာများ

လျှံတက်သောရေနှင့် ထိတွေ့ခဲ့သော်လည်း လုံခြုံစေရန်အတွက် မူလအတိုင်းရှိသည့် သတ္တုဘူးများကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရန် -

- ကပ်ထားသော အမှတ်အသားများကို ဖယ်ရှားပါ။
- သတ္တုဘူးများကို ရေဆေးပါ။
- ၎င်းတို့ကို ချေးချွတ်ရည်ထဲတွင် နှစ်မိနစ် စိမ်ထားပါ။
- သတ္တုဘူးများကို ရေစိုခံနိုင်သော အမှတ်အသားပြု မင်တံဖြင့် ပြန်ပြီးမှတ်သားပါ။

အကယ်၍ လျှပ်စစ်ဓာတ်အား ရနေပါက ခဲနေရာမှ မခဲတော့သော၊ သို့သော် ရေခဲတုံးငယ်များကျန်နေသေးသည့် ၄ ဒီဂရီအောက်ရှိ အစားအစာကို ပြန်ခံထားပါ။ သို့မဟုတ် ချက်ခြင်း ပြုတ်ခြင်းပြုပါ။ အကယ်၍ လျှပ်စစ်ဓာတ်အား မရခဲ့လျှင် ရေခဲသေတ္တာနှင့် ရေခဲခဲသေတ္တာ တံခါးများကို မတတ်နိုင်ဆုံးပိတ်ထားခြင်းဖြင့် အစားအစာများကို ဘေးကင်းစွာ သိုလှောင်ထားပါ။ အကယ်၍ လျှပ်စစ်ဓာတ်အားသည် လေးနာရီထက်ပိုကြာပြီး ပြတ်တောက်မည်ဟု ယူဆရပါက ရေခဲတုံး သို့မဟုတ် ကာဘွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက် အခဲကို သင့်ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် ထည့်ထားပါ။ ရေခဲကိုကိုင်တွယ်စဉ် လက်အိတ်များ ဝတ်ပါ။

## ပိုမို သိကောင်းစရာများ ရယူရန်

- အကယ်၍ သင် သို့မဟုတ် သင့်အိမ်ထောင်စုထံမှ တစ်ဦးဦး နေမကောင်းဖြစ်ပါက သင့်ဒေသခံဆရာဝန်ထံမှ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်ရယူပါ။
- ပိုမိုသိကောင်းစရာ အချက်အလက်များ ရယူရန်အတွက် Department of Health and Human Services ၏ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဌာန (Environmental Health Unit) ကို 1300 761 874 တွင် ဆက်သွယ်ပါ။
- မီးခဲပြား ကျောက်စွမ်းကို ကိုင်တွယ်ခြင်းဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်များ၊ သိကောင်းစရာ အချက်အလက်များနှင့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရေး သတိပြုရမည့်အချက်များကို ရယူလိုပါက [www.asbestos.vic.gov.au](http://www.asbestos.vic.gov.au) တွင် ဖတ်ကြည့်ပါ။