

ထံဒိုင်ဝံအလီခံ-

ကုထိန်ဘုဉ်ဒီးနတင်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့

ပုတတတ်ဂုတ်ကျိ

ကုထိန်ဘုဉ်အံၤမုတ်မုတ်တံၤအယံၤတခါအိဉ်မူဝဲလၢတံၤမုတ်မုတ်တံၤအလီၤဒီးဆဉ်ဖိကိၤဖိအဆုဉ်ဆံၣ်ကျိန့ၣ်လီၤ.ကုထိန်ဘုဉ်တဖဉ်အံၤဒိုင်ထီဉ်အါဝဲတံၤလီၤလၢအဘဉ်စိဉ်ဒီးကလံၤတဆိဉ်ဝဲအါအလီၤတဖဉ်.အဝဲသ့ၣ်ဒုးကဲထီဉ်ကဒီးဝဲခိဖျိတံၤကသါန့ၣ်အပူၤအါမးန့ၣ်လီၤ.ဆဲးဒုးကဲထီဉ်ဝဲခိဖျိအပူၤဖိတဖဉ်အယံၤလီၤ.ဝဲကလံၤကျိကုထိန်ဘုဉ်တဖဉ်ထီဉ်ဝဲလၢဟီဉ်ခိဉ်အလီၤဝဲတံၤဘဉ်စိဉ်အလီၤလၢတံၤချ့အါ.အဝဲသ့ၣ်ကဒိုင်ထီဉ်ဝဲဒီးကသလဉ်လီၤအါထီဉ်အသးသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.

ကျဲလီၤဆီလၢကမၤလီၤမံၤကွံာ်ကယံၤကုထိန်ဘုဉ်တဖဉ်အံၤလၢဒီးပူၤခဲလၢတသ့ဝဲဘဉ်.ကျဲအဂ့ၤကတၢၢ်တဘိမုတ်နကဘဉ်ကွံာ်ထွဲကတံၤတံၤသဝံစုဉ်တဖဉ်န့ၣ်လီၤ.

ကုထိန်ဘုဉ်တဖဉ်အံၤလီၤကံၤလဲၣ်လဲၣ်.

ကုထိန်ဘုဉ်တဖဉ်အံၤတမုတ်မုတ်လၢပထံၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါအီၤညါကိးဘျီဒီးဘဉ်လီၤ.အါဘျီကလီၤကံၤလဲၣ်လဲၣ် 'fuzz' မုတ်မုတ်ကလီၤကံၤလဲၣ်လဲၣ်တံၤဘဉ်အါဘဉ်သ့ဝဲပိးကျိအသး.အလွဲၤမုတ်မုတ်အလွဲၤလီၤတဖဉ်န့ၣ်လီၤ.ကုထိန်ဘုဉ်တဖဉ်ညါန့ၣ်ကမုတ်မုတ်အလွဲၤသ့.လါအဲးမုတ်မုတ်အါန့ၣ်လီၤ.ဘဉ်ဆဉ်,ကုထိန်ဘုဉ်တဖဉ်အံၤအလွဲၤအိဉ်ဝဲအါမံၤကစးထီဉ်လၢဖဉ်အါအလွဲၤတုၤလီၤလၢလုၤမိသဉ်အလွဲၤဒီးအယးတဖဉ်န့ၣ်လီၤ.

ကုထိန်ဘုဉ်တဖဉ်အံၤမၤဘဉ်ဒီးဘဉ်ထံးပုၤကညီသ့ဝဲန့ၣ်လဲၣ်.

ကုထိန်ဘုဉ်အံၤဒုးကဲထီဉ်တံၤနါဒုးဘဲး.တံၤကဆဲးဒီးတံၤကုး.တံၤကသါယံးဒီးကလံၤကျိတံၤဘဉ်ဒီးဘဉ်ထံးဒီးမးနးထီဉ်တံၤသးဘဲးဒီးသ့ၣ်ထံတဘဉ်လီၤဖိမံတဖဉ်န့ၣ်လီၤ.ပုၤလၢအိဉ်ဒီးနီၤခိတံၤတြိအါအဂံၢ်ဘါစံၤ.သ့ၣ်ထံတဖိမံတံၤဂုၤကိ.တံၤသးဘဲးလၢအနးကဲဉ်ဆိး.မုတ်မုတ်ပသိဉ်တံၤခါတဖဉ်ဘဉ်ကုဘဉ်ကံၤတံၤညီဒိုင်တက့ၢ်န့ၣ်လီၤ.

တံၤကွံာ်ထွဲကတံၤဒီးသိးကုၤသုတထီဉ်ဘုဉ်အါထီဉ်တဂ့ၤအဂီၢ်

မုတ်မုတ်အဂ့ၤကတၢၢ်လၢကထူးစီကွံာ်ကုထိန်ဘုဉ်တဖဉ်ဖဲအဆိအချ့တသ့ဝဲအသ့ကတၢၢ်ဖဲနထီဉ်န့ၣ်အီၤမုတ်မုတ်နန့ၣ်အါအါအါဖျိကမၤပးဂီၢ်တံၤအမဲာ်ဖိးခိဉ်သ့ဝဲအကထီဉ်သးအလီၤအယံၤလီၤ.

ဖဲနထီဉ်န့ၣ်ကုထိန်ဘုဉ်အါတံၤအဆိကတၢၢ်တမံၤလၢနဘဉ်မၤအီၤမုတ်မုတ်နကဘဉ်ယုထံၣ်သ့ၣ်ညါလၢတံၤသဝံစုဉ်စိဉ်ဟဲထီဉ်အလီၤဖဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.ဟံၣ်ပုၤတံၤလီၤလၢကုထိန်ဘုဉ်မုတ်မုတ်အလီၤတဖဉ်ပဉ်ယုဉ်-

- ဖဉ်ကပူၤ,တံၤလုၤထံးဒီးဒီးတံၤဆူဉ်လီၤတဖဉ်ခိဖျိမုတ်မုတ်တံၤစုဉ်စိဉ်အလီၤမုတ်မုတ်ထံးသဝံထီဉ်အလီၤအါမုတ်မုတ်ထံးလဲၣ်ထုဉ်ဖျိအလီၤတဖဉ်အယံၤလီၤ.
- တံၤဟံတံၤဖိတံၤလံၤအလီၤဒီးတံၤန့ၣ်ထံးတဖဉ်ခိဖျိကလံၤထွဲထီဉ်တသ့ညါအလီၤ
- တံၤန့ၣ်ကပၤမုတ်မုတ်တြိဖိလၢအဘဉ်ဒီးမုတ်မုတ်လၢဟံၣ်ပုၤဒီးကလံၤခုဉ်လၢတံၤချ့တဖဉ်
- တံၤန့ၣ်ကပၤဒီးဟံၣ်ခိဉ်တဖဉ်ခိဖျိတံၤဒီးယံၤထံးလၢတံၤန့ၣ်လီၤလၢဟံၣ်ခိဉ်တဆိဉ်လၢအိဉ်လိဉ်ဝဲအယံၤလီၤ.

စူးကါတံၤကိၤ,တံၤဒီးယံၤထံးအလီၤဒီးတံၤပျဲန့ၣ်လီၤကလံၤအကျိၤဒီးသိးကဒီးသးကုၤသုတထီဉ်ဘုဉ်တဂ့ၤဂီၢ်.ကျဲအညါကတၢၢ်တဘိမုတ်နကဘဉ်အိးထီဉ်ဝဲတြိဒီးဝဲတြိဖိတဖဉ်န့ၣ်လီၤ.
စူးကါနီဉ်ဝံသ့ၣ်ကလံၤအူးသဝံထီဉ်တံၤသဝံတဖဉ်ဖဲအလီၤအိဉ်တက့ၢ်.

ထံထီဉ်စုဉ်စိဉ်တံၤဂုၤကိတဖဉ်

ထံထီဉ်စုဉ်စိဉ်အံၤမုတ်မုတ်တံၤဘဉ်စိဉ်လၢအသးထီဉ်အသးလၢအူးခဲဒီးလၢအိဉ်ထံးဆူအဖိခိဉ်န့ၣ်လီၤ.ဟံၣ်ခိဉ်လၢတံၤတုကလံၤကျိမုတ်မုတ်ကသ့ၣ်ကထီဉ်အလီၤတဂ့ၤလီၤတံၤတဖဉ်ကဒုးနးထီဉ်တံၤဂုၤကိသ့ဝဲလီၤ.

ထံထီဉ်စုဉ်စိဉ်အံၤတံၤဘျီဂုၤထီဉ်ကုၤအီၤသ့ခိဖျိတံၤထီထီဉ်ထံထီဉ်စုဉ်စိဉ်အကျိၤမုတ်မုတ်တံၤန့ၣ်လၢအိဉ်ထံးန့ၣ်တဖဉ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.မၤလီၤတံၤဒီးသိးအူးခဲအကဆူးအပူၤဖိဒီးကလံၤကျိလၢနဟံၣ်အဖိလံာ်တဖဉ်တံၤသုတကးဘၢအီၤတဂ့ၤ.ပုၤသ့ၣ်ဘျီထီဉ်ဟံၣ်ဖိလၢအိဉ်ဒီးတံၤလဲၣ်ခိဖျိအါတဂ့ၤကဟ့ၣ်ကုၤန့ၣ်လၢနကဘျီဂုၤထီဉ်ကုၤအီၤကျဲလၢအဂၤတဘိကသ့ဝဲသ့ၣ်သ့ၣ်လီၤ.

တၢ်လၢနကဘၣ်ဟံးဂ့ၢ်ဝီတဖၣ်

- ဘၣ်ဂ့ၢ်က့ၢ်ထံနီၤလၢအထူၣ်ဖျါဒီးတၢ်အဂၢၤလၢကဘၣ်ဘၣ်ဂ့ၢ်ဝီတဖၣ်
- စူးကါနီၣ်ဝဲၣ်သ့ၣ်လၢကဆူးထီၣ်တၢ်နၢတမ့ၢ်တဖၣ်မ့တမ့ၢ်အိးထီၣ်ဝဲၣ်(ကြိမိတၢ်လၢထံလီၤဒီးဖၣ်ကပူၤဖဲလၢထံ,ဖိအိၣ်တၢ်မ့တမ့ၢ်သ့ၣ်လီၤဒီးစးအခါတက့ၢ်.
- ပျဲတၢ်မၤသ့ၣ်ထီၣ်ကူကၢၤဖဲကလံၤဟးထီၣ်လၢတၢ်ချဲတက့ၢ်.
- သဝံးကွၢ်ကလံၤလၢအိၣ်ဒီး 'HEPA' ကလံၤပုၤ.¹
- နမ့ၢ်ထံၣ်က့ၢ်ထီၣ်ဘၣ်န့ၣ်မၤကဆိအိၣ်တဘျီယီတက့ၢ်.

လၢကသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါဘၣ်သးဒီးကဘၣ်မၤကဆိဒီးထူးစီကွၢ်က့ၢ်ထီၣ်ဘၣ်အဂီၢ်ကွၢ်ဘၣ်ဖဲလံာ်ကဘျးထူးကဆိကွၢ်က့ၢ်ထီၣ်ဘၣ်လၢဟံၣ်လၢယီ (*Removing mould at home*) ဝဲ Health အပုၤယံၤသန့ဝဲ www.health.vic.gov.au တက့ၢ်.

ယအိၣ်ဟံၣ်လၢယါအိၣ်အိၣ်တဖျါလၢအိၣ်ဒီးက့ၢ်ထီၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ယယုထံၣ်န့ၣ်တၢ်မၤစၢၤကသ့ဝဲလဲၣ်.

က့ၢ်ထီၣ်ဘၣ်တဖၣ်အံၤကမ့ၢ်ဖိဖျါတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်ဘၣ်ထီၣ်တဘျီလီၤဘၣ်စးဝဲလၢတၢ်ကဘၣ်ထီၣ်က့ၢ်အဂီၢ်တညီတဘျီဘၣ်န့ၣ်လီၤ.ဟံၣ်ကစၢ်ကဘၣ်မၤဘၣ်ဂီၢ်ဖိဒုက့ၢ်က့ၢ်ထီၣ်ဘၣ်ကဲထီၣ်သးခိဖျါထံမိၤဘိမ့တမ့ၢ်တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်အဂၢၤတဖၣ်.ဘၣ်ဆၣ်ပုၤငါအိၣ်ဟံၣ်ဖိတဖၣ်ကဘၣ်မၤလီၤတၢ်ဝဲဒ်သိးကလံၤကျါကသ့ဟးထီၣ်ကွၢ်လၢဟံၣ်ဒီးတဖျါအဂီၢ်ဒ်သိးကဟးဆူးတၢ်ဂ့ၢ်ကိလၢက့ၢ်သ့တထီၣ်ဘၣ်ဘၣ်ဝဲတၢ်ဂီၢ်ခါအကတီၢ်တဂ့ၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.ပုၤငါအိၣ်ဟံၣ်ဖိတဖၣ်ကဆၣ်ဒီးဆဲးကျိး **Tenants Union of Victoria** လၢကသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးအဂီၢ်ဖဲ (03) 9416 2577 သ့ဝဲလီၤ.

ယကလိၣ်မၤကွၢ်က့ၢ်ထီၣ်ဘၣ်လၢယဟံၣ်ယယီအဂီၢ်ခါ.

က့ၢ်ထီၣ်ဘၣ်အံၤနထံၣ်အိၣ်ညါန့ၣ်သ့ဝဲ,အယီတလိၣ်နမၤကွၢ်အိၣ်ဖဲနအိၣ်ဟံၣ်ယီအပူၤန့ၣ်ဘၣ်.နမ့ၢ်ဆိမိၣ်လၢက့ၢ်ထီၣ်ဘၣ်အံၤဘၣ်အဘၣ်သီဘၣ်ဆၣ်တထီၣ်န့ၣ်ကျဲလၢကယဲၣ်လီၤတၢ်ဂ့ၢ်ကိအံၤဘၣ်တခီ(ကအိၣ်ဘၢအသးလၢတၢ်ဟးဂ့ၢ်ဟးဂီၢ်အလီၤမ့တမ့ၢ်အိၣ်လၢဟံၣ်ခိၣ်တခီ).မ့တမ့ၢ်နကျဲးစးယုကျဲအဂ့ၢ်ကတၢ်လၢကကြိအါအိၣ်သိးသ့တထီၣ်ဘၣ်တဂ့ၢ်အဂီၢ်ဘၣ်ဆၣ်နတၢ်ဂ့ၢ်ကိမ့ၢ်အိၣ်ဒီးအမၤမ့ၢ်တခီ.နယုဒီးလဲန့ၢ်နီၤပုၤကျဲအုၣ်ချ့ဘၣ်မ့ဘၣ်ခါမ့တမ့ၢ်ခိၣ်ယၢန့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ပူၤဖျါအဂီၢ်ပုၤသ့ပုၤဘၣ်လီၤဆိတဖၣ်သ့ဝဲလီၤ.လၢတၢ်လၢာ်ဘၣ်လၢာ်စ့ၤအဂီၢ်.ပုၤသ့ပုၤဘၣ်လီၤဆိတဖၣ်အံၤကယဲမၤကွၢ်ဒီးဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢကဘၣ်မၤနဲလဲၣ်အဂီၢ်သ့ဝဲလီၤ.

က့ၢ်ထီၣ်ဘၣ်ဖဲထံလၢဘၢတၢ်ဝံၤအလီၢ်ခဲ

ထံလၢဘၢတၢ်,ထံသဝံထီၣ်အါဒီးတၢ်ပိုၢ်ထံလီၤထံတဖၣ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်က့ၢ်ထီၣ်ဘၣ်အံၤလၢနဟံၣ်ပုၤယီပုၤသ့ဝဲ.လၢကဒုးကဲထီၣ်တၢ်လီၤပျဲဘၣ်ယိၣ်အလီၤလၢနဒီးနပုၤဟံၣ်ဖိဖိတဖၣ်အတၢ်အိၣ်ဆုၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.ဖဲနက့ၢ်ကခါက့ၢ်အုၣ်န့ၣ်ပုၤအခါ.ပလီၢ်နသးလၢက့ၢ်ထီၣ်ဘၣ်လၢနထံၣ်သ့တဖၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်နၢတမ့ၢ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.က့ၢ်ထီၣ်ဘၣ်ကအိၣ်အါဖဲဟံၣ်တဖျါလၢထံလၢဘၢအါအါန့ၢ်ဒ်သိးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.ကျဲအကါဒိၣ်တဘိလၢကဒီးသးက့ၢ်ထီၣ်ဘၣ်အံၤအဂီၢ်မ့ၢ်ဝဲကဘၣ်မၤကဆိထီၣ်က့ၢ်ဒီးထွါသ့ထီၣ်က့ၢ်ဟံၣ်အံၤဖဲအဆိအချ့(ဖဲ ၂၄န့ၣ်ရံၢ်အတီၢ်ပူၤ)န့ၣ်လီၤ.တချုးလၢနရဲၣ်ကျဲလၢနကမၤကဆိထီၣ်က့ၢ်အိၣ်အဂီၢ်.သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢပုၤကိးဂၤဒီးကမၤတၢ်လၢတၢ်ဘၣ်စီၣ်အလီၤလီၤဆိတဖၣ်က့ၢ်ထီၣ်ဘၣ်တဖၣ်အလီၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပုၤဒ်အဖိလၢတဖၣ်အံၤကဘၣ်ဟးဆူးတၢ်လီၤဝဲတၢ်မၤကဆိက့ၢ်ဟံၣ်ယီထံလၢဘၢတၢ်မၤဆိမ့တမ့ၢ်တၢ်ဘၣ်က့ၢ်ထီၣ်ဘၣ်အံၤအဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

- ဖိသ့ၣ်(သးစၢ်န့ၣ်၁၂န့ၣ်,လီၤဆိဒုၣ်တၢ်ဖိသ့ၣ်အိၣ်ဖျါသိတဖၣ်)
- ဝိၣ်မုၢ်ဝိၣ်မၤလၢအိၣ်ဒီးဟးသးတဖၣ်
- ပုၤသးပုၤလၢအိၣ်ဖဲ၅န့ၣ်ဆူအဖိခိၣ်
- ပုၤလၢအိၣ်ဒီးနီၣ်ခိၣ်ကြိအါလၢအဂီၢ်စၢ်,သ့ၣ်ထံတဖိးမံ.တၢ်သးဘဲးနးကျဲမ့တမ့ၢ်ပသိၣ်တၢ်ခါတဖၣ်.

အဒိနဟံၣ်မ့ၢ်ဘၣ်အဘၣ်သိးဒီးက့ၢ်ထီၣ်ဘၣ်ဖဲ-

- ထံခိၣ်ဘၢအါအါန့ၢ်ခဲသိ
- က့ၢ်ထီၣ်ဘၣ်လၢနထံၣ်အါသ့ဒီးထီၣ်အါထီၣ်(အါန့ၢ်ဒီးတချုးထံလၢဘၢအါအခါ)
- ထံလၢဘၢကဲထီၣ်တၢ်ဟးဂ့ၢ်ဟးဂီၢ်မ့တမ့ၢ်တၢ်နၢတမ့ၢ်တဖၣ်အိၣ်အါဝဲ

က့ၢ်ထီၣ်ဘၣ်ဒီးအါထီၣ်ဒုးကဲထီၣ်တၢ်ဘၣ်အဘၣ်သိးအါထီၣ်ဝဲ,ဒုးအါထီၣ်နီၣ်ကစၢ်တၢ်လီၤပျဲဘၣ်ယိၣ်ကအိၣ်အါထီၣ်ဖဲတၢ်မၤကဆိထီၣ်က့ၢ်အါအခါလီၤ.တၢ်ဘၣ်ဒီးဘၣ်ထံးအလီၤမ့ၢ်အိၣ်အါသၢပျါနကဘၣ်ဆိမိၣ်ထီၣ်လၢကကိးန့ၢ်ပုၤသ့ပုၤဘၣ်လီၤဆိလၢကမၤကဆိတၢ်အဂီၢ်လီၤ.

¹ A HEPA (ကလံၤအါဝဲhigh efficiency particulate air) မ့ၢ်တၢ်ပုၤတကလုၢ်လၢကဆူးဟံၣ်ခိၣ်တၢ်ကမ့ၢ်အဆဲးတဖၣ်အါအါဂီၢ်လၢစးသဝံးတၢ်အကမ့ၢ်အဂၢၤတဖၣ်ကက့ၢ်န့ၣ်ကခါက့ၢ်အုၣ်န့ၣ်ပုၤသ့ပုၤဘၣ်လီၤန့ၣ်လီၤ.

