မော်တော်ကားတာယာ မီးလောင်မှုမှ မီးခိုး

လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွက် အချက်အလက် စာရွက်

Department of Health and Human Services သည် ဤအထွေထွေအချက်အလက်များကို စီစဉ်ခဲ့သည် ထိုကြောင့် သင်သည် သင့် ကျန်းမာရေးနှင့် မော်တော်ကားတာယာ မီးလောင်မှုမှ မီးခိုးကို အထိအတွေ့ရှိကောင်း ရှိနိုင်သည့် သင့် ဧရိယာရှောက်မှုအောက်ရှိ တစ်စုံတစ်ယောက်၏ကျန်းမာရေးကို အကာအကွယ်ပေးရန်အတွက် ဘာလုပ်ရမည်ကို သိရှိမည်ဖြစ်သည်။

သီးခြား မီးလောင်မှု သို့မဟုတ် အရေးပေါ်ဖြစ်ရပ် တစ်ခုနှင့်ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များအတွက် သင့် ဒေသတွင်း အရေးပေါ် ရေဒီယို အသံလွှင့်ရုံကို နောက်ဆုံးပေါ် သတင်းအတွက် နားထောင်ပါ သို့မဟုတ် www.emergency.vic.gov.au တွင်ကြည့်ရှုပါ။

အကယ်၍ သင်သည် အရေးပေါ်ဖြစ်ရပ်၏မြင်ကွင်းတွင် ရှိနေလျှင် လူနာတင်ယာဉ်အရာရှိများ၊ ရဲများ သို့မဟုတ် မီးသတ်ဖွဲ့ ကဲ့သို့သော အရေးပေါ်ဝန်ဆောင်မှုများ၏ လမ်းညွှန်ချက်များကို အမြဲတမ်း လိုက်နာပါ။

မော်တော်ကားတာယာ မီးလောင်မှုမှ မီးခိုးအကြောင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် အဓိက အချက်များ

- တာယာများကို ကန့်နှင့်ပေါင်းတင်ထားသော ရော်ဘာ၊ စတီးနှင့် အထည်အလိပ်များတို့ဖြင့် ပြုလုပ်ထားပါသည်။ တာယာ မီးလောင်မှုသည် ထူထပ်ပြီး မည်းနက်သည့် မီးခိုး အမြောက်အမြား ထုတ်လွှင့်နိုင်ပြီး ငြိမ်းသတ်ရန် ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ တာယာ မီးလောင်မှုမှ မီးခိုးတွင် ချောမွေ့သည့် အမှုန်များ၊ ကန့် အော်ဆိုက်များ၊ ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုက်၊ ပျက်လွယ်သည့် ဇီဝဆိုင်ရာ ဒြပ်ပေါင်းများနှင့် အကျဉ်းချုံးဓါတ်ပါအန့်ထွက်သည့် ဟိုင်ဒရိုကာဗွန်များ အပါအဝင်ဖြစ်သော အရာပစ္စည်း အမြောက်အမြား ပါဝင်ပါသည်။
- အကယ်၍ သင်သည် အဆိုပါနေရာ၌ ရှိနေရန် မလိုအပ်လျှင် တာယာ မီးလောင်မှုမှ ဝေးဝေးနေပါ။ အကယ်၍ သင်သည် မီးလောင်မှု အနီးအနား၌ နေထိုင်လျှင် သို့မဟုတ် အလုပ်လုပ်လျှင် တတ်နိုင်သမျှ မီးခိုးကို ရှောင်ရှားပါ။ မီးခိုးမှ ဝေးဝေး အိမ်တွင်း၌နေပြီး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို လျှော့ပါ။ ပြူတင်းပေါက်များနှင့် တံခါးများကို ပိတ်ထားပါ။သင် ဘာလုပ်ရမည်နှင့်ပတ်သက်၍ ပုံမှန် နောက်ဆုံးပေါ် သတင်းများအတွက် သင့် ဒေသတွင်း အရေးပေါ် ရေဒီယို အသံလွှင့်ရုံကို နားထောင်ပါ သို့မဟုတ် www.emergency.vic.gov.au တွင်ကြည့်ရှုပါ။
- ပန်းနာရောဂါ၊ ကလေးများ (14 နှစ်အရွယ်ထိ)၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများနှင့် အသက် 65 နှစ်အထက် လူအိုများ အပါအဝင် နှလုံး သို့မဟုတ် အဆုတ် ရောဂါရှိသူများသည် မီးခိုးများအတွင်း အသက်ရှူရသည်မှာ ပိုမို၍ ထိခိုက်လွယ်ပါသည်။
- အကယ်၍ သင့်တွင် နှလုံး သို့မဟုတ် အဆုတ် ရောဂါ ရှိလျှင် ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း သင့် ဆေးဝါးကို သောက်ပါ။ ပန်းနာရောဂါရှိသူများသည် မိမိတို့၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ပန်းနာ လုပ်ဆောင်ရမည့်အစီအစဉ်ကို လိုက်နာရလိမ့်မည်ဖြစ်ပြီး သက်သာအောင်လုပ်သည့် ဆေးဝါးကို အဆင်သင့်ကိုင်တွယ်ထားပါ။အကယ်၍ သင် သို့မဟုတ် သင့် ဧရိယာရှောက်မှုအောက်ရှိ တစ်စုံတစ်ယောက်သည် မီးခိုး ရှူမိခြင်းကြောင့် ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သည့် လက္ခဏာများကို ကြုံတွေ့နေရလျှင် NURSE-ON-CALL ကို ဖုန်း 1300 60 60 24 ဖြင့်ခေါ်ပါ သို့မဟုတ် ဆေးကုသမှုကို ရှာပါ။
- အသက်ရှူရာ၌ အခက်အခဲ၊ ချွဲသလိပ်သံထွက်နေခြင်း သို့မဟုတ် ရင်ဘတ်တွင် တင်းကျပ်ခြင်း ကြုံတွေ့နေရသည့် တစ်ဦးဦးသည် အရေးပေါ် ဆေးကုသမှုကို ခံယူသင့်သည် – ဖုန်း 000 ကိုခေါ်ပါ။

တာယာကို ဘာနှင့်ပြုလုပ်ထားပါသလဲ။

တာယာများကို ကန့်နှင့်ပေါင်းတင်ထားသော ရော်ဘာ၊ သံမဏိနှင့် အထည်အလိပ်များတို့ဖြင့် ပြုလုပ်ထားပါသည်။

တာယာ မီးလောင်မှုသည် ထူထပ်ပြီး မည်းနက်သည့် မီးခိုး အမြောက်အမြား ထုတ်လွှင့်နိုင်ပြီး ငြိမ်းသတ်ရန် ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။

တာယာ မီးလောင်မှုမှ မီးခိုးတွင် ဘာရှိပါသလဲ။

တာယာ မီးလောင်မှုမှ မီးခိုးသည်-

- တည်နေရာ အနီးတစ်ဝိုက်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်နေရာများရှိ လေထု အရည်အသွေးကို ကျဆင်းစေနိုင်သည်
- အဓိကအားဖြင့် ချောမွေ့သော အမှုန်များ၊ ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုက်၊ ပျက်လွယ်သည့် ဇီဝဆိုင်ရာ ဒြပ်ပေါင်းများ (VOCs) နှင့် ကန့် အော်ဆိုက်များ ပါဝင်ပါသည်။
- မမာဏ အနည်းငယ်ခန့်ရှိ သတ္တုများ၊ အကျဉ်းချုံးဓါတ်ပါအန့်ထွက်သည့် ဟိုင်ဒရိုကာဗွန်များ (PAHs) ကလိုရင်းအမျိုးမျိုးပါဝင်နေသည့် ဘိုင်ဖီနိုင် (PCBs)၊ ဖီနောလ်၊ ဒိုင်အိုစင်၊ ကလိုရင်းနှင့် ဖါရင်ဒြပ်များလည်း ပါဝင်ပါသည်။
- တတ်နိုင်သမျှ များများ ရှောင်ရှားသင့်ပါသည်။

VICTORIA State Government | Health and Human Services

မီးခိုးသည် ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးကို မည်ကဲ့သို့ ထိခိုက်နိုင်ပါသလဲ။

မီးခိုးသည် သင့်ကျန်းမာရေးကို မည်သို့ထိခိုက်သည်မှာ သင့် အသက်အရွယ်၊ သင့်တွင် ရှိရင်းစွဲ ရောဂါတစ်ခုခု ရှိမရှိ၊ မီးအခိုးအငွေ့ရှိနေသည့်အခြေအနေ၌ သင် မည်မျှ လှုပ်ရှားသည်၊ မီးခိုးတွင် မည်သည့်အရာများပါဝင်နေသည်နှင့် မည်မျှကြာကြာ မီးခိုးကို သင် ရှူရှိုက်ခဲ့သည် တို့အပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။

တာယာ မီးလောင်မှုမှ မီးခိုးသည် မျက်စိများ၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းနှင့် အဆုတ်များကို စပ်ဖျင်းဖျင်းဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ပန်းနာရောဂါ၊ ကလေးများ (14 နှစ်အရွယ်ထိ)၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများ နှင့်အသက် 65 နှစ်အထက် လူအိုများအပါအဝင် နှလုံး သို့မဟုတ် အဆုတ် ရောဂါ ရှိသူများသည် မီးခိုးများအတွင်း အသက်ရှူရသည်မှာ ပိုမို၍ ထိခိုက်လွယ်ပါသည်။

အကယ်၍ သင့်တွင် နှလုံး သို့မဟုတ် အဆုတ် ရောဂါ ရှိလျှင် ညွှန်ကြား ထားသည့်အတိုင်း သင့် ဆေးဝါးကို သောက်ပါ။

ပန်းနာရောဂါရှိသူများသည် မိမိတို့၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ပန်းနာ လုပ်ဆောင်ရမည့်အစီအစဉ်ကို လိုက်နာရလိမ့်မည်ဖြစ်ပြီး သက်သာအောင်လုပ်သည့် ဆေးဝါးကို အဆင်သင့်ကိုင်တွယ်ထားပါ။

အကယ်၍ သင် သို့မဟုတ် သင့် စောင့်ရှောက်မှုအောက်ရှိ တစ်စုံတစ်ယောက် သည် မီးခိုး ရှူမိခြင်းကြောင့် ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သည့် လက္ခဏာများကို ကြုံတွေ့နေရလျှင် NURSE-ON-CALL ကို ဖုန်း 1300 60 60 24 ဖြင့်ခေါ်ပါ သို့မဟုတ် ဆေးကုသမှုကို ရှာပါ။

အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက်သည် အသက်ရှူရန်အခက်အခဲ ရှိနေလျှင် သို့မဟုတ် ချွဲသလိပ်အသံထွက်နေလျှင် သို့မဟုတ် ရင်ဘတ်တွင် တင်းကျပ် နေလျှင် ဖုန်း 000 ကိုခေါ်ပါ။

တာယာ မီးလောင်နေစဉ် မီးခိုးမှ ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးကို အကာအကွယ်ပေးရန် ကျွန်ုပ် ဘာလုပ်နိုင်ပါသလဲ။

အကယ်၍ သင်သည် အဆိုပါနေရာ၌ ရှိနေရန် မလိုအပ်လျှင် တာယာ မီးလောင်မှုမှ ဝေးဝေးနေပါ။

အကယ်၍ သင်သည် မီးလောင်ရာနေရာ အနီးတွင် နေထိုင်လျှင် သို့မဟုတ် အလုပ်လုပ်လျှင် မီးကို ထိန်းချုပ်ထားသည့်အချိန်အထိ သို့မဟုတ် မီးပြိမ်းသွား သည့်အချိန်အထိ အိမ်အတွင်းနေခြင်းအားဖြင့် တတ်နိုင်သမျှ မီးခိုးကို ရှောင်ပါ။ ပြူတင်းပေါက်များနှင့် တံခါးများကို ပိတ်ထားပါ။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို လျော့ချပါ၊ ၎င်းအပြင် အကယ်၍ သင့်တွင် ရှိရင်းစွဲ နှလုံး သို့မဟုတ် အဆုတ် ရောဂါရှိလျှင် တတ်နိုင်သမျှ များများအနားယူပါ။

မီးလောင်နေစဉ် လေထု အရည်အသွေးနှင့်ပတ်သက်သည့် နောက်ဆုံး သတင်း နှင့် သင် ဘာလုပ်သင့်သည်ကို သိရှိရန်အတွက် သင့် ဒေသတွင်း အရေးပေါ် ရေဒီယို အသံလွှင့်ရုံကို နားထောင်ပါ သို့မဟုတ် www.emergency.vic.gov.au တွင်ကြည့်ရှုပါ။

အကယ်၍ ရာသီဥတုမှာ ပူလျှင် လေအေးစက်ကိုဖွင့်ပါ၊ 'လေကိုပြန်လည် လှည့်ပတ်ရန်' သို့မဟုတ် 'လေကို ပြန်အသုံးပြုရန်' ခလုတ်ကိုဖွင့်ပါ။ ၎င်းသည် အတွင်းသို့ဝင်ရောက်လာမည့် မီးခိုး အမှုန်များ၏ ပမာဏကို ကန့်သတ်ပေးသည်။

အကယ်၍ သင့်အိမ်သည် သက်သောင့်သက်သာ မရှိလျှင် မီးခိုးမှ ဝေးဝေးသို့ သွားရန်အတွက် စိတ်ချရသည်ဆိုလျှင် စဉ်းစားပါ။ မီးခိုး သက်ရောက်မှု မရှိသည့် နေရာသို့ သွားပါ သို့မဟုတ် စာကြည့်တိုက်၊ အသိုင်းအဝိုင်းစင်တာ သို့မဟုတ် ကုန်ရောင်းဝယ် စင်တာ ကဲ့သို့သော ဒေသတွင်း လေအေးစက်ဖွင့်ထားသည့် အဆောက်အဦးသို့ သွားပါ။

အကယ်၍ စိတ်ချရသည်ဆိုလျှင် သက်ကြီးအိမ်နီးချင်းများကို စစ်ဆေးပါ သို့မဟုတ် သင့်အထင်၌ အကူအညီအပို လိုအပ်မည့် အခြားလူများကို စစ်ဆေးပါ။

မျက်နှာဖုံး ဝတ်ထားခြင်းကို ဘာ သဘောရသလဲ။

အပြင်နေရာ၌ အလုပ်လုပ်ခြင်းကို သင် မရှောင်ရှားနိုင်သည် မဟုတ်လျှင် မီးခိုးနှင့် ဝေးဝေး အိမ်အတွင်းနေရန် ပိုမိုကောင်းမွန်ပါသည်။

ရိုးရိုး စက္ကူ ဖုံကာမျက်နှာဖုံးများ၊ လက်ကိုင်ပုဝါများ သို့မဟုတ် လည်စည်း ပုဝါများသည် ချောမွေ့သည့် မီးခိုး အမှုန်များ သို့မဟုတ် ဓါတ်ငွေ့များမှ သင့်အား အကာအကွယ် မပေးနိုင်ပါ။

အထူး မျက်နှာဖုံးများ (P2 မျက်နှာဖုံးများ) သည် ချောမွေ့သည့် မီးခိုး အမှုန်များ ရှူသွင်းခြင်းမှ ပိုမိုရှိ အကာအကွယ်ကို ပေးပါသည်။

P2 မျက်နှာဖုံးတစ်ခုကို သုံးရန် မဆုံးဖြတ်မီ သတိပြုရမည်မှာ-

- ၎င်းတို့သည် ပူနေနိုင်သည်၊ ဝတ်ရန် အဆင်မပြေဖြစ်နိုင်ပြီး ပုံမှန် အသက်ရှူရန် ပိုမိုရှိ ခက်ခဲစေသည်။
- ရှိရင်းစွဲ နှလုံး သို့မဟုတ် အဆုတ် ရောဂါရှိသော တစ်စုံတစ်ယောက်သည် အသုံးမပြုမီ ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်ကို ရှာဖွေသင့်သည်။
- ၎င်းတို့သည် အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက်၌ မုတ်ဆိတ်မွေးရှိလျှင် အလုံပိတ် ဖြစ်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။
- ၎င်းတို့ကို ကလေး၏ မျက်နှာအတွက် ဒီဇိုင်းပုံလုပ်မထားပါ။
- ၎င်းတို့သည် သင့်အား ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုက်ကဲ့သို့ ဓါတ်ငွေ့များမှ အကာအကွယ် မပေးပါ။

ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ၏ ကျန်းမာရေးအတွက် စိုးရိမ်သည်။ ကျွန်ုပ် ဘာလုပ်သင့်ပါသလဲ။

မီးအခိုးအငွေ့ရှိသည့်အခြေအနေများအတွင်း လက်တွေ့ကျကျ လုပ်နိုင်မည်ဆိုလျှင် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကို သင်နှင့်အတူ အိမ်တွင်း၌ ယူဆောင်ထားပါ။

အကယ်၍ သင့်တွင် သင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ၏ ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်မှု တစ်ခုခုရှိလျှင် သင့် ဒေသတွင်း တိရစ္ဆာန် ဆရာဝန်နှင့်ဆွေးနွေးပါ။

ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ်၏ မိုးရေလှောင်ကန်မှ ရေကို သောက်နိုင်ပါသလား။

ဇကာစစ်ပြီးသား ရေကိုသောက်ပါ။ အကယ်၍ သင့်တွင် မိုးရေလှောင်ကန်တစ်ခု ရှိပြီး ရေမှာအရသာ၊ အပြင် သို့မဟုတ် အနံ့မှာ မူမမှန်လျှင် သောက်သုံးရန်၊ ရေချိုးရန် သို့မဟုတ် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များအတွက်သုံးရန် မလုပ်ပါနှင့်။

ပိုမိုသော အချက်အလက်များအတွက် သင့် ဒေသ ကောင်စီရှိ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး အရာရှိ သို့မဟုတ် Department of Health and Human Services ကိုဆက်သွယ်ပါ။

အိမ်အနီးတစ်ဝိုက်တွင် ကျွန်ုပ် ဘာလုပ်သင့်ပါသလဲ။

မီးလောင်မှုကို ထိန်းချုပ်ပြီးနောက် သို့မဟုတ် မီးပြိမ်းပြီးနောက် နေရောင်နှင့် လေကောင်းလေသန့်ရရန် တံခါးများနှင့် ပြူတင်းပေါက်များကို ဖွင့်ပါ၊ ၎င်းအပြင် ပျော့ပြောင်းသည့်ပစ္စည်းဘောဂ လွှမ်းထည်ခင်းထည်များကို နေရောင်အောက်တွင် လေသလပ်ထားပါ။

အိမ်တွင်း မျက်နှာပြင်များကို ရေဖြင့် ပက်ဖြန်းပေးပါ။ မြင်သာသည့် မျက်နှာပြင် မီးခိုးအစွန်းအထင်းကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် ဆေးပါ။

အကယ်၍ မီးခိုးငွေ့အခြေအနေအတွင်း အဝတ်အစားများမှာ အဝတ်တန်းပေါ်ရှိနေခဲ့လျှင် ၎င်းအဝတ်များကို ပြန်လျှော်ဖွတ်ပါ။ အကယ်၍ မီးခိုးမှာ ရှိနေသေးလျှင် အဝတ်များကို အိမ်တွင်း အခြောက်ခံပါ သို့မဟုတ် အပူပေးစက်ဖြင့်အခြောက်ခံပါ။

ထပ်ဆင့် အချက်အလက်များ

Vic Emergency

သီးခြား ဖြစ်ရပ်များနှင့် အရေးပေါ်ကိစ္စများနှင့်ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်အပိုများအတွက် www.emergency.vic.gov.au တွင်ကြည့်ရှုပါ။

ဒေသတွင်း အရေးပေါ် ရေဒီယို အသံလွှင့်ရုံ

သီးခြား ဖြစ်ရပ်များနှင့် အရေးပေါ်ကိစ္စများနှင့်ပတ်သက်သည့် လက်ရှိအချက်အလက်များအတွက် သင့် ဒေသတွင်း အရေးပေါ် ရေဒီယို အသံလွှင့်ရုံကို နားထောင်ပါ။

NURSE-ON-CALL

မှတ်ပုံတင် သူနာပြုထံမှ တစ်ရက် 24 နာရီ၊ တစ်ပတ် 7 ရက် ချက်ချင်း ကျန်းမာရေး အကြံဉာဏ်အတွက် ဖုန်း 1300 60 60 24 ကိုဆက်ပါ။

Department of Health and Human Services

တာယာ မီးလောင်မှုမှ မီးခိုးကြောင့် ကျန်းမာရေး ထိခိုက်မှုများ သို့မဟုတ် မိုးရေလှောင်ကန် ရေအရည်အသွေး နှင့်ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်အပိုများအတွက် ရုံးဖွင့်ချိန်အတွင်း ဖုန်း 1300 761 874 ကိုဆက်ပါ။

EPA Victoria

လေထုအရည်အသွေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် ဤမီးလောင်မှုကြောင့် အခြားသက်ရောက်မှုများနှင့်ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များကို EPA Victoria ထံမှ ဖုန်း 1300 372 842 ကိုဆက်ခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။

ဒေသဆိုင်ရာ အစိုးရ

သင့် ဒေသဆိုင်ရာ ကောင်စီကို မိုးရေလှောင်ကန်ရေ အရည်အသွေးနှင့် ပတ်သက်သည့် အကြောင်းအတွက် သို့မဟုတ် အကြံဉာဏ်အတွက် ဆက်သွယ်ပါ။

ဤထုတ်ဝေစာစောင်ကို မသန်မစွမ်းသူရယူရန်ပုံစံဖြင့် ရယူရန် ဖုန်း 1300 882 008 ကိုဆက်ပါ။ အကယ်၍ လိုအပ်လျှင် National Relay Service ကိုဖုန်း 13 36 77 ဖြင့်ဆက်ပါ သို့မဟုတ် environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au သို့အီးမေးလ် ပို့ပါ။

အမှတ် 1 Treasury Place, Melbourne တွင်တည်ရှိသည့် ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်အစိုးရမှ ခွင့်ပြုပြီးထုတ်ဝေသည်။

© ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်၊ Department of Health and Human Services နိဝင်ဘာလ 2016 ခုနှစ်