ရေကြီးခြင်း - အကောင်နှင့် ပိုးမွှား အန္တရာယ်များ

ရေကြီးပြီးနောက် အကောင်များနှင့် ပိုးမွှားများကို မည်ကဲ့သို့ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရမည့်အကြောင်း

Burmese | မြန်မာဘာသာ

OFFICIAL

ရေကြီးထားသည့်ဒေသသို့ ပြန်လာသည့်အခါ ကြွက်များ၊ မြွေများ သို့မဟုတ် ပင့်ကူများအပါအဝင် တောကောင်များသည် သင့်အိမ်၊ ဂိုထောင် သို့မဟုတ် ဥယျာဉ်တွင် ပိတ်မိနေနိုင်သည်။

မြွေများကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း။

- အိမ်ပြင်တွင်
    - ✓ ထူထဲခိုင်ခံ့သောဖိနပ်များ၊ လက်အိတ်များနှင့် ခြေထောက်များကို ကာကွယ်သော ဘောင်းဘီရှည်များကို ဝတ်ဆင်ပါ။
    - ✓ ရေကြီးပြီးနောက် သန့်ရှင်းရေး လုပ်သောအခါ ခြေလက်များကို အထူး သတိထားပါ။
    - ✓ မြွေကိုတွေ့လျှင် ကိုယ်က နောက်ပြန်ဆုတ်ပြီး သူ့လမ်းကို သူဆက်သွားပါစေ - မထိပါနှင့်။
    - ✓ ရေထဲမှာ သွားနေသောမြွေများ ကို သတိထားပါ။
    - ✓ မြွေများ၊ ပင့်ကူများနှင့် ကြွက်များကို ပိုလာစေသော အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်မှ အမှိုက်များကို ဖယ်ရှားသင့်သည်။

- အိမ်မှာ မြွေတစ်ကောင်တွေ့လျှင် ကြောက်စိတ် မလွန်ပါနှင့်၊ ထိုနေရာမှ တဖြည်းဖြည်း ပြန်ဆုတ်ပြီး သူ့လမ်းသူ ဆက်သွားပါစေ။ မထိပါနှင့်။ သင့်ဒေသရှိ မြွေဖမ်းသူများစာရင်း ရရန် ပတ်ဝန်းကျင်၊ မြေ၊ ရေနှင့် စီမံကိန်းဌာန (Department of Environment, Land, Water and Planning) ၁၃၆ ၁၈၆ သို့ ဖုန်းဆက်ပါ။
- မြွေကိုက်ခံရလျှင်
    - ✓ အကိုက်ခံရသည့်နေရာကို ရေမဆေးပါနှင့်။
    - ✓ ငြိမ်ငြိမ်နေပြီး ၀၀၀ ကို ဖုန်းခေါ်၍ အရေးပေါ် ကျန်းမာရေးအကူအညီ ယူပါ။
    - ✓ လှုပ်လှုပ်ရှားရှား မလုပ်ပဲ သို့မဟုတ် အကိုက်ခံရသည့် နေရာကို နှလုံးထက် နိမ့်အောင်ထား၍ ထိုင်ပါ။
    - ✓ ထိုနေရာကို သန့်ရှင်းခြောက်သွေ့သော ပတ်တီးစဖြင့် အုပ်ထားပါ။ ရနိုင်ပါက အကိုက်ခံရသည့် နေရာတစ်ဝိုက်ကို ပတ်တီး မြဲမြဲ စည်းထားစေချင်ပါသည်။
    - ✓ အကိုက်ခံရသည့်အချိန်နှင့် ပတ်တီးစည်းထားသည့်အချိန်ကို မှတ်ထားပါ။
    - ✓ ပတ်တီးတင်းတင်းစည်းထားခြင်း၊ အကိုက်ခံရသောနေရာကိုခွဲ၍ အဆိပ်ထုတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ဒဏ်ရာမှ အဆိပ်ကို ပါးစပ်ဖြင့် စုပ်ထုတ်ခြင်း မလုပ်ပါနှင့်။

ပင့်ကူများကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း။

- ပင့်ကူကိုက်ခံရလျှင်-
    - ✓ ကိုက်ခံရသည့်နေရာကို ဆေးကြောပြီး နာကျင်မှုကို သက်သာစေရန် ရေခဲအိတ် ကပ်ပါ။
    - ✓ ဖိနှိပ်ခြင်း မလုပ်ပါနှင့်။
    - ✓ ကျောဘက်နီသော ပင့်ကူ ကိုက်ခံရပါက သို့မဟုတ် အကိုက်ခံရသည့် လက္ခဏာများ ပိုဆိုးလာပါက ဆေးကုသမှု အမြန် ခံယူပါ။

ကြွက်များနှင့် ပိုးမွှားများကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း။

- ကြွက်များသည် ရောဂါများကို သယ်ဆောင်ကြသည်။ ကြွက်သိုက်များ ဖြစ်မလာစေရန် အစားအစာနှင့် အခြားပစ္စည်းများကို ဖယ်ရှားသင့်သည်။
- အမှိုက်များကို ရှင်းလင်းပြီး အမှိုက်ပုံးကို အဖုံးဖုံးထားပါ။ လိုအပ်ပါက ခြောက်သွေ့သောနေရာများတွင် ကြွက်ထောင်ချောက်များကို ထားပါ။
- ခြင်များ ပေါက်ဖွားနိုင်သောကြောင့် ရေသေရေပုပ် မထားရ။ ခန္ဓာကိုယ်ကို တတ်နိုင်သမျှ ဖုံးအုပ်ပြီး ခြင်ဆေး သုံးပါ။
- ယင်များသည် ရောဂါများ သယ်ဆောင်လာကြသည်။ ယင်ကောင်ပေါက်ဖွားရာနေရာ ဖြစ်နိုင်သောကြောင့် စားကြွင်းစားကျန်များကို ချက်ချင်း ရှင်းလင်းပါ။
- အကောင်အကိုက်ခံရခြင်း သို့မဟုတ် အကောင်ကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာခြင်း ရှိပါက သို့မဟုတ် ပိုးမွှားကိုက်ခံရပါက သင့်ဆရာဝန်ထံမှ အကြံဉာဏ်ရယူပါ သို့မဟုတ် တာဝန်ကျသူနာပြု (NURSE-ON-CALL) သို့ တစ်ပတ်လျှင် ၇ ရက် တစ်ရက်လျှင် ၂၄ နာရီ ၁၃၀၀ ၆၀ ၆၀ ၂၄မှတဆင့် ဆက်သွယ်ပါ။

ဤကြေညာချက်ကို နားလည်ရန် လွယ်ကူသောပုံစံဖြင့် လက်ခံရယူရန် pph.communications@health.vic.gov.au သို့ အီးမေးလ်ပို့ပါ။