VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

ရေလွှမ်းမိုးပြီးနောက် အပန်းဖြေရေကူးခြင်း

ပုံမှန်အခြေအနေများတွင်ပင် မြစ်များနှင့် ရေကန်များ၌ ဘေးအန္တရာယ်များနှင့် ညစ်ညမ်းမှုများ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသဖြင့် ပြင်းထန်သော မုန်တိုင်းများနှင့် ရေလွှမ်းမိုးခြင်းက ထိခိုက်နာကျင်စေခြင်း၊ ဖျားနာခြင်း သို့မဟုတ် အဆိုပါ ရေအတွင်း ရေနစ်ခြင်းစသည့် အန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်ခြေကို မြင့်စေနိုင်ပါသည်။

မိုးသည်းထန်စွာရွာသွန်းပြီးနောက် အနည်းဆုံး 48 နာရီနှင့် ရေလွှမ်းမိုးမှုရှိခဲ့ပါက အချိန်ပိုကြာကြာ ရေရှိရာ နေရာများမှ ဝေးရာတွင်နေပါ။

မိုးသက်မုန်တိုင်းနှင့် ရေလွှမ်းမိုးမှုများက ဘေးအန္တရာယ်များ ဖန်တီးပါသည်

- မိုးသည်းထန်သည့်ဖြစ်ရပ်တစ်ခု နောက်ပိုင်းတွင် မြစ်ရေ ကြီးမြင့်လာမှုများနှင့် လျင်မြန်သော ရေစီးကြောင်းများက ရေကူးသည့်နေရာများနှင့် မြစ်များတွင် ရက်ပေါင်းများစွာကြာအောင် အန္တရာယ်ရှိသော အခြေအနေများကို ဖန်တီးနိုင်ပါသည်။
- မိုးသည်းထန်စွာရွာသွန်းမှုများက ရေလွှမ်းမိုးခံရသည့် ရေဆိုးစနစ်နှင့် လျှပ်တပြက် ရေစီးဆင်းမှုများထဲမှ သင့်အား ဖျားနာစေနိုင်သည့် ဘက်တီးရီးယားများနှင့် မျက်စိဖြင့် မမြင်နိုင်သော ပိုးမွှားများကို ရေထဲသို့ သယ်ဆောင်လာနိုင်ပါသည်။
- မုန်တိုင်းရေ လျှပ်တပြက်စီးဆင်းမှုနှင့် ရေလွှမ်းမိုးမှုကြောင့် ဖန်ကွဲစ သို့မဟုတ် သတ္တုအစအနများကဲ့သို့ ချွန်ထက်သော အရာများနှင့် ဖိတ်စင်ကျသော လောင်စာဆီ သို့မဟုတ် ဓာတုပစ္စည်းများကိုလည်း ရေကူးသည့်နေရာများအတွင်းသို့ သယ်ဆောင်လာနိုင်ပါသည်။

ဘေးကင်းသည့် နေရာများတွင်နေခြင်း

- **ရေကကြည်လင်ပြီး တည်ငြိမ်သွားသည်အထိ မြစ်များနှင့် ရေစီးကြောင်းများမှ ဝေးရာတွင်နေပါ** - ပုံမှန်အားဖြင့် မုန်တိုင်းကျပြီးနောက် ရက်အတော်ကြာကြာအထိဖြစ်သည်။ ရေစီးကြောင်းများကို စောင့်ကြည့်ပြီး ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ ကျယ်လောင်ပြင်းထန်သည့် ရေစီးသံကို နားစွင့်ထားပါ။ ပုံမှန်ရေများကပင် စုပ်ယူခြင်းကဲ့သို့သော အန္တရာယ်များကို ရေမျက်နှာပြင်အောက်၌ ဖုံးကွယ်ထားနိုင် ပါသည်။
- **မိုးသည်းထန်စွာရွာသွန်းပြီးနောက်တွင်** ညစ်ညမ်းသောရေကြောင့် ဖျားနာစေနိုင်သည့် အန္တရာယ်ကို ရှောင်ကြဉ်ရန် အနည်းဆုံး 48 နာရီကြာအောင် ရေရှိရာနေရာများမှ ဝေးရာတွင် နေပါ။ ရေကို စမ်းသပ် စစ်ဆေးထားပြီး ဘေးကင်းပါက အများပြည်သူ ရေကူးသည့်နေရာ တစ်ခုအတွင်း သင်ရေကူးနိုင်ပါသည်။
- **ရေလွှမ်းမိုးသည့်ဖြစ်ရပ်တစ်ခုအပြီး၌** ရေကူးခြင်းနှင့် အပန်းဖြေခြင်းပြုရန် ဘေးကင်းသွားသည် အထိ ရက်အတော်ကြာကြာ အချိန်ယူရနိုင်ပါသည်။

သင်ရေမကူးမီ သိထားရမည့် အရာများ

- ရေကူးသည့်နေရာများ ဖွင့်မဖွင့်နှင့် ရေအရည်အသွေးကို စမ်းသပ်စစ်ဆေး ပြီးမပြီး သိရှိရန် ပန်းခြံမန်နေဂျာ သို့မဟုတ် မြို့တော်ရုံးခန်းနှင့် စစ်ဆေးပါ။
- ကမ်းခြေများနှင့် ပန်းခြံများတွင် ဆိုင်းဘုတ်တင်ထားမှုများ ရှိမရှိ ရှာဖွေကြည့်ရှုပြီး ယင်းအတိုင်း လိုက်နာပါ။
- တစ်ဦးတည်း မည်သည့်အခါမျှ ရေမကူးပါနှင့်။ ရေက သင်ထင်ထားသည်ထက် ပို၍အားပြင်းပြီး မတော်တဆမှုများဖြစ်ရန် တစ်ခဏသာ အချိန်ယူပါသည်။
- လွှမ်းမိုးသည့်ရေအတွင်းရှိ ပိုလျှံသောအာဟာရများက ဘက်တီးရီးယားများ တိုးပွားမှုကို အားကောင်း စေနိုင်သဖြင့် [cyanobacteria ခေါ် အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည့်ရေညှိ ပေါ်ထွန်းစေသော ဘက်တီးရီးယားပိုးများကို စောင့်ကြည့်ပါ]။ ၎င်းတို့က ရေကို အစိမ်းရင့်ရောင် ဖြစ်စေနိုင်ပြီး ပဲပြုတ်ရည် သို့မဟုတ် သုတ်ဆေးဖိတ်ကျထားသည်နှင့် တူပါသည်။
- ကမ်းခြေမှရေကို မမျိုချပါနှင့် သို့မဟုတ် ပိုးကူးဝင်စေနိုင်သည့် အနာပွင့်လျက်နှင့် ရေမကူးပါနှင့်။
- ရေကူးပြီးနောက် ရေချိုးပါ၊ အစာမစားမီ လက်များကို ဆေးကြောပါ။