VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

ရေလွှမ်းမိုးပြီးနောက် မှို ပေါက်ခြင်း

2024 ခုနှစ်၊ မေလ

မှိုသည် အချို့သော မှိုအမျိုးအစားများကို ဖော်ပြရန် အသုံးပြုသည့် ယေဘုယျအသုံးအနှုန်း ဖြစ်သည်။ အစိုဓာတ်ရှိသည့်နေရာတိုင်းတွင် မှိုများ ပေါက်နိုင်ပါသည်။ မှိုသည် အစားအစာ၊ အိမ်ဆောက်ပစ္စည်းများ၊ ကူရှင်၊ အဝတ်အစားများနှင့် အခြားမျက်နှာပြင်များတွင် ပေါက်နိုင်သည်။ အရောင်နှင့် အသွင်အပြင် ကွဲပြားသော မှိုအမျိုးအစား များစွာရှိပါသည်။ "မှိုအမည်းရောင်" ဟူသည့် မှိုမျိုးစိတ်မရှိပါ။ မှိုနှင့်ထိတွေ့ခြင်းသည် သင့်ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။

> သင့်အိမ် သို့မဟုတ် အဆောက်အဦးကို ရေလွှမ်းမိုးပြီး နောက် 24 နာရီမှ 48 နာရီအတွင်းခြောက်မသွားပါက မှိုများရှိနေသည်ဟု ယူဆပါ။

မှို ရှိမရှိ စမ်းသပ်ခြင်း

မှို ရှိမရှိ စမ်းသပ်ရန် မလိုအပ်ပါ သို့မဟုတ် အကြံမပြုပါ။ အကြောင်းရင်းမှာ-

- ရလဒ်များနှင့် နှိုင်းယှဉ်ရန် စံနှုန်းများ မရှိသောကြောင့် ရလဒ်များကို နားလည်ရန် ခက်ခဲနိုင်သည်။
- အဆောက်အဦးတစ်ခု "ဘေးကင်းသည်" သို့မဟုတ် "ဘေးမကင်း" ဟုပြောရန် စမ်းသပ်မှုရလဒ်များကို အသုံးမပြုနိုင်ပါ။
- သင့်အိမ် သို့မဟုတ် အဆောက်အအုံတွင် မည်သည့်မှိုအမျိုးအစား သို့မဟုတ် မှိုအမျိုးအစားမည်မျှ ရှိသည်ဖြစ်စေ၊ ပြဿနာကိုဖြေရှင်းရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် အဆင့်များသည် အတူတူပင်ဖြစ်သည် - မှိုတက်နေသောပစ္စည်းများကို ဖယ်ရှားပါ၊ နေရာကိုခြောက်သွေ့အောင်လုပ်ပါ၊ ပြီးနောက် ရေဝင်ရောက်သည့်ရင်းမြစ်ကို ပြင်ဆင်ပါ။

မှို နှင့်ထိတွေ့ခြင်းမှ မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်ခြင်း

- ဘောင်းဘီနှင့် အင်္ကျီလက်ရှည်များ၊ ရေစိုခံ လုပ်ငန်းသုံး ဘွတ်ဖိနပ်များ၊ ရာဘာလက်အိတ်များ၊ မျက်မှန်များနှင့် တစ်ခါသုံး N95 အသက်ရှူကိရိယာ ကဲ့သို့သော အကာအကွယ်အဝတ်အစားများ ဝတ်ဆင်ပါ။

- ကလေးငယ်များ၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာရှိသူများနှင့် ခုခံအားစနစ် အားနည်းနေသူများအား ရေလွှမ်းမိုးပြီးနောက် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရာတွင် မကူညီခိုင်း ပါနှင့်။
- HEPA (စွမ်းဆောင်ရည်မြင့် လေထုတွင်းရှိ အမှုန်အမွှားဖယ်ထုတ်မှု) လေစစ်များ ပါသည့် သယ်ဆောင်ရလွယ်ကူသော လေသန့်စင်စက်များကို အသုံးပြုပါ။ အိမ်ရှိ လေသန့်စင်စက်များအတွက် EPA ၏ လမ်းညွှန်ချက် (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် လင့်ခ်) ကို ကြည့်ပါ။
- မှိုတက်နေသောနေရာကို ပိုင်းခြားရန် ပလတ်စတစ်အလွှာကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် သင့်အိမ် သို့မဟုတ် အဆောက်အဦး၏ အခြားနေရာများသို့ ဖုန်မှုန့်များ၊ အပျက်အစီး အစအနများနှင့် မှိုများပျံ့နှံ့မှုကို လျှော့ချပါ။ EPA မှ ထိန်းချုပ်ခြင်းအကြောင်း ပိုမိုလေ့လာရန် (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် လင့်ခ်)။
- သင်၏ အပူပေး၊ လေဝင်လေထွက်နှင့် လေအေးပေး (HVAC) စနစ်ကို မဖွင့်မီ မှိုရှင်းလင်းရေးတွင် အတွေ့အကြုံရှိသော ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်မှ စစ်ဆေးသန့်ရှင်းရေး လုပ်စေပါ။

မှိုပြဿနာကို ဖြေရှင်းခြင်း

မှိုပြဿနာကို ဖြေရှင်းရန် မှိုတက်နေသော အရာများကို ဖယ်ရှားပြီး သင့်အိမ် သို့မဟုတ် အဆောက်အဦးကို လုံးဝခြောက်သွေ့အောင် လုပ်ပါ။ သင့်အိမ် သို့မဟုတ် အဆောက် အဦသည် လုံးဝခြောက်သွေ့သွားခြင်း မရှိပါက မှိုပြန်တက်လာပါလိမ့်မည်။

သင့်အိမ် သို့မဟုတ် အဆောက်အဦးကို အောက်ပါနည်းအားဖြင့် ခြောက်သွေ့အောင် ပြုလုပ်ပါ -

- လေဝင်လေထွက်ကောင်းစေရန် အတွင်းခန်းနှင့် ထပ်ခိုးများအပါအဝင် တံခါးများနှင့် ပြတင်းပေါက်များအားလုံးကို ဖွင့်ခြင်း။
- မှိုမပြန့်ပွားစေရန် သင့်အိမ်အတွင်းသို့ လေမှုတ်သွင်းမည့်အစား အပြင်ဖက်သို့ လေမှုတ်ထုတ်ရန်အတွက် ပြတင်းပေါက် သို့မဟုတ် တံခါးတွင် တပ်ထားသည့် လေထုညစ်ညမ်းသည့်ကိရိယာများနှင့် ပန်ကာများကို အသုံးပြုခြင်း (လျှပ်စစ်ဓာတ်အားသုံးရန် ဘေးကင်းပါက)။

အောက်ပါအဆင့်များကို လိုက်နာခြင်းဖြင့် မှိုကို ဖယ်ရှားပါ -

- ရေမစုပ်နိုင်သော မှိုတက်နေသော အရာများ (ဖန်၊ ပလပ်စတစ်၊ စကျင်ကျောက်၊ နှမ်းဖတ်ကျောက်၊ ကြွေပြား၊ သတ္တု) ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေ အသုံးပြု၍ သန့်စင်ပါ။ ၎င်းတို့ကိုသန့်စင်ပြီးနောက် လွှမ်းမိုးသောရေနှင့် ထိတွေ့ခဲ့သော မည်သည့် မျက်နှာပြင်မဆို ပိုးသတ်ပါ။
- ရေကို အလွယ်တကူ စုပ်ယူနိုင်သော ပစ္စည်းများ (ကူရှင်များ၊ မွေ့ယာများ၊ နံရံ အခြောက်၊ ကော်ဇော၊ အပူကာနံရံများ၊ နှင့် မျက်နှာကျက်ကြွေပြားများ) ကို စွန့်ပစ်ပါ။ သင့်ကလေး၏ ကားထိုင်ခုံသည် လွှမ်းမိုးသည့်ရေနှင့် ထိတွေ့ခဲ့ပြီး စက်ဖြင့်ဆေးကြောခြင်း မပြုနိုင်ပါက ၎င်းကိုစွန့်ပစ်ပါ။ ကားထိုင်ခုံပတ်ကြိုးများကို မည်သည့်အခါမျှ မလျှော်ပါနှင့်။
- သန့်ရှင်းရေးလုပ်နေစဉ် ဝတ်ဆင်ခဲ့သည့် အဝတ်အစားများအပါအဝင် အခြား အဝတ်အစားများနှင့် အထည်စများကို ရေနွေးဖြင့် ဆပ်ပြာစိမ်၍ လျှော်ပါ။ ၎င်းတို့ကို ညစ်ညမ်းမှုမရှိသည့်ပစ္စည်းများနှင့် မရောဘဲသီးခြားထားပါ။
- HEPA ဖုန်စုပ်စက်ဖြင့် ဖုန်စုပ်ပါ။

ကန်ထရိုက်တာတစ်ဦး ငှားရမ်းခြင်း

- သင့်အိမ် သို့မဟုတ် အဆောက်အအုံတွင် မှိုရှင်းလင်းရန် တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ငှားရမ်းမည်ဆိုပါက ၎င်းတို့သည် ဓာတုပစ္စည်းများအား အသုံးပြုရမည်ဖြစ်သဖြင့်

စိုက်ပျိုးရေး၊ အစားအစာနှင့် အရောင်း အေဂျင်စီ (Agency of Agriculture, Food and Markets) က အသိအမှတ်ပြုထားသည့်သူများ ဖြစ်ရန်လိုပါသည်။ မှိုများကို ရှင်းလင်းရာတွင် အသုံးပြုသည့် ဓာတုပစ္စည်းများမှာ ပိုးသတ်ဆေးများဖြစ်ပြီး အသုံးပြုသူများအနေဖြင့် အသုံးပြုနည်းသင်တန်းကို မဖြစ်မနေတက်ထားပြီး ဖြစ်ရပါမည်။ မှိုများကို ထိန်းချုပ်ရန် အသုံးပြုသော ပစ္စည်းများနှင့်ပတ်သက်ပြီး မေးမြန်းလိုသည်များ ရှိပါက agr.pest@vermont.gov သို့ အီးမေးလ်ပေးပို့နိုင်ပါသည်။

- မှိုသည် 10 စတုရန်းပေ (အကြမ်းဖျင်း 3 ပေ နှင့် 3 ပေ ပတ်လည်) ထက်ပို၍ ဖုံးလွှမ်းနေပါက မှိုရှင်းလင်းရေး အထူးပြုသည့် ကန်ထရိုက်တာကို သင် ငှားရမ်းရန် လိုနိုင်ပါမည်။ 10 စတုရန်းပေအောက်ရှိသော အသေးစားမှိုပြဿနာအတွက် ယေဘုယျအားဖြင့် ကန်ထရိုက်တာတစ်ဦး မလိုအပ်ပါ။
- ကန်ထရိုက်တာအား သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ကာကွယ်ရေးအေဂျင်စီ (Environmental Protection Agency) သို့မဟုတ် ကြည့်ရှုစစ်ဆေးရေး၊ သန့်ရှင်းရေးနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေးဆိုင်ရာ အသိအမှတ်ပြုလက်မှတ် (IICRC) (links in English) ကဲ့သို့သော အဖွဲ့အစည်းများ၏ ရှင်းလင်းရေး လမ်းညွှန်ချက် အတိုင်း လိုက်နာရန် တောင်းဆိုပါ။
- မည်သည့်ကန်ထရိုက်တာဖြင့် မဆိုကဲ့သို့ပင် ကန်ထရိုက်တာ၏ အတွေ့အကြုံ၊ ယခင် အလုပ်အောင်မြင်မှုနှင့် အခြားဖောက်သည်များက ၎င်းတို့၏အလုပ်ကို နှစ်သက်မှု ရှိမရှိ အကဲဖြတ်ရန် ကိုးကားချက်များရယူပါ။

ငှားရမ်းသူများနှင့် ဝန်ထမ်းများအတွက် အချက်အလက်

အကယ်၍ သင်သည် ငှားရမ်းသူ သို့မဟုတ် ဝန်ထမ်းတစ်ဦးဖြစ်ပါက မှိုပြဿနာများ အကြောင်း သင့်အိမ်ရှင် သို့မဟုတ် အလုပ်ရှင်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။ ပြဿနာသည် ပြင်းထန်ပြီး ယင်းအခြေအနေများ ဆက်တိုက်ရှိနေပါက ငှားရမ်းသူများအနေဖြင့် မီးဘေးလုံခြုံရေးဌာနခွဲ (Division of Fire Safety) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် လင့်ခ်) သို့ တိုင်ကြားလိုနိုင်ပြီး ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် Vermont လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး စီမံခန့်ခွဲမှု (VOSHA) သို့ ဆက်သွယ်ရန် ဆန္ဒရှိနိုင်ပါသည်။

မေးလေ့မေးထရှိသော မေးခွန်းများ

ကျွန်ုပ်၏အိမ် သို့မဟုတ် အဆောက်အဦး ရေမြုပ်သွားခဲ့ပါက မှို ရှိမရှိ စမ်းသပ်သင့်ပါသလား။

မဟုတ်၊ မှို ရှိမရှိ စမ်းသပ်ရန် မလိုအပ် သို့မဟုတ် အကြံမပြုပါ။ သင့်အိမ် သို့မဟုတ် အဆောက်အဦးကို ရေလွှမ်းမိုးသွားခဲ့ပြီး 24 နာရီမှ 48 နာရီအတွင်း မခြောက်သွေ့နိုင်ပါက မှိုပေါက်ပွားမှုရှိသည်ဟု ယူဆပါ။

ဆပ်ပြာနှင့် ရေကို ဘာကြောင့်သုံးသင့်ပါသလဲ။

ဆပ်ပြာနှင့် ရေသည် ဘေးကင်းပြီး ထိရောက်မှုရှိပါသည်။ မှိုသတ်ရာတွင် ပိုးသတ်ဆေး တစ်မျိုးမျိုးသုံးရန် များသောအားဖြင့် အကြံမပြုပါ။ မှိုသေများသည် လူအချို့အား ကျန်းမာရေး ထိခိုက်စေနိုင်သေးသည်။ နောက်ဆုံးတွင် မှိုကို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အမှန်တကယ် ဖယ်ရှားရန် လိုအပ်သည်။ ပထမဦးစွာ မှိုဖယ်ရှားရန် မျက်နှာပြင်များကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေတို့ဖြင့် သုတ်ပစ်ပါ။ ထို့နောက် HEPA ဖုန်စုပ်စက်ဖြင့် မျက်နှာပြင်များကို ဖုန်စုပ်လိုက်ပါ။

ကျွန်ုပ်၏အိမ် သို့မဟုတ် အဆောက်အဦးရှိ မျက်နှာပြင်များကို မည်သည့်အချိန်၌ ပိုးသတ်သင့်ပါသလဲ။

မှိုသတ်ရာတွင် ပိုးသတ်ဆေးတစ်မျိုးမျိုးသုံးရန် များသောအားဖြင့် အကြံမပြုပါ။ သို့သော်လည်း လွှမ်းမိုးသောရေနှင့် ထိတွေ့ခဲ့သော မျက်နှာပြင်များကို ပိုးသတ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ သင်တစ်ယောက်တည်း သန့်ရှင်းရေးလုပ်၍ မဖယ်ရှားနိုင်သော မှိုများကို သတ်ရန် စိမ့်ဝင်နိုင်သော ဖောင်ဒေးရှင်းသုံး ပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် အက်ကွဲကြောင်းများနှင့် ပက်ကြားအက်များ (ဥပမာ - ကျောက်၊ နံရံထု သို့မဟုတ် ကွန်ကရစ်) ပါသည့် ဖောင်ဒေးရှင်းသုံးပစ္စည်းများကိုလည်း သင် ပိုးသတ်ရန် လိုအပ်နိုင်သည်။ ပထမဦးစွာ မျက်နှာပြင်များကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် သန့်စင်ပါ။ ထို့နောက် နောက်မေးခွန်းတွင်ပါရှိသည့် အဆင့်များအတိုင်း လိုက်နာပြီး ၎င်းတို့ကို ပိုးသတ်ပါ။

မျက်နှာပြင်များကို ပိုးသတ်ရန် လိုအပ်ပါက မည်သည့်ပိုးသတ်ဆေးအမျိုးအစားကို အသုံးပြုသင့်ပါသလဲ။

ဖြစ်နိုင်လျှင် အရောင်ချွတ်ဆေးကိုသုံးမည့်အစား ဟိုက်ဒရိုဂျင်ပါရောက်ဆိုဒ် (hydrogen peroxide)၊ စစ်ထရစ်အက်ဆစ် (citric acid)၊ အီသနော (ethanol) သို့မဟုတ် လက်တစ် အက်ဆစ် (lactic acid) ကဲ့သို့သော ပိုစိတ်ချရသည့် တက်ကြွပါဝင်ပစ္စည်း အသုံးပြုသော ပိုးသတ်ဆေးကိုရွေးချယ်ပါ။ ထုတ်ကုန်အမှတ်တံဆိပ်၌ပေါ်ရှိ ညွှန်ကြားချက်အားလုံးကို လိုက်နာပြီး တစ်ခါသုံး N-95 မျက်နှာဖုံးများ၊ လက်အိတ်များနှင့် မျက်မှန်များ အပါအဝင် အကာအကွယ်အဝတ်အစားများ ဝတ်ဆင်ကြောင်း သေချာအောင်လုပ်ပါ။ [ပိုစိတ်ချရသော ပိုးသတ်ဆေးများအကြောင်း ပိုမိုရှာဖွေပါ] (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် လင့်ခ်)။

ကျွန်ုပ်၏မြေအောက်ခန်းသည် မကြာခဏ စိုနေပါက အနာဂတ်မှိုပေါက်ပွားမှုကို မည်သို့ တားဆီးနိုင်ပါမလဲ။

သင့်အိမ် သို့မဟုတ် အဆောက်အဦးရှိ ရေနှင့် အစိုဓာတ်ပြဿနာများကို ကာကွယ်ခြင်းသည် အနာဂတ်မှိုပေါက်ပွားမှုကို ဟန့်တားကာကွယ်ရန် အဓိကသော့ချက်ဖြစ်သည်။ စိုထိုင်းဆ များသော မြေအောက်ခန်းများတွင် နှိုင်းရစိုထိုင်းဆ 40 နှင့် 60% ကြား သတ်မှတ်ထားသည့် အစိုဓာတ်ထိန်းကိရိယာ ဖွင့်ထားခြင်းက ကူညီပေးနိုင်သည်။ အလွန်စိုထိုင်းသော သို့မဟုတ် စိုစွတ်သော မြေအောက်ခန်းများတွင် ရေ သို့မဟုတ် ရေနုတ်မြောင်းစနစ် တပ်ဆင်ရန် လိုအပ်နိုင်သည် သို့မဟုတ် အိမ် သို့မဟုတ် အဆောက်အဦး၏ အုတ်မြစ်မှ ဝေးရာဆီသို့ ရေကို စွန့်ထုတ်ရန် အပြင်ဘက်တွင် အပြောင်းအလဲများလုပ်ရန် လိုအပ်နိုင်သည်။ သင့်အိမ် သို့မဟုတ် အဆောက်အဦးအတွက် အကောင်းဆုံးစနစ်အကြောင်း ဆွေးနွေးရန် ကျွမ်းကျင် ပညာရှင်နှင့် ပြောဆိုပါ။