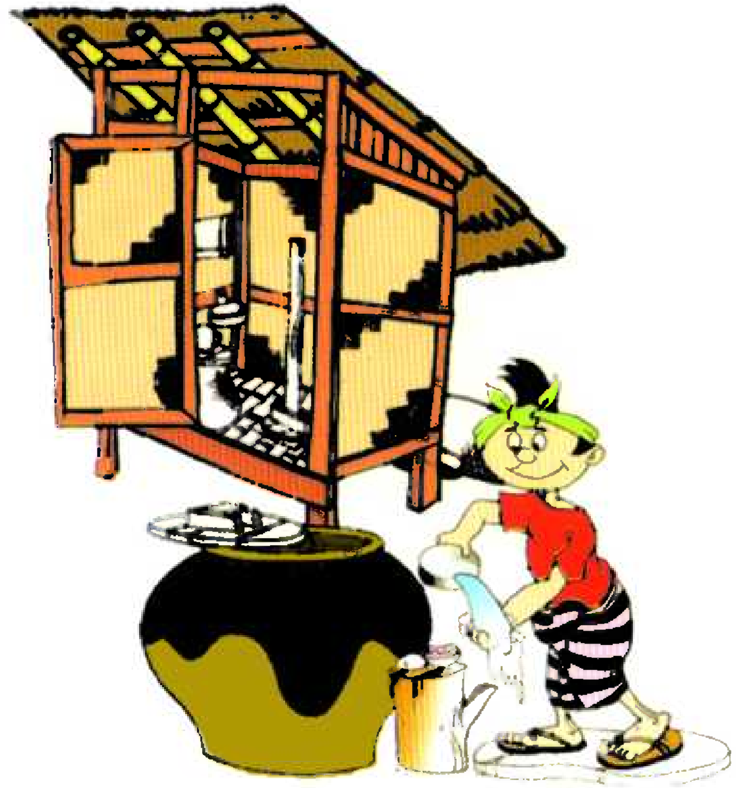
ကိုယ်တိုင်ဆောက်သုံး အကောင်းဆုံးအိမ်သာ

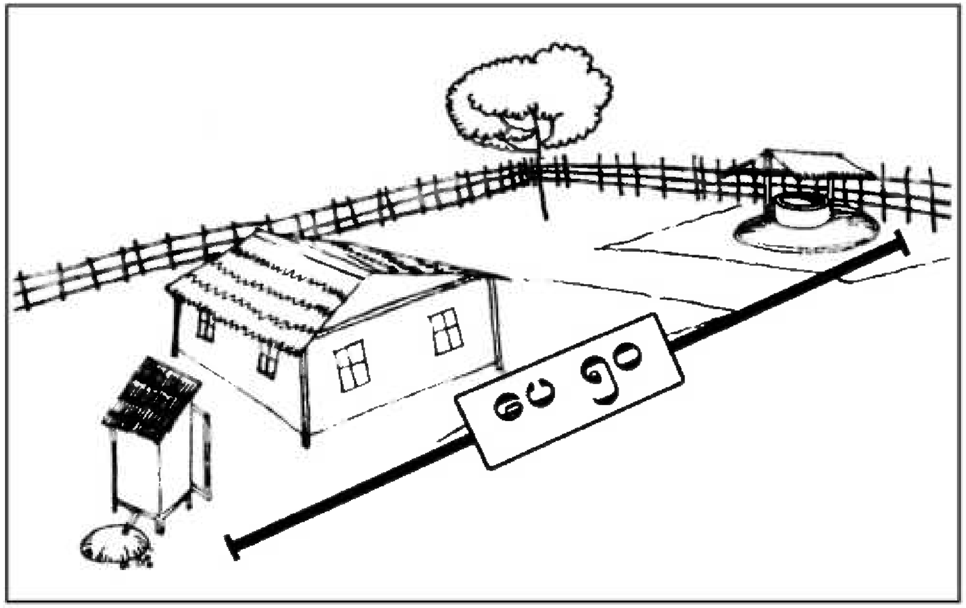
အကောင်းဆုံးအိမ်သာသည်

- ☑ ယင်လုံရမည်။
- ☑ အနံ့ကင်းရမည်။
- ☑ သန့်ရှင်းရမည်။
- ☑ မစင်မှ ရောဂါမပြန့်စေရန် တားဆီးနိုင်ရမည်။



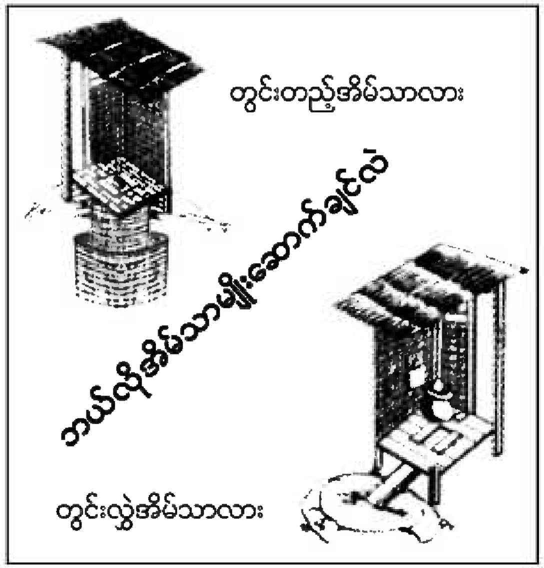
- မသုံးစွဲမီ ရေအနည်းငယ် လောင်းချပါ။
- သုံးပြီးလျှင် ရေဖြင့် သန့်ရှင်းအောင် ဆေးချပါ။
- အိမ်သာကျင်းအပေါ် ရေများ စီးကျမှု မရှိအောင် ဆောင်ရွက်ထားပါ။
- အိမ်သာကျင်းပေါ် တိရိစ္ဆာန်များ မနင်းမိအောင် ကာကွယ်ပေးပါ။

UNICEF ၏ပံ့ပိုးမှုဖြင့် ဗဟိုကျန်းမာရေးဌာန
သန့်(၄)သန့် စီမံချက်မှ ထုတ်ဝေသည်။



- အိမ်သာသည် အိမ်နှင့်နီးလေ အလွယ်တကူ သုံးနိုင်လေ ဖြစ်သည်။
- အိမ်သာသည် ရေထွက်ပင်ရင်းနှင့် ဝေးလေ ရေညစ်ညမ်းမှုကို ကာကွယ်နိုင်လေ ဖြစ်သည်။

- **မသုံးစွဲမီ ရေအနည်းငယ် လောင်းချပါ။**
- **သုံးပြီးလျှင် ရေဖြင့် သန့်ရှင်းအောင် ဆေးချပါ။**
- **အိမ်သာကျင်းအပေါ် ရေများ စီးကျမှု မရှိအောင် ဆောင်ရွက်ထားပါ။**
- **အိမ်သာကျင်းပေါ် တိရိစ္ဆာန်များ မနင်း မိအောင် ကာကွယ်ပေးပါ။**

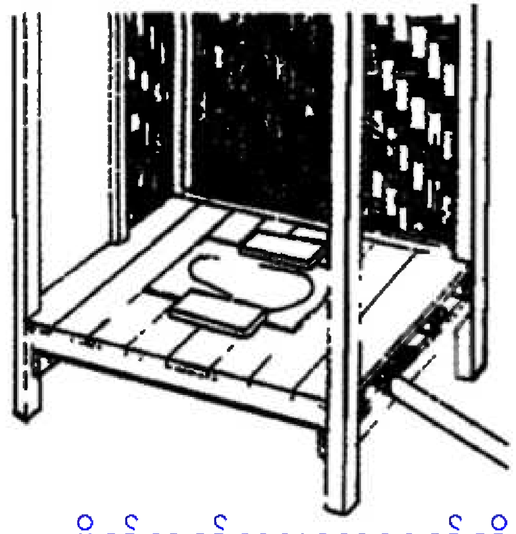


တွင်းတည့်အိမ်သာမျိုးဆောက်မလား။

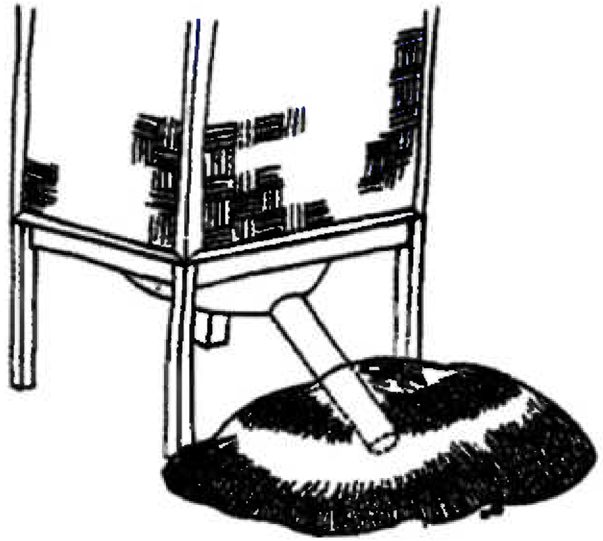
- ☐ တွင်းတည့်အိမ်သာဆိုလျှင် အိမ်သာကြမ်းခင်း စေ့အောင်ခင်းဖို့ လိုသည်။ ယင် မဝင် နိုင်အောင် ပြုလုပ်ရန်လို၏။
- ☐ ရေလောင်းစရာမလို၊ တုတ်၊ စက္ကူသုံးပြီး တွင်းထဲသို့ပစ်ချလျှင် ရသည်။
- ☐ သို့သော် – အနံ့သည်၊ မစင်စွန့်ပေါက်မှ ပြန်ထွက်လာသဖြင့် အနံ့ဆိုးကို ရှူရှိုက် ရသည်။

  အနံ့ဆိုးသက်သာစေရန်၊ အနံ့ထွက်ပိုက်ကို တပ်ဆင်ရပါသည်။

- အိမ်သာအခင်းကို သစ်၊ ဝါးတို့ဖြင့် စေ့အောင် ခင်းပါ။
- အခင်း ကြဲနေလျှင် ယင် ဝင်နိုင်ပါသည်။
- ဝါးကပ်၊ ထန်းလက် စသည်ဖြင့် နှစ်သက်ရာ ရွေးချယ်၍ ကာပါ။
- အိမ်သာပေါက်ကို လက်ကိုင် တပ်ထားသော အဖုံး ဖုံးပါ။
- အိမ်သာတွင်း ခိုင်ခန့်မှုရှိရန် ဝါးခွေနှစ်ထပ် ချပါ။
- အိမ်သာတွင်း အကျယ်နှင့် အနက်ကို သင့်တစ်နိုင် တူးပါ။
- သင့်မိသားစု လေးနှစ်ခန့် လုံလုံလောက် လောကသုံးစွဲနိုင်သော အိမ်သာ ဖြစ်ပါစေ။
- အနံ့ထွက်ပိုက် တပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။



ပိုက်ဆက်ထားသောခွက်ကို
အိမ်သာကြမ်းခင်းပေါ်တွင် တပ်ဆင်ပါ



မစင်ထွက်ပေါက် (ပိုက်အဝ) ကို အိမ်သာကျင်းအတွင်း အနည်းဆုံး ၆ လက်မမြုပ် ထားရမည်။

တွင်းလွှဲအိမ်သာတွင်

- အိမ်သာကြမ်းခင်း ကျဲ၍လည်း ရပါသည်။
- မစင် ဆင်းမည့် ရေတံလျှောက် ပက်လက်ဖြစ်လျှင် ယင် နှင့် မစင် ထိတွေ့နိုင်သဖြင့် အလုံပိတ် ဖြစ်ပါစေ။
- အိမ်သာခွက်ကို သစ်၊ ဝါး၊ ပလပ်စတစ်၊ ဘိလပ်မြေတို့ဖြင့် ပြုလုပ်နိုင်သည်။ အိမ်သာခွက်ကို အဖုံးဖုံးပါ။
- အိမ်သာကျင်း ယင်လုံအောင် အထူးသတိပြုပါ။
- တတ်နိုင်လျှင် ခွေ (၂)ထပ် ချပါ။
- လိုအပ်လျှင် အနံ့ထွက်ပိုက် တပ်ပါ။

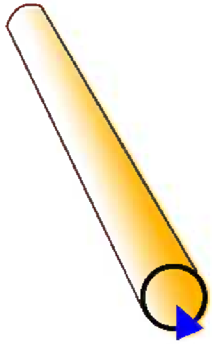
ပလပ်စတစ် အိမ်သာခွက်

- ပလစ်စတစ်အိမ်သာခွက်သည် ဈေးရှည်ခံ၏၊
- တပ်ဆင်ရလွယ်ကူ၏၊
- သန့်ရှင်းရန်လွယ်ကူ၏၊

ပလစ်စတစ်အိမ်သာခွက်တပ်နည်း

ခွက်အစွန်းအပြင်ဘက်ကို ကော်သုတ်ပါ

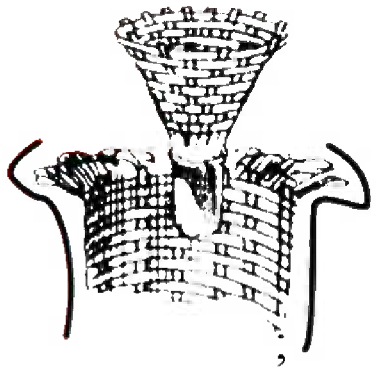
ပထမဦးစွာ ကော်သုတ် မည့်နေရာကို သန့်ရှင်းပါ။

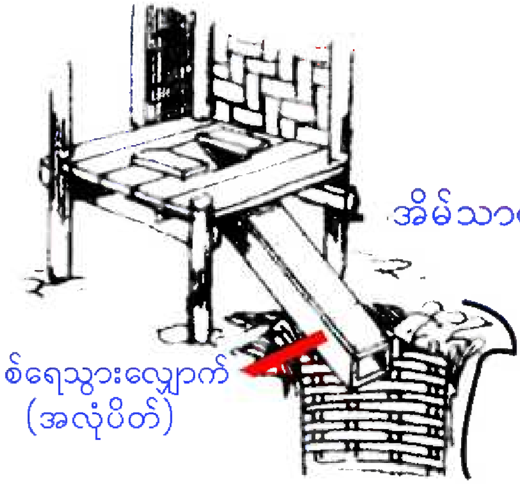


ပိုက်လုံးအတွင်းပိုင်းကို ကော်သုတ်ပါ

ခွက်အစွန်းကို ပိုက်လုံးအတွင်းစွပ်ပါ။

အလွယ်တကူစွပ်နိုင်ရန် ပိုက်လုံးကို ရေနွေးတွင် ဦးစွာစိမ်ပြီး အဝကျယ်လာအောင်လုပ်ပါ။





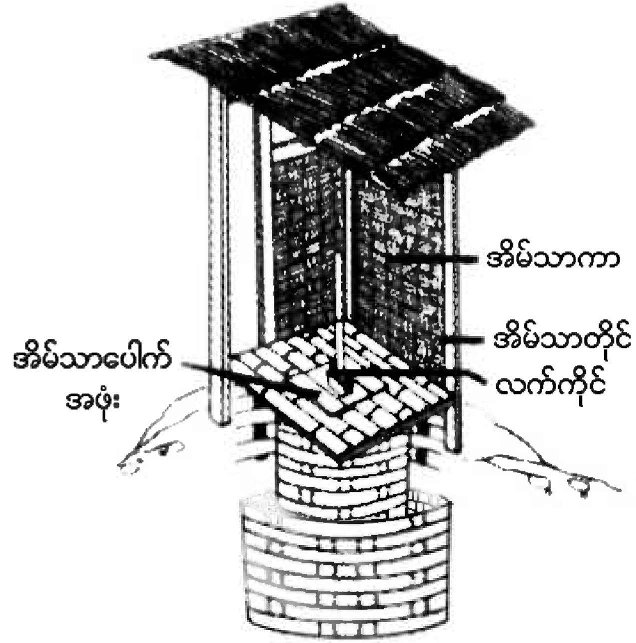
အဖျားခွဲ၍ ယက်ကာ၊ ခွက်လုပ်ထားသော ဝါးအိမ်သာခွက် (အတွင်းနံရံ ချောမွေ့စေရန်) သစ်စေး၊ ဘိလပ်မြေ၊ ရွှံ့စေး၊ သားရိုးကိုင်ခြင်း၊ ပလစ်စတစ် အစများ ခံခြင်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။

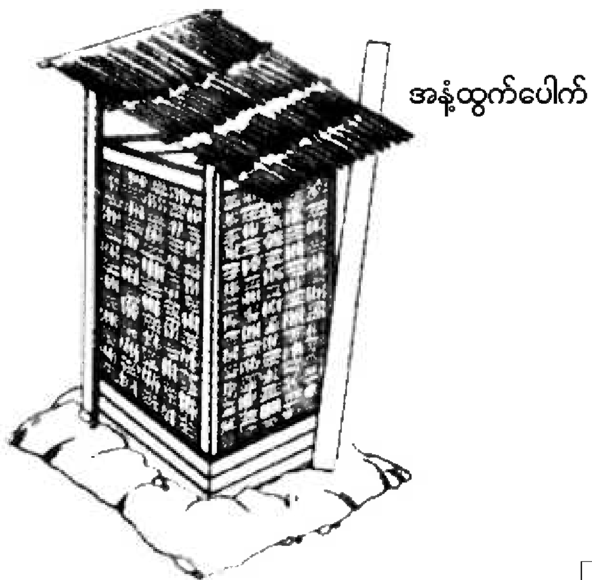
- အိမ်သာကျင်း အနက် ၈ပေ၊ အကျယ် ၃ပေ ရှိရန်လိုအပ်သည်။ အဝိုင်း သို့မဟုတ်၊ လေးထောင့် တူးနိုင်သည်။

- တူးပြီးသော ကျင်း ပြိုမကျစေရန် ဒေသ နည်းစနစ်ဖြင့် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပါ၊ အုတ်၊ ဝါး၊ သစ်သား၊ ကျောက်တုံးများကို ကျင်းကာအဖြစ် သုံးစွဲနိုင်သည်။

- အိမ်သာကျင်းကို လုံခြုံစွာဖုံးထားပါ။ တိရစ္ဆာန်များ မတက်နိုင်ရန် စီစဉ်ကာရံ ထားပါ။ (တွင်းတည့်အိမ်သာတွင်းအတွက် အနံ့ထွက်ပိုက် တပ်ဆင်ထားပါ။ ပိုက်အဝမှ ယင်ကောင်အဝင်အထွက် မရှိအောင် ပြုလုပ်ထားပါ။ သပွတ်အူခြောက်၊ သို့မဟုတ်၊ ဇကာဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားပါ။)

တွင်းတည့်အိမ်သာ





တွင်းလွှဲရေလောင်းအိမ်သာဆောက်ချင်ပါသလား

- တွင်းလွှဲအိမ်သာတွင် ကြမ်းခင်းများ ခပ်ကြဲကြဲ ခင်းနိုင်သည်။
- အနံ့ သက်သာပြီး၊ သန့်ရှင်း သပ်ရပ်သည်။ သို့သော် ရေသုံးရန်လိုသည်။
- ရေဖြင့် (ပလတ်စတစ်) ခွက်ကို ဆေးရမည်။ မစင် ဆင်းမည့် ရေတံလျှောက် (ပိုက်)
- ပျက်လျှင်၊ ပြန်၍ ပြုပြင်ရန် လိုသည်။ အိမ်သာ (ပလတ်စတစ်) ခွက်ကို အဖုံး ဖုံးပါ။
- သန့်ရှင်းစွာ အမြဲဆေးကြောပါ။

ဆောက်လုပ်ပြီး
အိမ်သာ
တာရှည်သုံးစွဲ
နိုင်ရန်
မိသားစုတိုင်းမှာ
တာဝန်ရှိသည်။