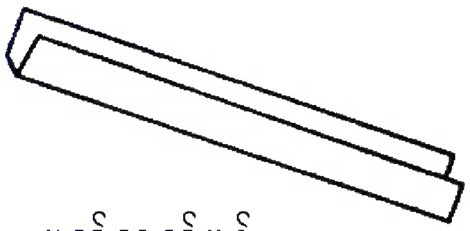
တွင်းလွှဲအိမ်သာတွင် တစ်ဖက်ဖော်ပြပါ ပုံအတိုင်း တွင်းရှိသော်လည်း အဖုံးမရှိ၊ အဖုံးမလုံပါက ယင်ကောင်များ မစင်တွင်းအထဲ ဝင်ရောက် ပေါက်ပွားခြင်းဖြင့် ရောဂါကူးစက် ပြန့်ပွား နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် တွင်းကိုအဖုံးလုံအောင် ဖုံးပါ။ ယင်ဝင်နိုင်လောက်သည့် အပေါက်မရှိ အောင် အမြဲတမ်း စစ်ဆေးပြုပြင် ဖို့ထားပါ။

ယခင်က ယင်လုံအိမ်သာဖြစ်သည့်တိုင် မိုးရာသီအတွင်း မိုးရေဒဏ်ကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ရေတိုက်စား၍ဖြစ်စေ တွင်းပြိုခြင်း၊ တွင်းအဖုံး များကျုံကျခြင်း၊ တွင်းအဖုံးမလုံ၍ ရေဝင်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ မိုးကုန်သည်နှင့် မိမိအိမ်သာတွင်းကို စစ်ဆေးပြီး ယင်မလုံပါက ယင်လုံအောင် ချက်ခြင်းပြုပြင်ပါ။

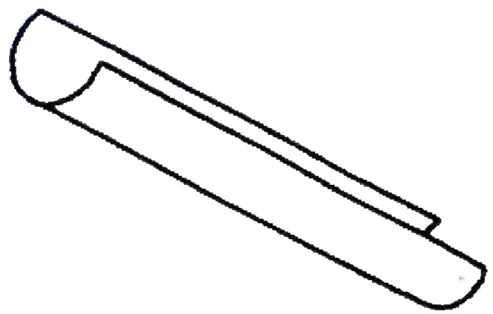
တွင်းလွှဲအိမ်သာတွင် မစင်သွားလမ်းဇလား (သို့မဟုတ်) ရေတံလျှောက် ယင်မလုံလျှင် ပြုပြင်နည်း။

သင်၏ တွင်းလွှဲအိမ်သာတွင် မစင်စွန့်ပစ်ရန် သစ်သားဇလားကို အသုံးပြုပြီး ပက်လက် ယင်မလုံ ဖြစ်နေပါက ဤသို့ပြင်ဆင်ပါ။

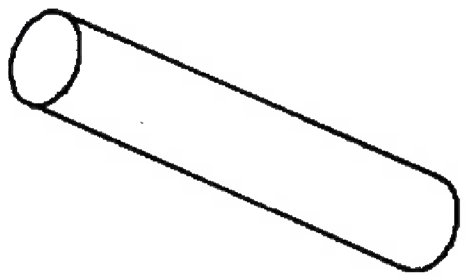


ပက်လက်ဖွင့် (ယင်မလုံ)

အဖုံး (ယင်လုံ)



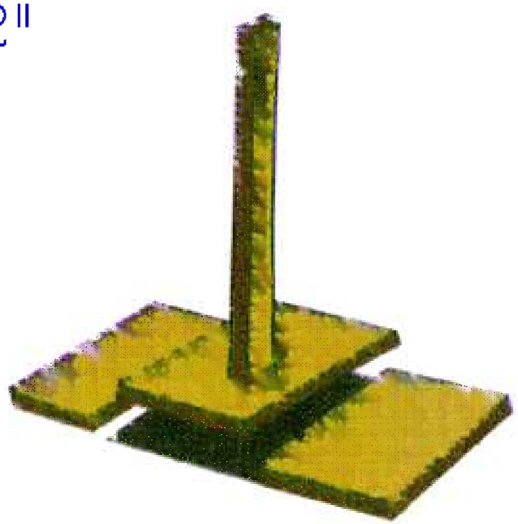
သွပ်ပြားဇလား (ယင်မလုံ)



ပလပ်စတစ်၊ ဝါး၊ သွပ်ပိုက် (ယင်လုံ)

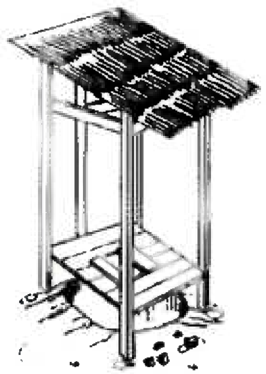
တွင်းတည့်အိမ်သာဖြစ်စေ၊ တွင်းလွှဲအိမ်သာဖြစ်စေ အိမ်သာခွက်တွင် အဖုံးမပါလျှင် ယင်နှင့် မစင် ထိတွေ့နိုင်ပြီး ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်သည်။ အိမ်သာခွက်တွင်လက်ကိုင်ပါသော အဖုံးတပ်ဆင်ပါ။ လက်ကိုင်သည်လည်း အနည်းဆုံး ၂ ပေ မှ ၃ ပေ အထိ လက်ကိုင်အရိုးကို တပ်ဆင်ခြင်းဖြင့် အန္တရာယ်ကင်းပါသည်။

အရေးကြီးသည့်အချက်မှာ တပ်ဆင်လိုက်သော အိမ်သာခွက်အဖုံးသည် အိမ်သာပေါက်ကို လုံခြုံစွာ ဖုံးအုပ်နိုင်ရမည်။ ယင်မဝင်နိုင်အောင် လုံရမည် ဖြစ်ပါသည်။

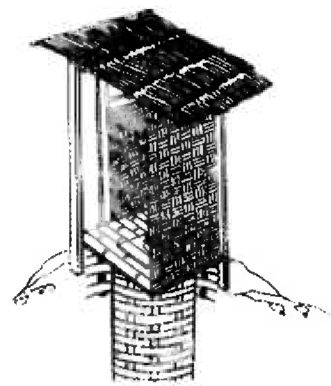


ယင်မလုံအိမ်သာ ဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းရင်းများ

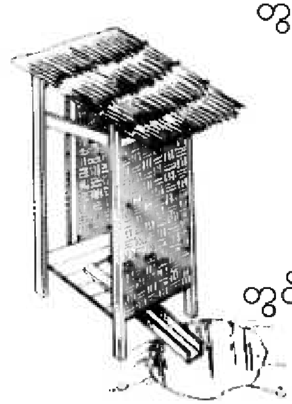
- မြေပေါ် အိမ်သာများတွင် မစင်ကို တွင်းထဲသို့ မစွန့်နိုင်သဖြင့် ယင်မလုံပါ။
- တွင်းတည့်အိမ်သာ ဖြစ်သော်လည်း တွင်းနှင့် အိမ်သာကိုယ်ထည် အကြားတွင်လွတ်နေပါက ယင်မလုံပါ။
- တွင်းလွှဲအိမ်သာများတွင် တွင်းအဖုံးမလုံပါက ယင်မလုံပါ။



မြေပေါ်အိမ်သာ

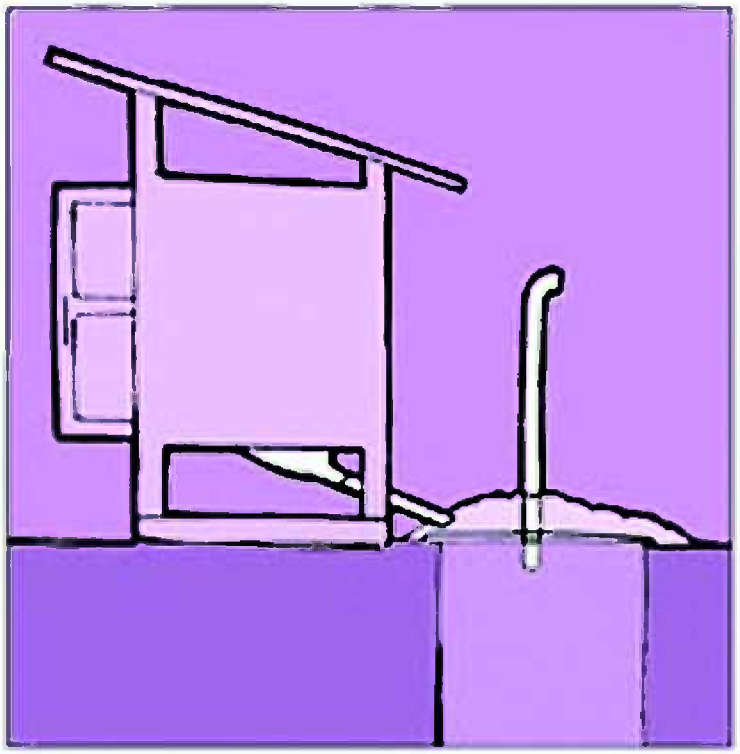


တွင်းတည့်အိမ်သာ



တွင်းလွှဲအိမ်သာ

* မစင် အညစ်အကြေးများကို မမြင်ရတော့ သဖြင့် စိတ်ချမ်းသာရပါသည်။



ယင်လုံအိမ်သာအဖြစ် အဆင့်မြှင့်နိုင်လျှင်

အမျိုးသားပတ်ဝန်းကျင် ရက်သတ္တပတ်
လှုပ်ရှားမှုဖြင့်
တစ်နိုင်ငံလုံးရှိ ယင်မလုံ အိမ်သာများကို
ယင်လုံ အိမ်သာအဖြစ် ပြုပြင်နိုင်လျှင်
ဤသို့ အကျိုးထူးများ ရနိုင်ပါသည်။

- ရပ်ရွာထဲတွင် ယင်မလုံအိမ်သာတစ်လုံးရှိရုံနှင့် တစ်ရွာလုံးတွင် ယင်မှတစ်ဆင့် ဝမ်းနှင့် ပတ်သတ်သော ရောဂါများ ကူးစက်ပြန့်ပွား နိုင်သဖြင့် ယင်မလုံသောအိမ်မှအိမ်သာကို ယင်လုံအောင်ပြုပြင်ရန် ရပ်ရွာထဲမှ လူတိုင်း တွင် တာဝန်ရှိပါသည်။
- မိသားစုချင်း၊ အိမ်နီးနားချင်း၊ ရပ်သူရွာသူချင်း ယင်လုံအိမ်သာဖြစ်လာအောင် ကူညီပြုပြင်ပါ။

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

ယင်မလုံအိမ်သာမှ ယင်လုံအိမ်သာသို့

ပျက်အစဉ် ပြင်ခဏ၊ သန့်ရှင်းကျန်းမာ ထာဝရ။

- သင်အသုံးပြုသော အိမ်သာသည် စနစ်ကျပါ ရဲ့လား။
- သင့်အိမ်သာကို သင်ကိုယ်တိုင် သန့်ရှင်းစွာ အသုံးပြုပါရဲ့လား။
- အိမ်သာကျင်း ပက်လက်၊ ဟောင်းလောင်း ဖြစ်နေပါသလား၊ စနစ်မကျပါ။
  မစင်စွန့်ရန် အသုံးပြုသော (သွပ်၊ သစ်သား) စသည့် မိလ္လာဆင်းဇလား(သို့) ပိုက်ကို ယင် မဝင်နိုင်စေရန် လုံခြုံစွာ ဖုံးအုပ်မထားမိဘဲရှိပါ သလား။
- ဒါဆိုရင် ယင်နှင့်မစင်ထိတွေ့နိုင်ပြီး ယင်း ယင်ကောင်မှ တစ်ဆင့် ဝမ်းနှင့်ပတ်သက် သည့်ရောဂါများ ကူးစက်ပြန့်ပွားမည်။

- ယင်မလုံရင် ယင်နှင့်မစင် ထိတွေ့နိုင်ပြီး ယင်း ယင်ကောင်မှတဆင့် ဝမ်းနှင့်ပတ်သက်သည့်ရောဂါများ ကူးစက်ပြန့်ပွားမည်။
- အိမ်သာအသုံးပြုပြီးတိုင်း အိမ်သာခွက်ဇလားကို ရေဖြင့်စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောမှု မရှိလျှင် သင်၏အိမ်သာ မသန့်ရှင်းပါ။
- ‘ပျက်အစဉ်၊ ပြင်ခဏသာ ဖြစ်ပါသည်။’
- စနစ်မကျသော အိမ်သာများ၊ သန့်ရှင်းမှု မရှိသောအလေ့အကျင့်များကို ပြောင်းလဲ ပြင်ဆင်လေ့ကျင့်လျှင် သင့်ကျန်းမာရေး အတွက် အကျိုး ရှိပါမည်။

ရပ်ရွာထဲမှာ ကူညီပါ။

- မိသားစုအိမ်သာ ယင်လုံမလုံ သိရှိနိုင်ရန် မိသားစုဝင်တိုင်းမှာ တာဝန်ရှိပါသည်။
- အိမ်နီးနားချင်း၏အိမ်သာ ယင်မလုံ ပါကလည်း မိမိအိမ်ပါ ရောဂါကူးစက်နိုင် သဖြင့် သတိပေးပြုပြင်ပေးရန် လိုပါသည်။

- ယင်မလုံရင် ယင်နှင့်မစင် ထိတွေ့နိုင်ပြီး ယင်း ယင်ကောင်မှတဆင့် ဝမ်းနှင့်ပတ်သက်သည့်ရောဂါများ ကူးစက်ပြန့်ပွားမည်။
- အိမ်သာအသုံးပြုပြီးတိုင်း အိမ်သာခွက်ဇလားကို ရေဖြင့်စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောမှုမရှိလျှင် သင်၏အိမ်သာ မသန့်ရှင်းပါ။
- 'ပျက်အစဉ်၊ ပြင်ခဏသာ ဖြစ်ပါသည်။'
- စနစ်မကျသော အိမ်သာများ၊ သန့်ရှင်းမှုမရှိသောအလေ့အကျင့်များကို ပြောင်းလဲပြင်ဆင်လေ့ကျင့်လျှင် သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးရှိပါမည်။

ယင်လုံအိမ်သာအဖြစ် အဆင့်မြှင့်ခြင်း

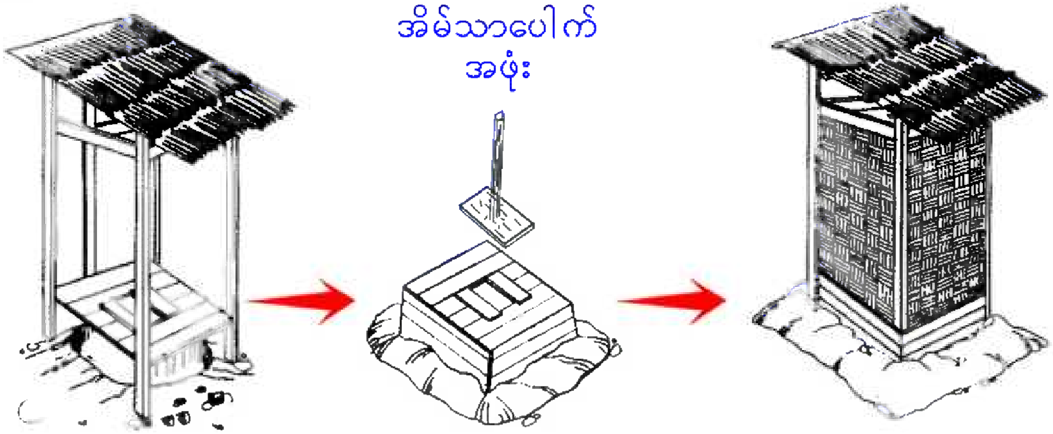
- မြန်မာနိုင်ငံတစ်ဝှမ်းလုံးတွင် ၂၃% အထိ တိုးတက်မှု ရရှိနိုင်ပါသည်။
- ကျေးလက် ဒေသများတွင် ၂၅% ထိ တိုးတက်မှု ရရှိနိုင်ပါသည်။
- ပြည်နယ်နှင့်တိုင်း (၈)ခုတွင် ၉၀% ကျော်ခန့် တိုးတက်မှုရရှိနိုင်ပါသည်။
- အခြားပြည်နယ်နှင့်တိုင်း (၈)ခုတွင် ၈၀% ကျော်ခန့် တိုးတက်မှု ရရှိနိုင်ပါသည်။
- ကချင်ပြည်နယ်၊ ရခိုင်ပြည်နယ်နှင့် ရှမ်းပြည်နယ် အရှေ့ပိုင်းဒေသများတွင်မှ အိမ်သာအသစ်တည်ဆောက်ရေးကို ပို၍အလေးထားသင့်သည်။ သို့မှသာ အခြားပြည်နယ်နှင့်တိုင်းများ၏ ယင်လုံအိမ်သာ အဆင့်မြှင့် တိုးတက်ရေး စီမံကိန်းစံနှုန်းများကို အမီလိုက်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ယင်လုံအောင်ပြင်လျှင် ရရှိမည့်အကျိုးများ

- ယင်ကောင်နှင့် မစင် ထိတွေ့နိုင်ခြင်း မရှိတော့ပါ။
- မစင်မှရောဂါပိုးများ ယင်ကောင်တွင် ကပ်ပါလာကာ ယင်နားသော အစာထဲသို့ ဝင်ရောက်နိုင်ခြင်း မရှိတော့ပါ။
- အိမ်သာတွင်းထဲတွင် ယင်ပေါက်ပွားနိုင်ခြင်း မရှိတော့ပါ။
- ယင်လုံသည်နှင့်အမျှ အနံ့လည်း လုံသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

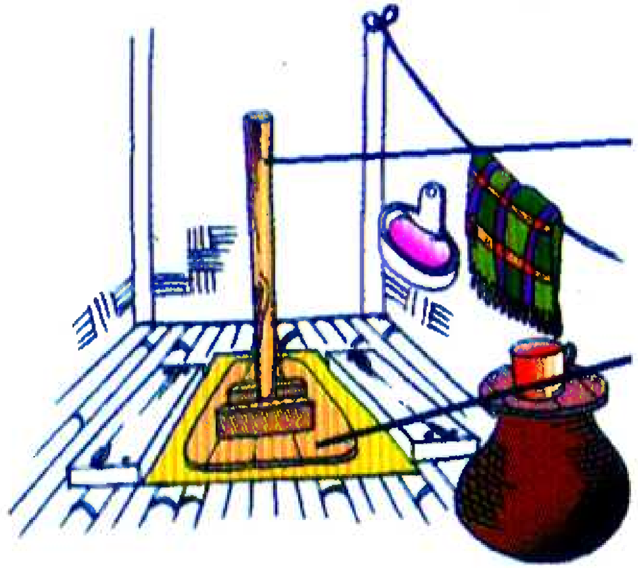
တွင်းတည့်အိမ်သာကို ယင်လုံအောင်ပြုပြင်နည်း

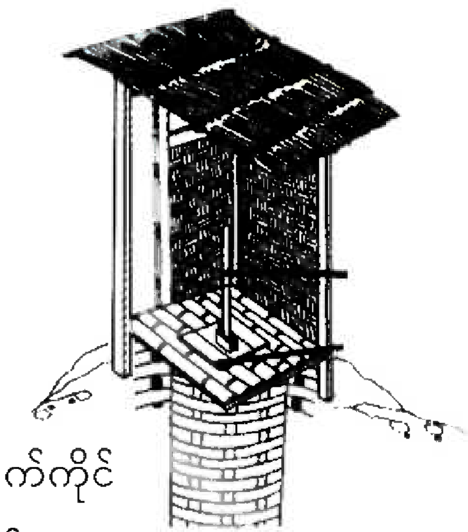
တွင်းနှင့် အိမ်သာကိုယ်ထည်ကြားတွင် လွတ်နေ၍ ယင်မလုံပါက ဖော်ပြပါနည်းအတိုင်း ပြုပြင်နိုင်ပါသည်။



မှတ်ချက်။ ။ သစ်သားခုံ၊ ဝါးခွေချ၍ ပြုပြင်ရန် မတတ်နိုင်ပါက တွင်းပက်လက်ကို မြေဖို့ ဘောင်ပြုလုပ်ကာ အိမ်သာကိုယ်ထည်နှင့် တစ်စပ်တည်းဖြစ်အောင် ဖို့နိုင်ပါသည်။ အိမ်သာတွင်းထဲသို့ ယင်ဝင်နိုင်သည့်နေရာ လမ်းမရှိစေရန်သာဖြစ်ပါသည်။

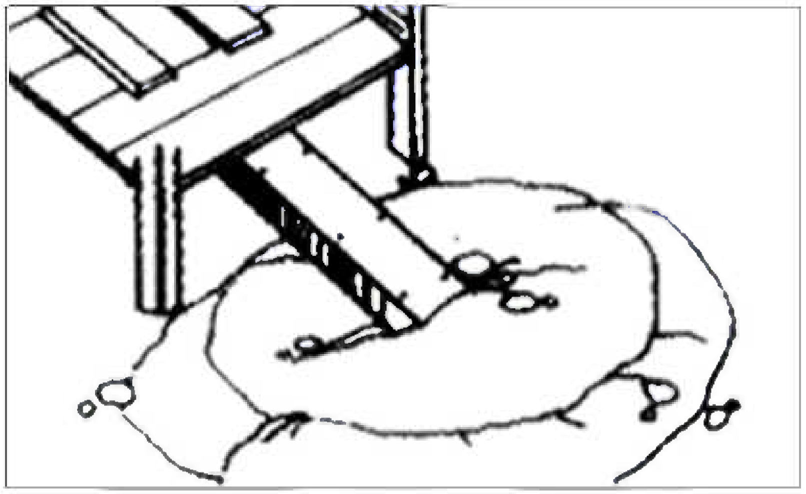
အိမ်သာခွက်တွင် အဖုံးတပ်ခြင်းဖြင့် ယင်လုံအောင်ပြုပြင်ခြင်း

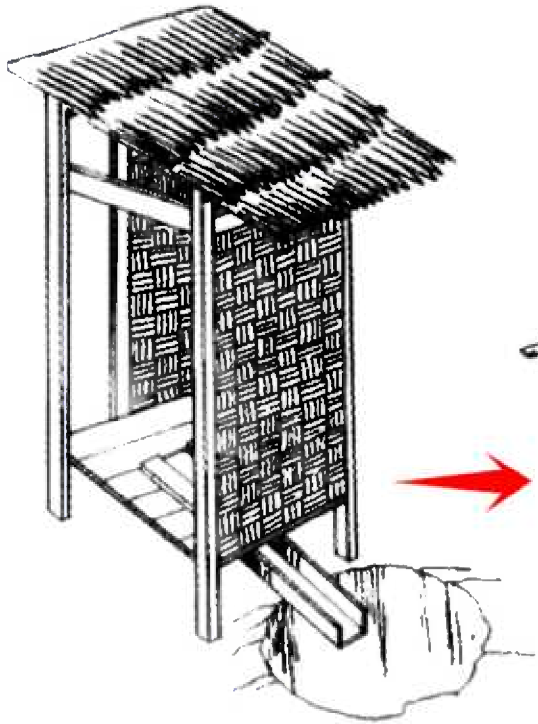




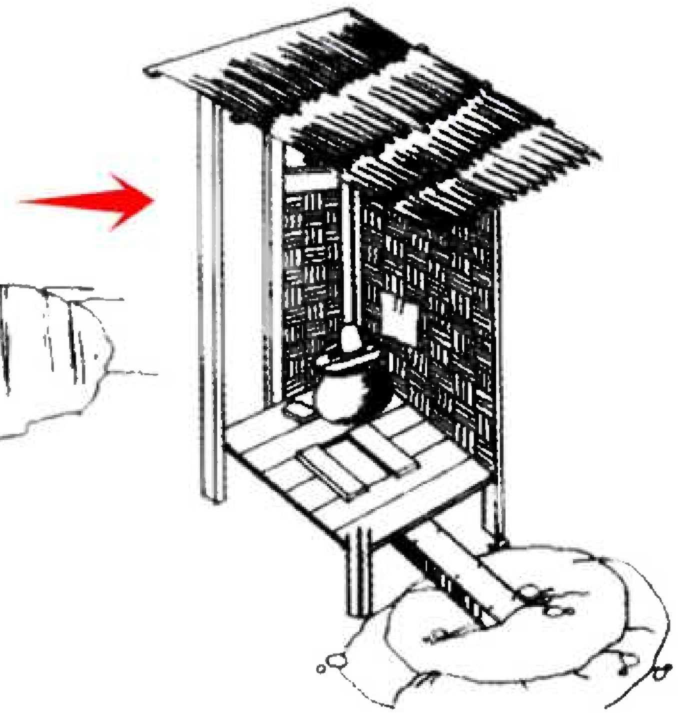
တွင်းလွှဲအိမ်သာတွင် တွင်းအဖုံး လုံအောင်ပြုပြင်နည်း

မစင်သွားလမ်းတစ်လျှောက် ယင်မလုံပါက မစင်နှင့် ယင် ထိတွေ့ပြီး ရောဂါကူးစက် ပြန့်နှံ့နိုင်သဖြင့် ဇလားပုံ၊ ပြွန်ပက်လက်များကို ပြွန်အပိတ် ဖြစ်အောင်ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ယင်နှင့် မစင် ထိတွေ့ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင် ပါသည်။





ယင်မလုံသော
တွင်းလွှဲအိမ်သာမှ



ယင်လုံ စနစ်ကျသော
တွင်းလွှဲအိမ်သာသို့