



World Health  
Organization

Myanmar

# မြေကုိုက် မခံရအောင်

## ဒါတွေလုပ်ပါ။

တုတ်နှင့် ခြောက်လှန့်ခြင်း၊ ခြေသံပေးပါ။  
(အထူးသဖြင့် နံနက်စောစောနှင့် ညနေ နေဝင်ရီတရော အချိန်များ)

ကောက်ရိတ်ခြင်းနှင့် ကောက်လှိုင်း၊ ချုံနွယ်၊ သစ်ပုံ၊ ဝါးပုံ စသည်တို့ကို  
ကိုင်တွယ်ရွှေ့ပြောင်းလျှင် ဦးစွာ ရိုက်ပုတ်အသံပေး၊ စစ်ဆေးပြီးမှ ကိုင်တွယ်ပါ။

မြေသည် နားမရှိသော်လည်း ကျယ်သော အသံ၊ လူသံ၊ ခြေနင်းသံများကြောင့်  
ဖြစ်ပေါ်လာသော တုန်ခါနှုန်းများကို ခံစားရ၍ ကြောက်တတ်သည်။

မြေမခိုအောင်းစေရန် ချုံပုတ်နှင့် အမှိုက်သရိုက်များကို ရှင်းလင်းထားပါ။

အိမ်နံရံတွင် မြေဝင်နိုင်သော အပေါက်များရှိပါက ပိတ်ပါ။

အိပ်ရာဝင်ချိန်တွင် အိပ်ရာကို ဂရုပြုစစ်ဆေးပါ။  
အိပ်ရာခုတင်ကို မြေပြင်/ကြမ်းပြင်အထက် မြှင့်ထားပြီး ခြင်ထောင် ထောင်  
အိပ်ပါ။ ခြင်ထောင်ကြီးကြီး၏ အလယ်တွင် အိပ်ပါ။

အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များဖြစ်သော ခွေး၊ ကြောင်၊ ငန်း စသည်တို့၏ အော်သံနှင့်  
အမူအရာကို ကြည့်၍ မြေဆိုးအန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ပါ။

အဆိပ်မရှိသော မြေများကို ဘေးမဲ့ပေးပါ။ (မြေ၏ သဘာဝရန်သူများဖြစ်  
သော သိန်းငှက်၊ ဇီးကွက်၊ မြေပါ၊ ဒေါင်းငှက်များကို ဘေးမဲ့ပေးရန်)

မြေအသေကို ကိုင်တွယ်ရာတွင်လည်း သတိထားပါ။ (အစွယ်များနှင့်  
မတော်တဆ ထိမိရာမှလည်း အဆိပ်ဝင်နိုင်ပါသည်)

လည်ရှည်ဖိနပ်ကို စီးနင်းအသုံးပြုပါ။

ညအချိန်တွင် သွားလာရာ၌ လွယ်ကူစွာ မြင်နိုင်ရန် ဓာတ်မီး၊  
မီးတုတ် (သို့) မီးအိမ်ကို အသုံးပြုပါ။

## ဒါတွေရှောင်ကြဉ်ပါ။

တွင်းများနှင့် သစ်ခေါင်းစသည်တို့ကို လက်နှင့် ရမ်းနှိုက်ခြင်း  
မပြုလုပ်ရန်။

မြေ၏အစာဖြစ်သော ကြွက်၊ ကြက်၊ ခို စသည်တို့အား အိမ်အနီး  
ဝန်းကျင်တွင် မထားရှိရန်၊ နေအိမ်ထဲတွင် ဟင်းစား တိရစ္ဆာန်များ  
ကို မွေးမြူခြင်း မပြုရန်။

မြေနှင့် ရင်ဆိုင်တွေ့ပါက ဒေါသထွက်အောင် ရန်မပြုရ။

မြေအသေနှင့် အခြားသူများကို စနောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်၊  
(မြေမှာ မသေသေးဘဲ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ပါသည်)

