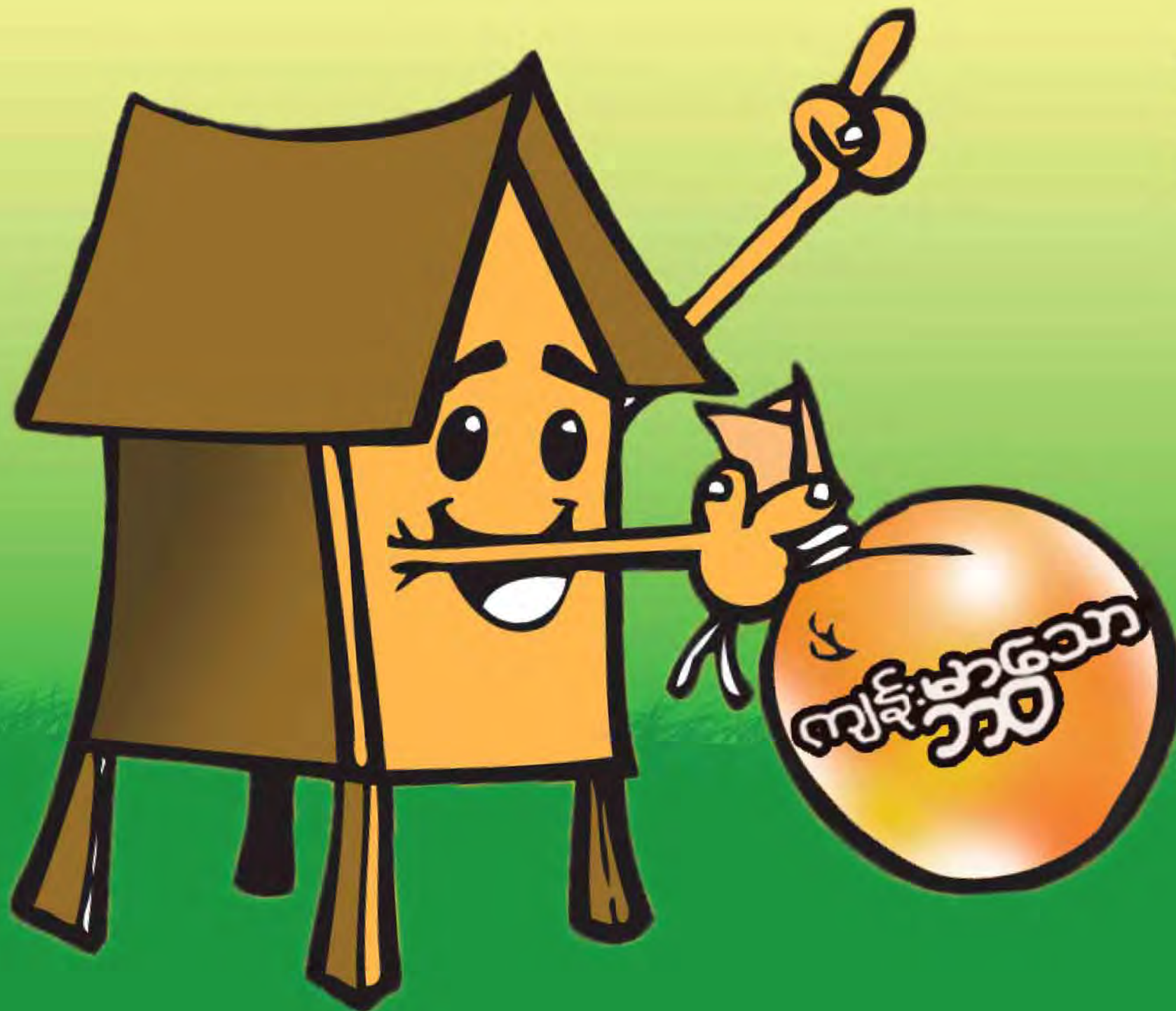


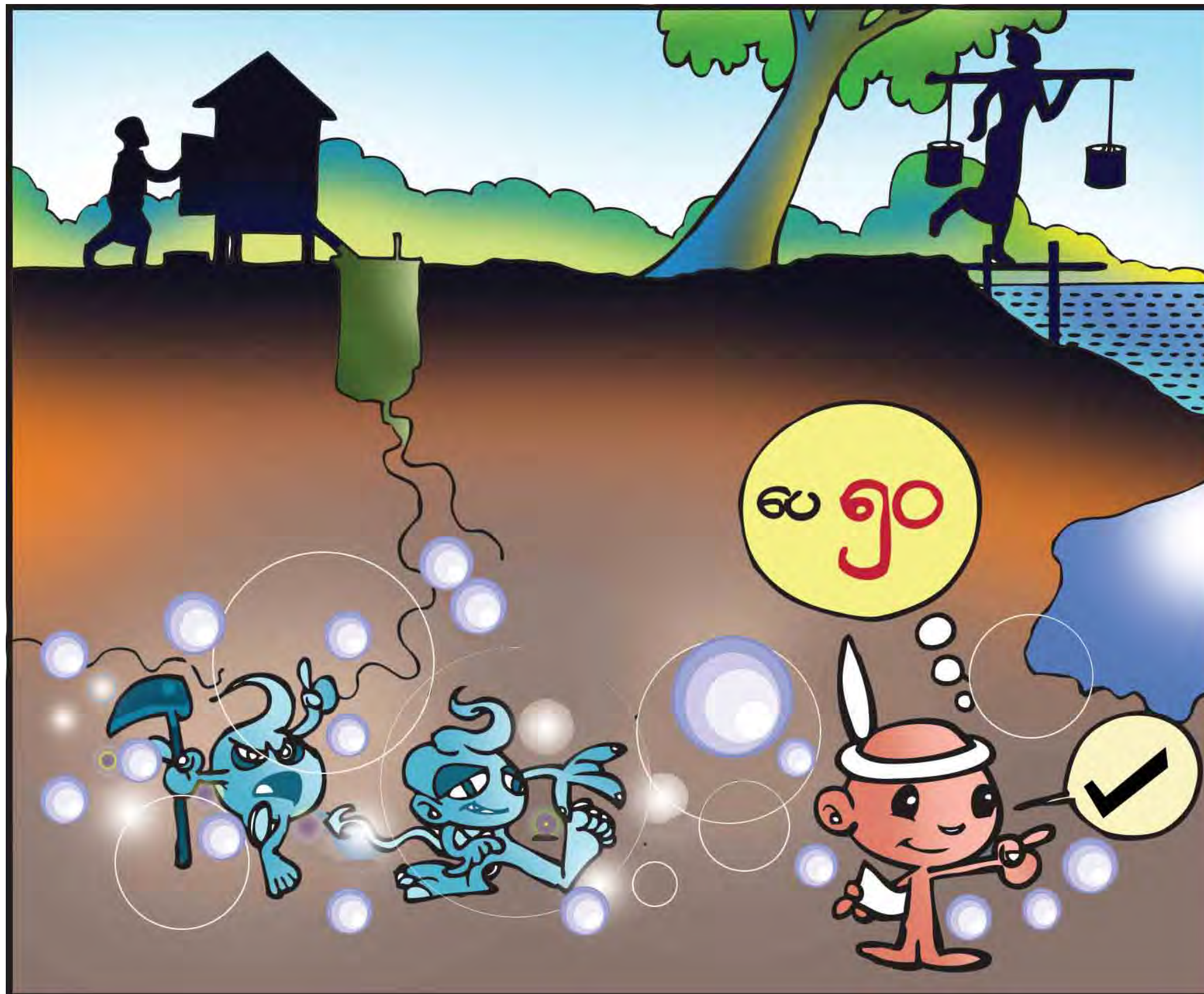
အိမ်သာပြုပျက်ပြင်ရန်မခက်၊ ကျန်းမာရေးအတွက်။
သန့်ရှင်းမှုကို ဦးစားပေး၊ ရောဂါပိုးမွှား ကင်းကွာဝေး။



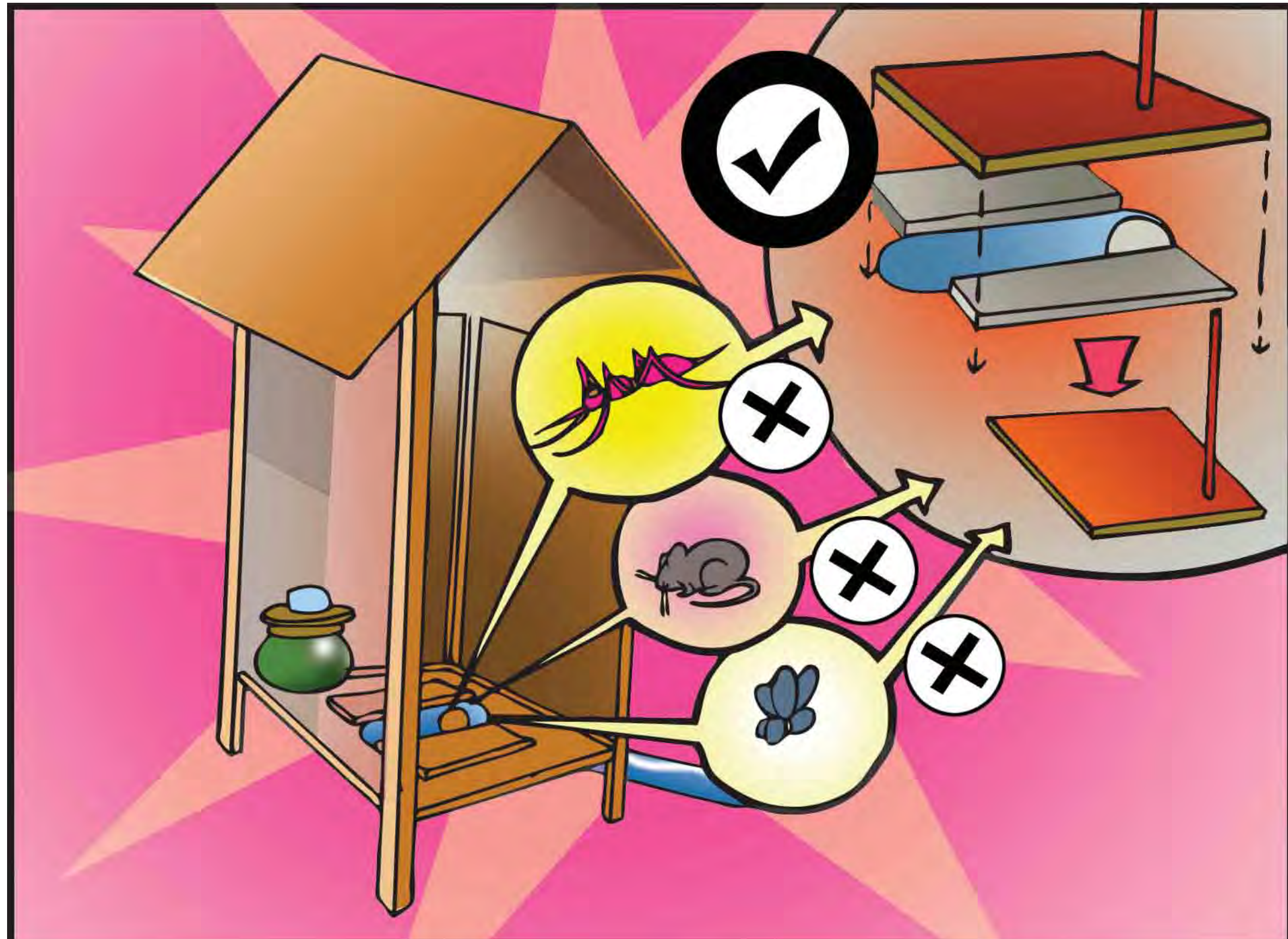
၁။ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အိမ်သာသည်
ယင်လုံ၊ အနံ့လုံ၊ အရက်လုံ ရမည်။
မစင်မှ ရောဂါ မပြန့်စေရန် တားဆီးနိုင်ရမည်။



၂။ အိမ်သာသည် သောက်ရေတွင်း(ရေထွက်ရှိရာအရင်းအမြစ်)
နှင့် နီးကပ်စွာ ဆောက်ထားလျှင် ရေဆိုးရေညစ်များ
စိမ့်ဝင်နိုင်သည့်အတွက် ယင်လုံအိမ်သာကို
သောက်ရေတွင်း(ရေထွက်ရှိရာအရင်းအမြစ်) နှင့်
အနည်းဆုံး ပေ(၅၀) အကွာတွင်ဆောက်ရပါမည်။



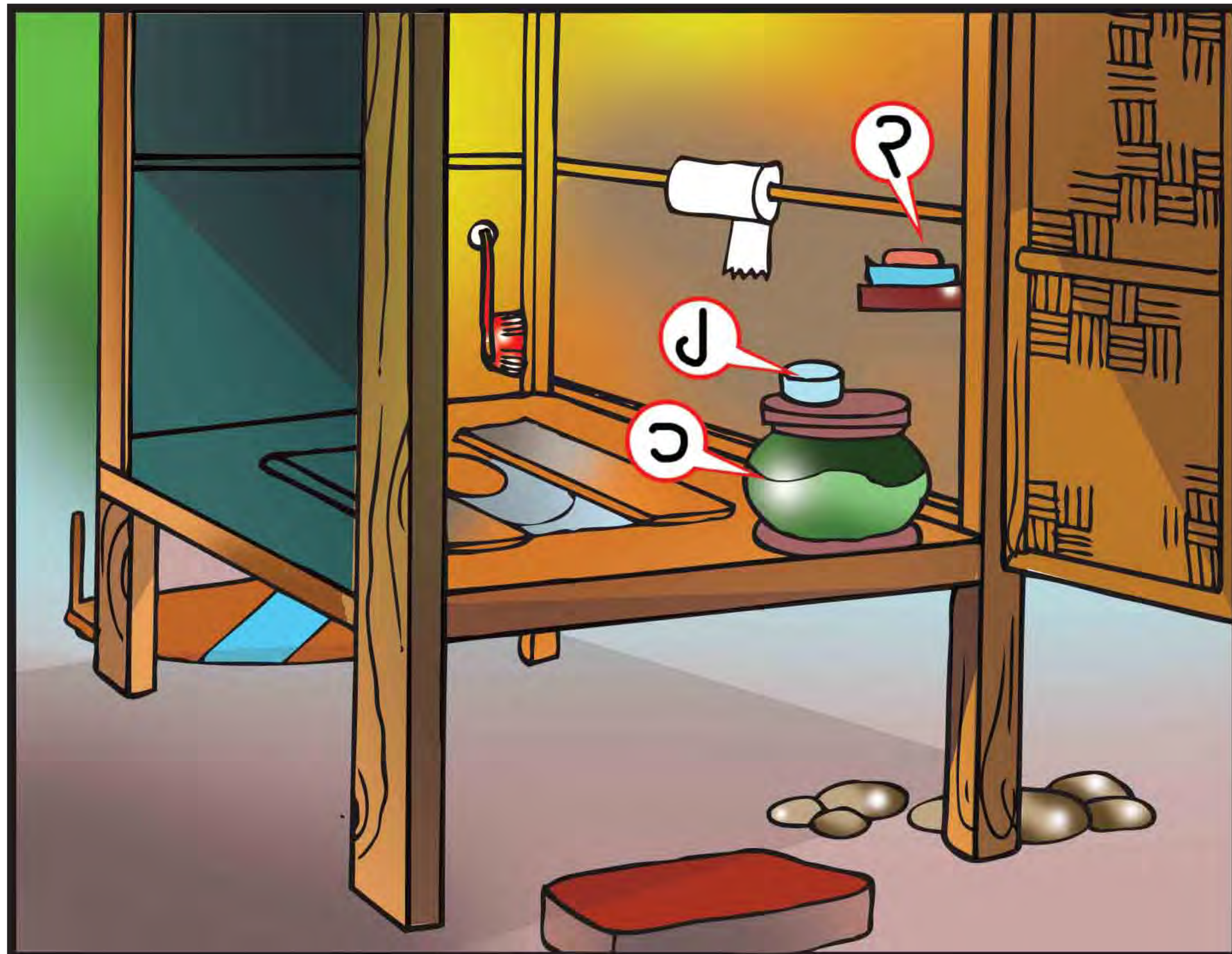
၃။ အိမ်သာခွက်ကို ခြင်၊ ယင်၊ ကြွက် မဝင်နိုင်အောင်
အဖုံးဖုံးထားရပါမည်။



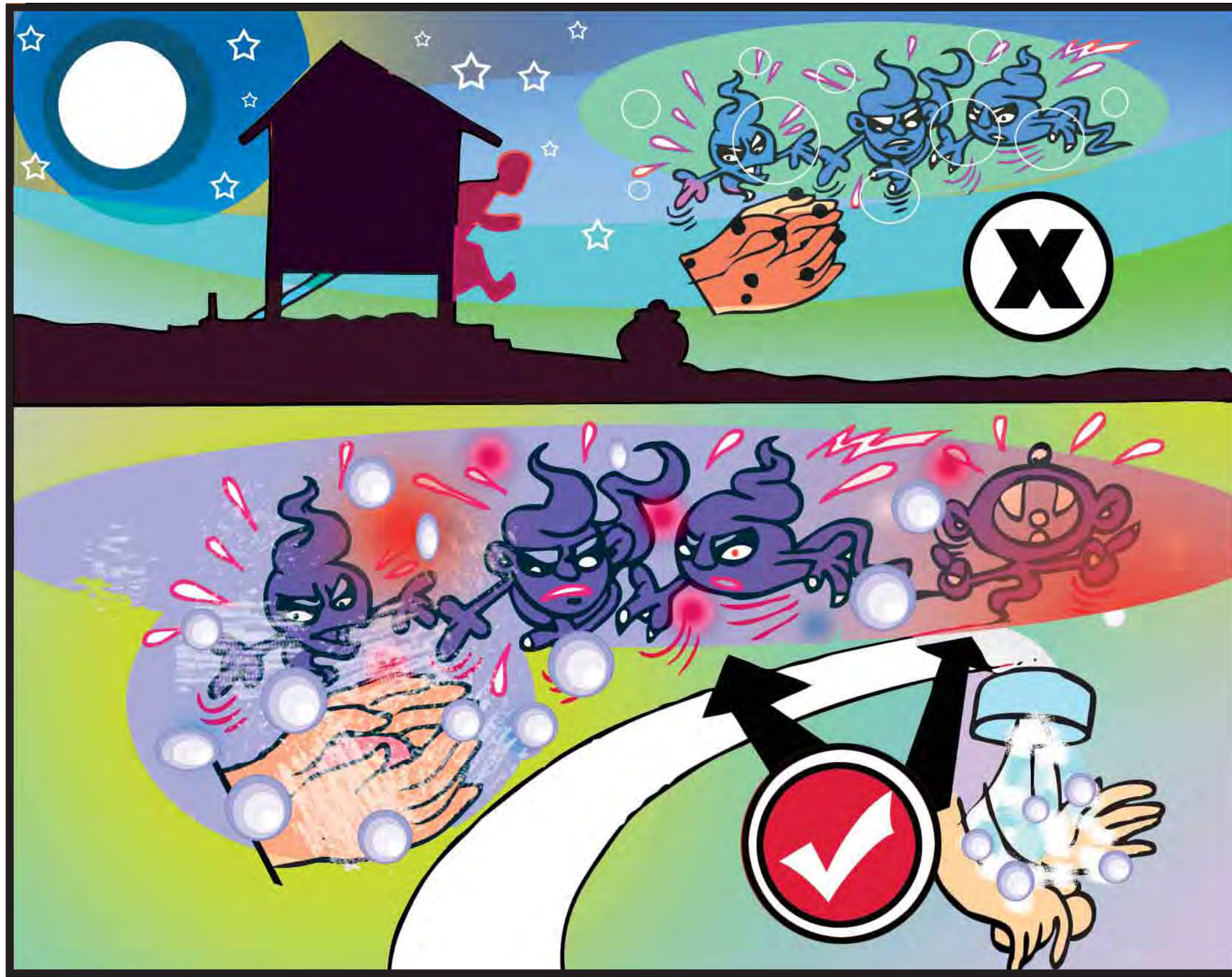
၄။ အိမ်သာတက်ရာတွင် သန့်ရှင်းရေးအတွက် တုတ်မသုံးသင့်ပါ။
ရေ (သို့) အိမ်သာသုံး စက္ကူလိပ် တို့ကိုသာသုံးသင့်ပါသည်။



၅။ အိမ်သာထဲတွင် ရေအိုး၊ ရေခွက် နှင့် ဆပ်ပြာ တို့ကို
အလွယ်တကူ အသုံးပြုနိုင်စေရန်ထားရှိပြီး၊
ရေအိုးတွင် ရေအမြဲ ရှိရပါမည်။



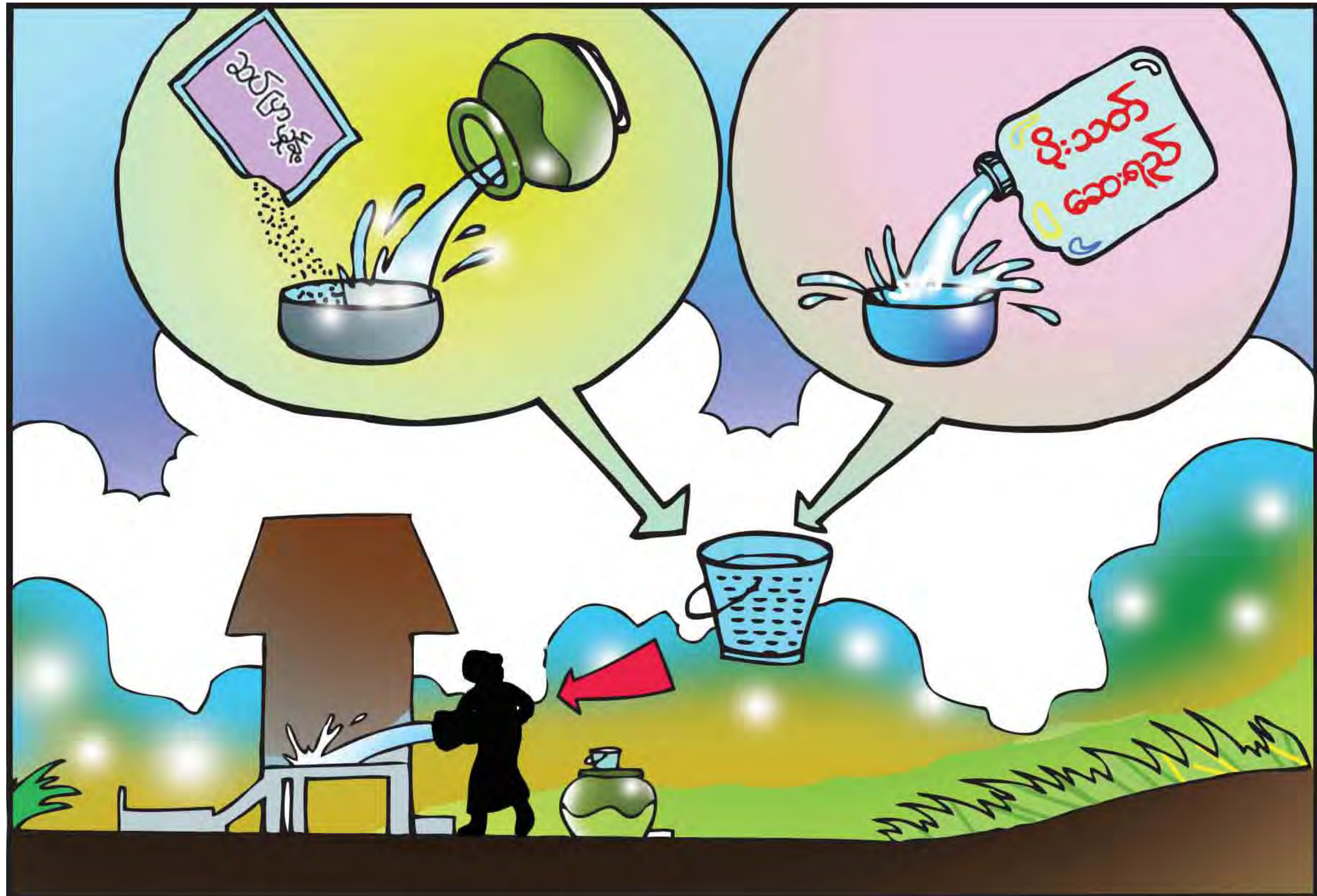
၆။ အိမ်သာမှ ရောဂါပိုးများကို ကာကွယ်ရန်
အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း
လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့် စင်ကြယ်စွာဆေးကြောပါ။



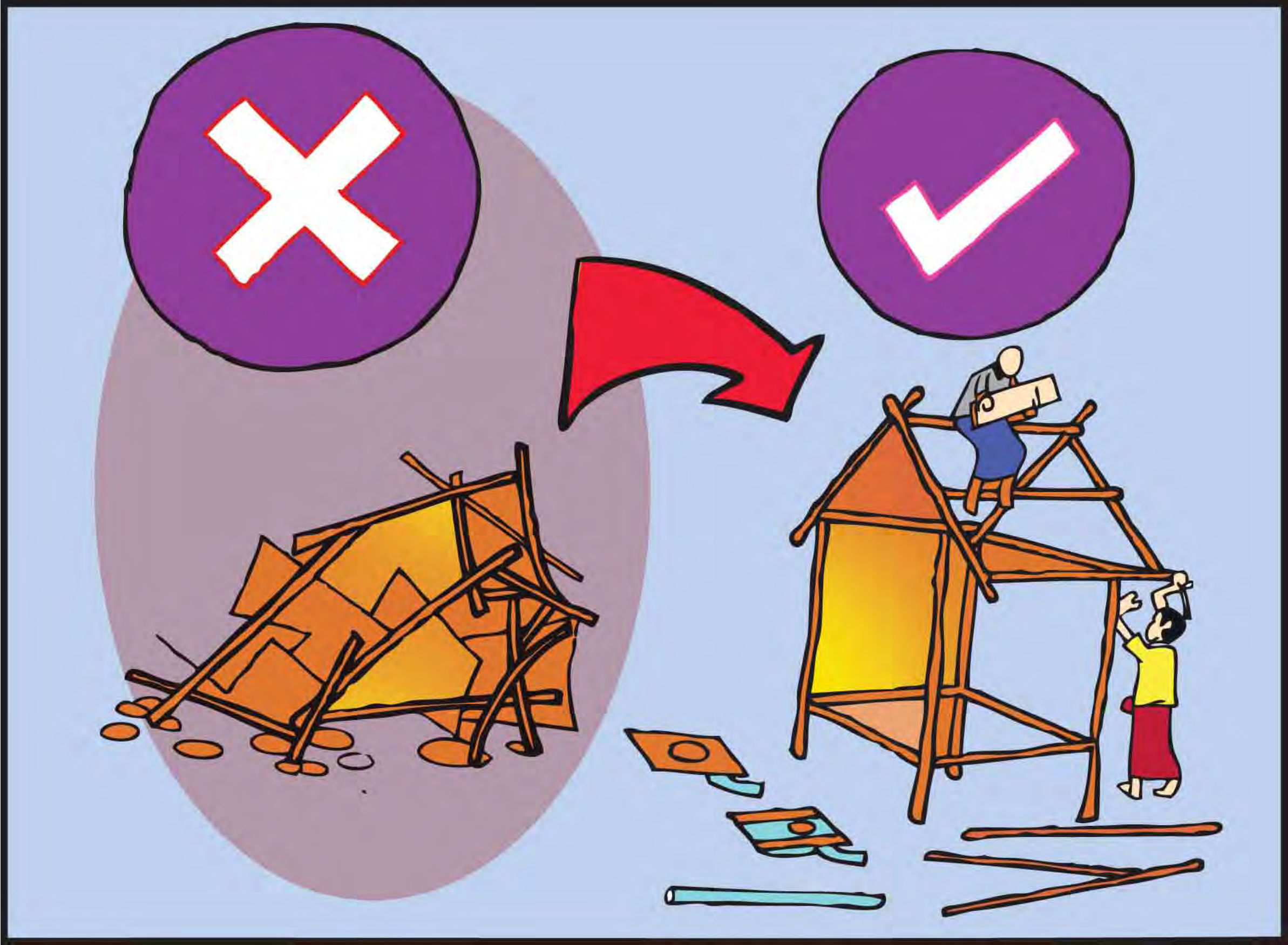
၇။ အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း အိမ်သာခွက်တွင်
ကပ်ပေနေသော မစင်များကို ရေဖြင့်စင်အောင်လောင်းချပါ။



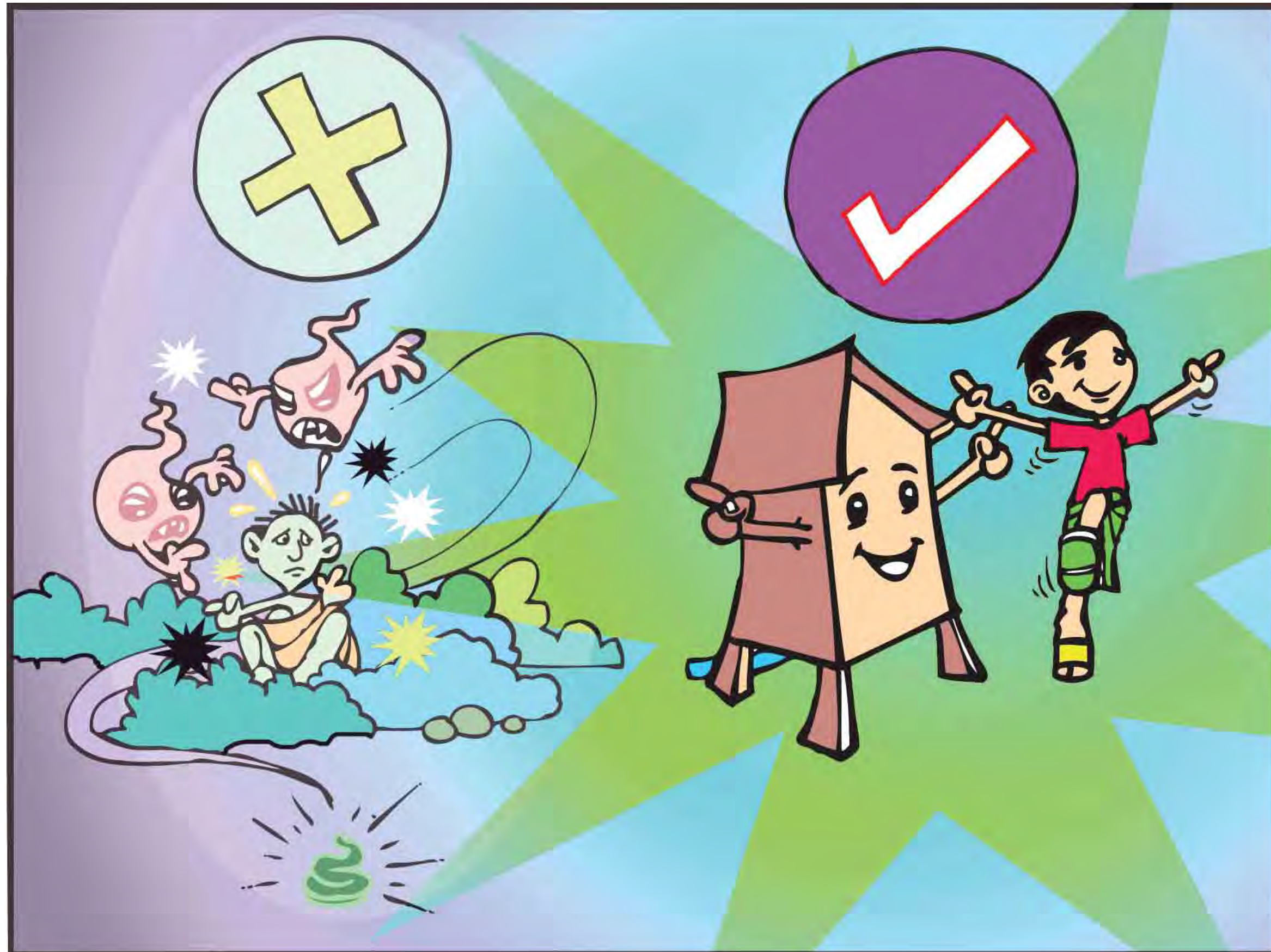
၈။ အိမ်သာကိုတစ်ပတ်လျှင်တစ်ကြိမ်
အထူးဆေးကြောသန့်ရှင်းပါ။
အိမ်သာအတွင်းပိုင်းနှင့် အိမ်သာခွက်ကို
ဆပ်ပြာမှုန့် (သို့မဟုတ်) ပိုးသတ်ဆေးရည်အပျော့စား
တို့ဖြင့် သန့်စင်ဆေးကြောသင့်သည်။



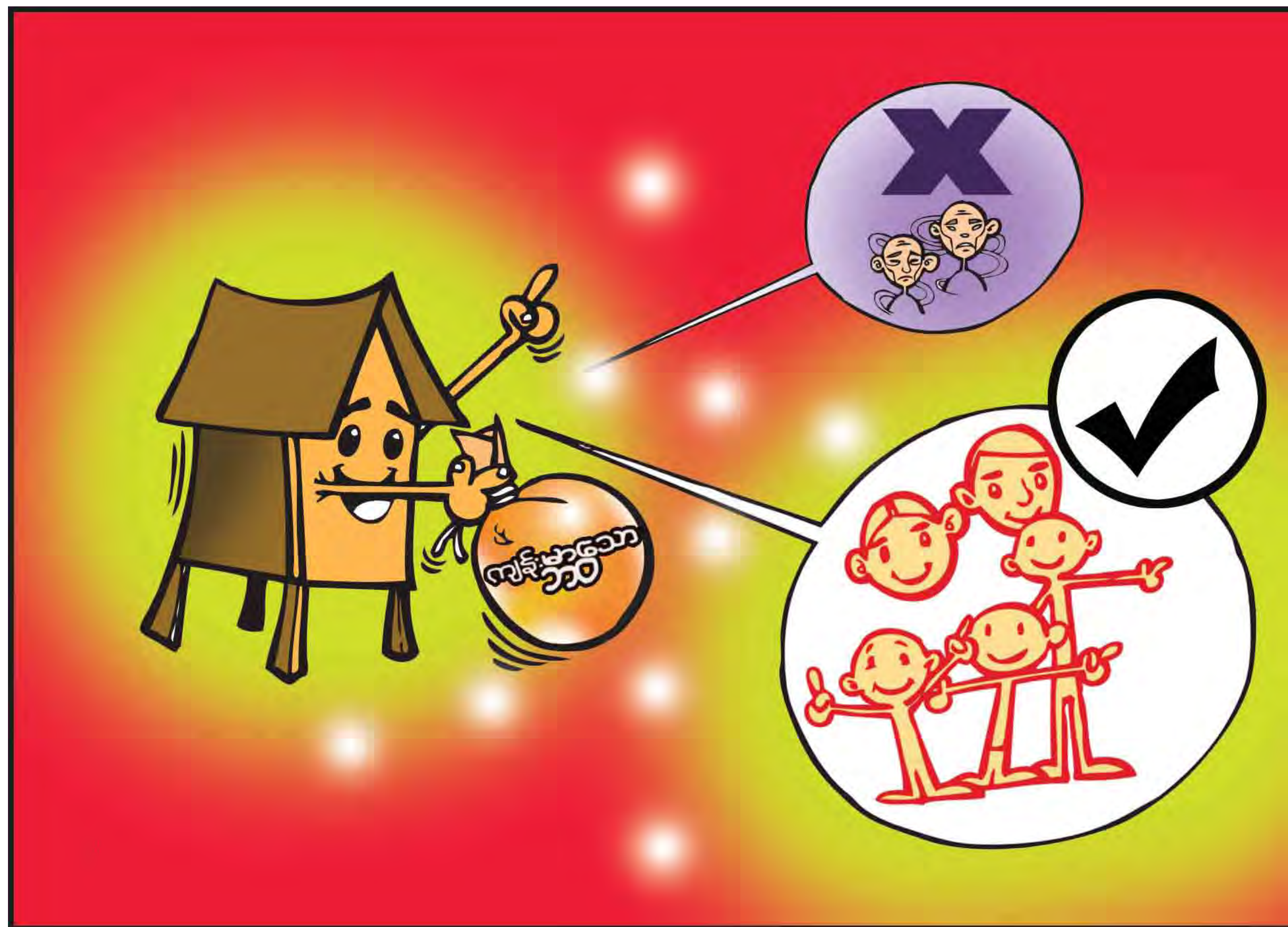
၉။ အိမ်သာပြိုပျက်ပါက ချက်ချင်းပြင်ဆင်ပါ။



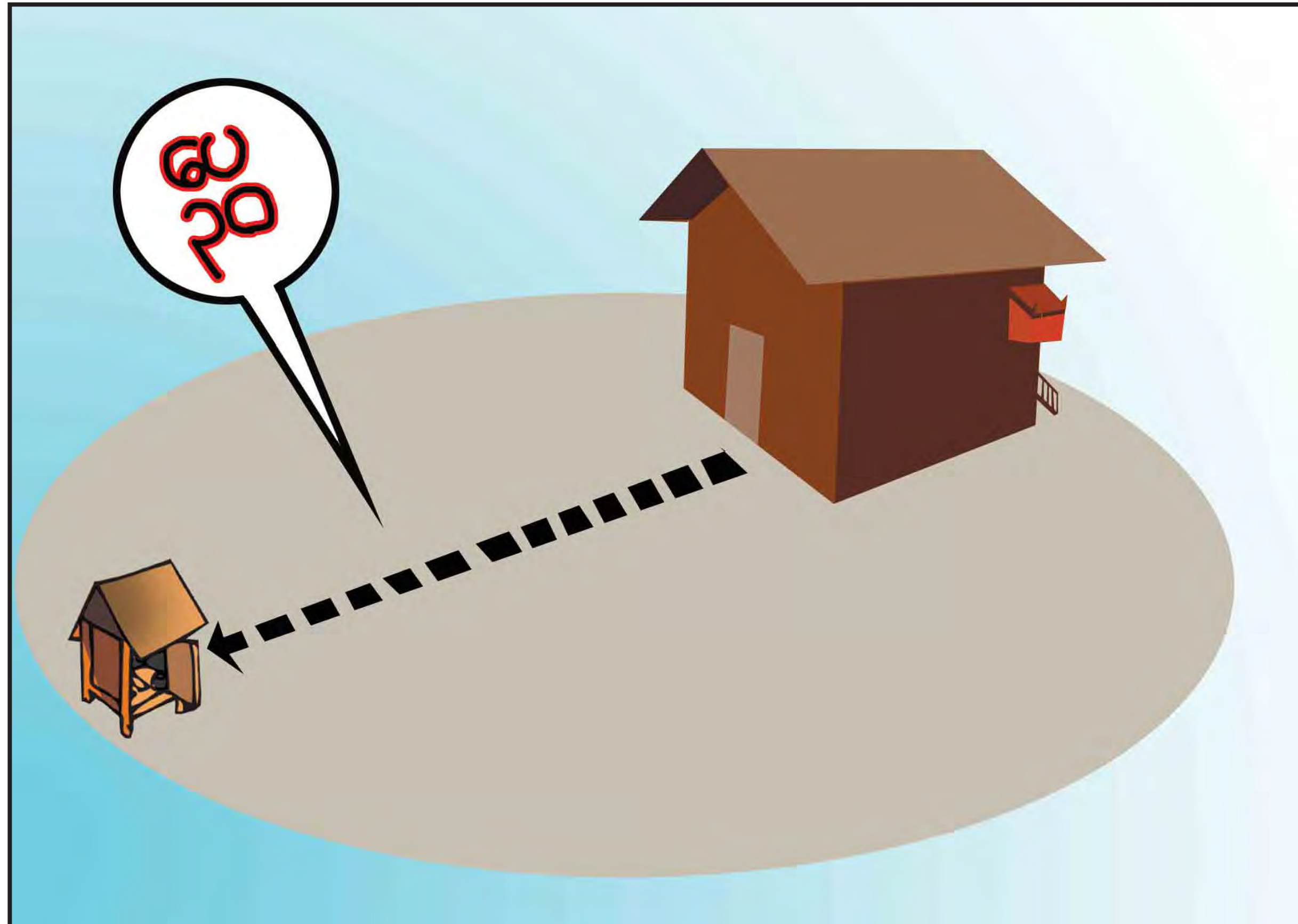
၁၀။ အိမ်သာမရှိ တောထိုင်ခြင်းသည် ရုက္ခဗွယ်ကောင်း၏။
အိမ်သာရှိလျှင်
ကျန်းမာရေး နှင့် လူနေမှု အဆင့်မြင့်မားလာပါသည်။



၁၁။ သန့်ရှင်းသော ယင်လုံအိမ်သာ၏ ကုန်ကျစရိတ်သည်
ကျန်းမာရေးအတွက် အရင်းအနှီးဖြစ်သည်။



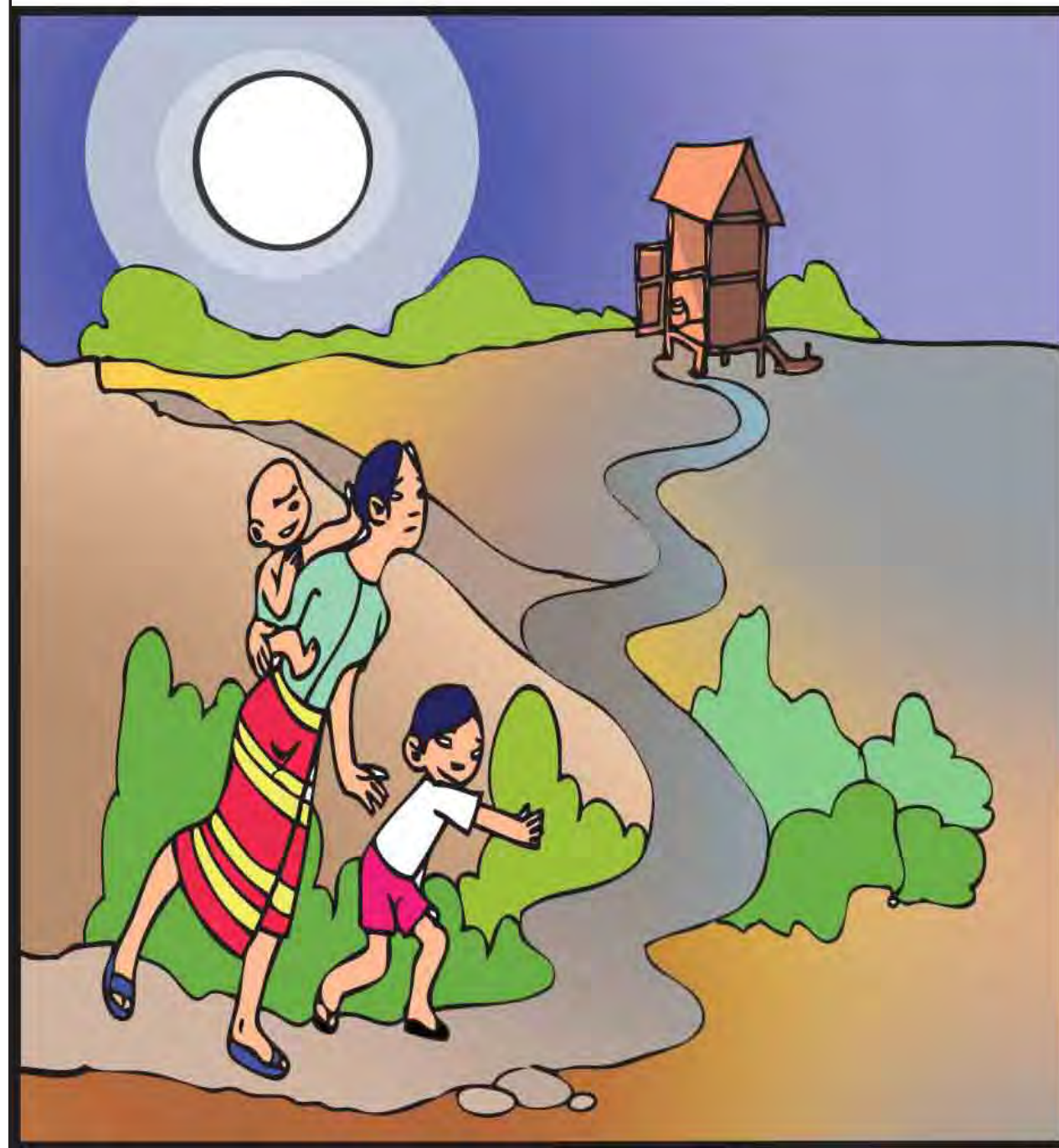
၁၂။ အိမ်သာကို အိမ်နှင့်နီးနီးတွင်ဆောက်ပါ။



၁၃။ အိမ်သာသည် အိမ်နှင့်ဝေးလျှင်
ညအခါ သွားရလာရခက်ခဲသည်။
နေမကောင်းသည့်အခါ သွားရခက်သည်။



၁၄။ အိမ်သာသည် အိမ်နှင့်ဝေးလျှင်
အိမ်သာရေထည့်ရန်ခက်သည်။
ကလေးများ အိမ်သာတက်ရန်ခက်သည်။





ယူအန်- ဟက်ဘီတက်

(အမှတ်-၆၊ နတ်မောက်လမ်း၊ ရန်ကုန်၊ မြန်မာ။ ဖုံး= ၉၅၁-၅၄၂၉၁၀-၉၁၉၊ လိုင်းခွဲ-၁၃၅၊ အီးမေးလ်= un.habitat.mya@gmail.com, desk@unhabitat-mya.org)