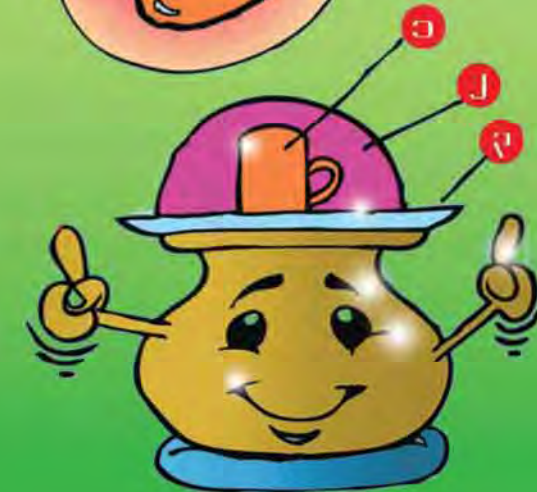
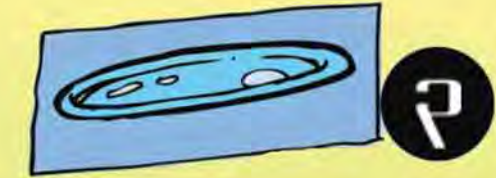


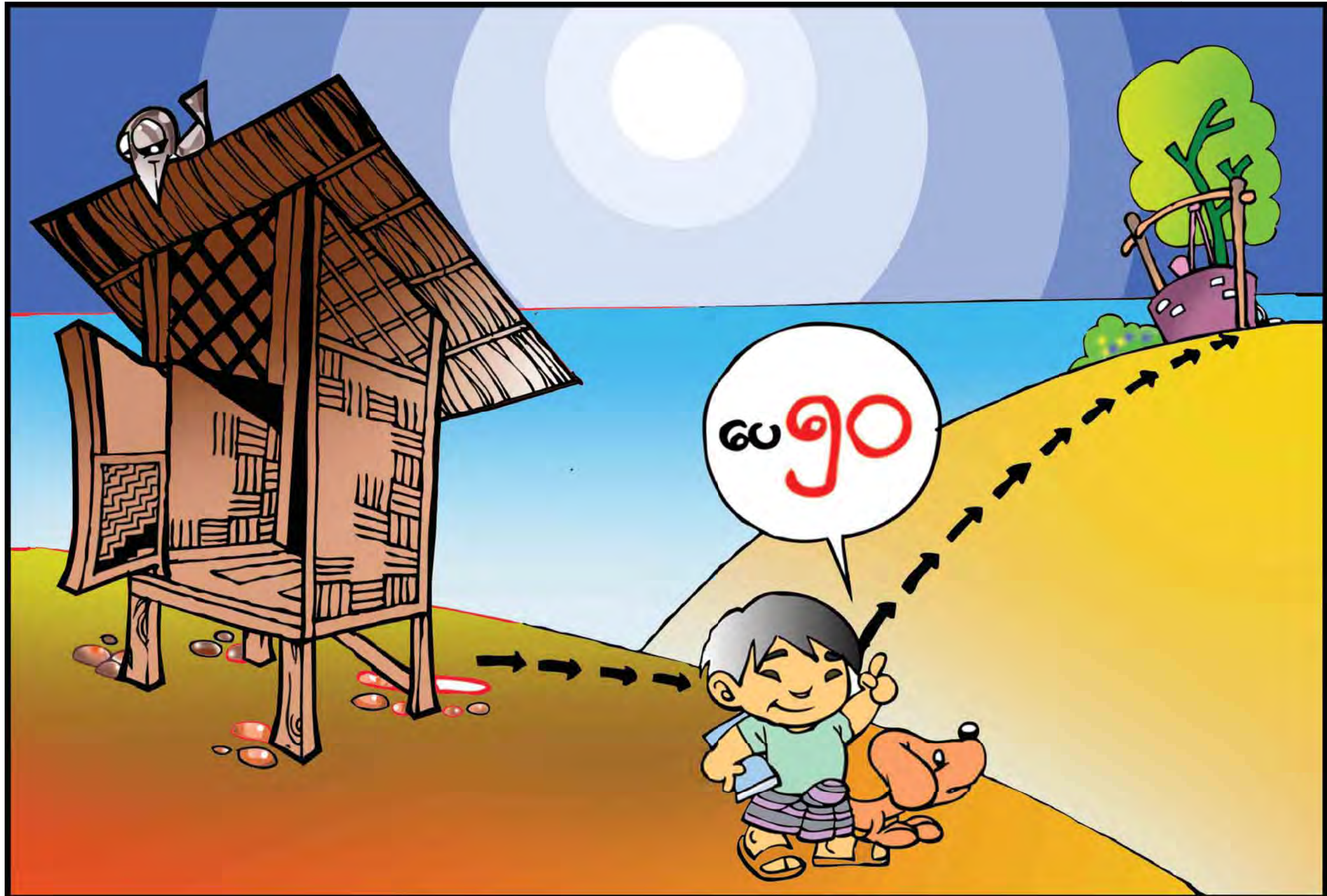
သန့်ရှင်းသော သောက်သုံးရေ ရရှိရန် လိုက်နာသင့်သည့် ကောင်းသောအမူအကျင့်များ



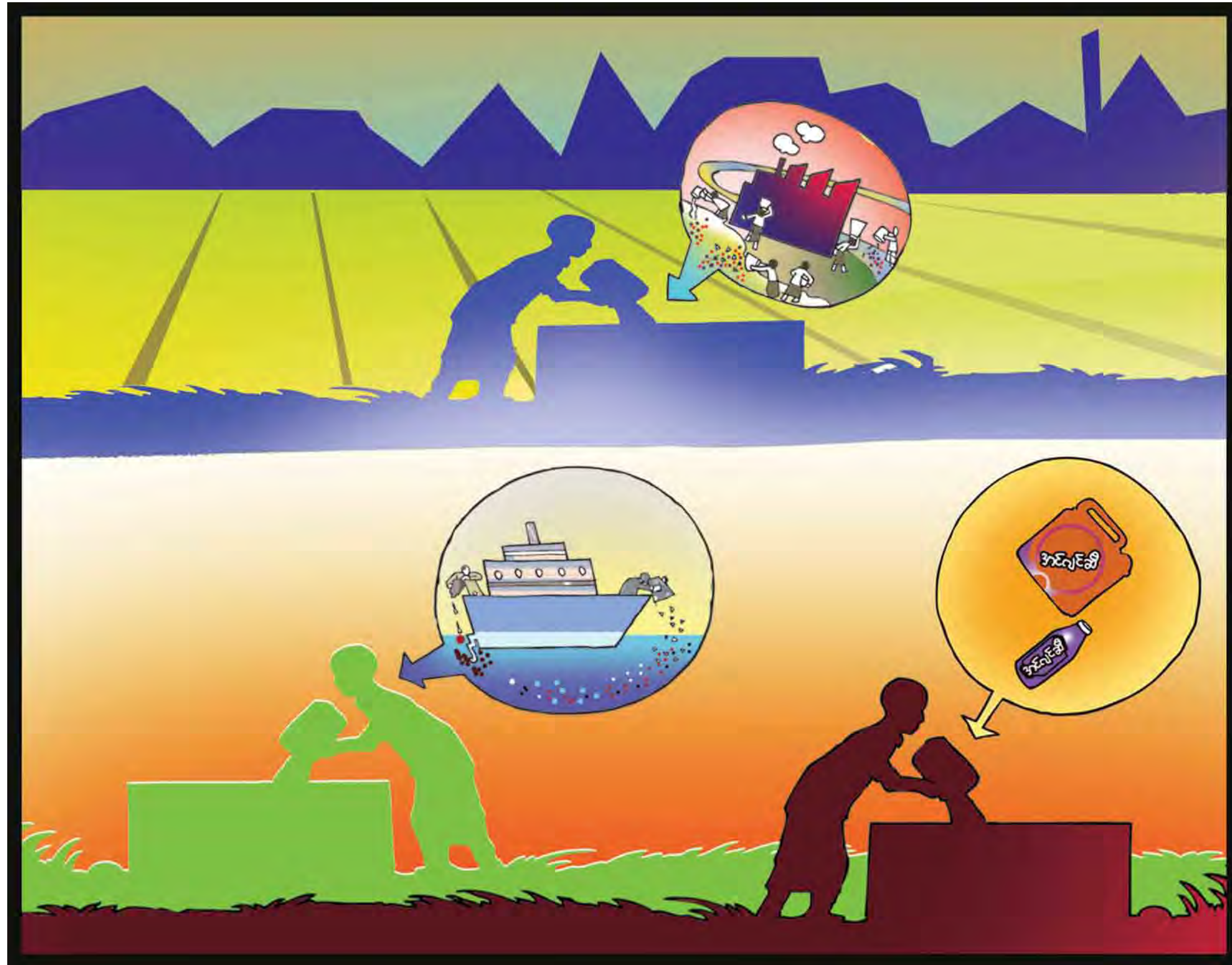
၁။ ရေထွက်ရှိရာအရင်းအမြစ် ညစ်ညမ်းမှု မရှိစေရန်
မြစ်ရေ၊ ချောင်းရေ၊ တွင်းရေ၊ ကန်ရေ များအနီးတွင်
အိမ်သာဆောက်လုပ်ခြင်းအစား အခြားဝေးသောနေရာတွင်
ယင်လုံအိမ်သာကို စနစ်တကျဆောက်လုပ်ရပါမည်။



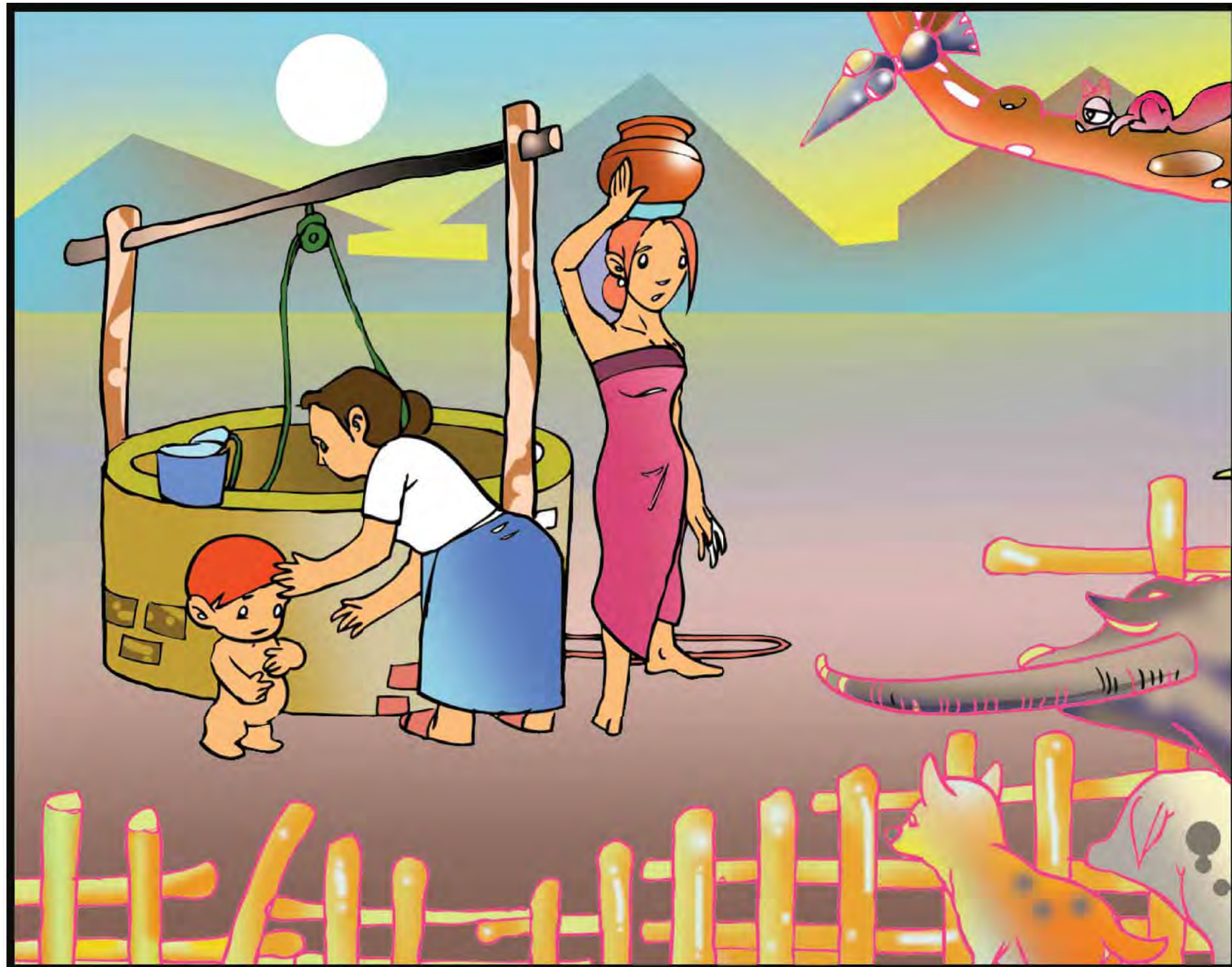
၂။ ယင်လုံအိမ်သာကို ရေတွင်း(ရေထွက်ရှိရာအရင်းအမြစ်)
နှင့် နီးကပ်စွာဆောက်ထားပါက ရေဆိုးရေညစ်များ
စိမ့်ဝင်နိုင်သည့်အတွက် ယင်လုံအိမ်သာကို
သောက်ရေတွင်း (ရေထွက်ရှိရာအရင်းအမြစ်) နှင့်
အနည်းဆုံး ပေ(၅၀)အကွာတွင် ဆောက်ရပါမည်။



၃။ စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံ နှင့် မော်တော်ယာဉ်များမှ စွန့်ထုတ်လိုက်သော
အညစ်အကြေးများ၊ ဓာတ်ဆီ၊ ဒီဇယ်ဆီ နှင့် အင်ဂျင်ဗိုင်းများ
မြစ်ရေ၊ ချောင်းရေ၊ တွင်းရေ၊ ကန်ရေ ထဲသို့ မရောက်ရှိစေရန်
စနစ်တကျစွန့်ပစ်ရပါမည်။



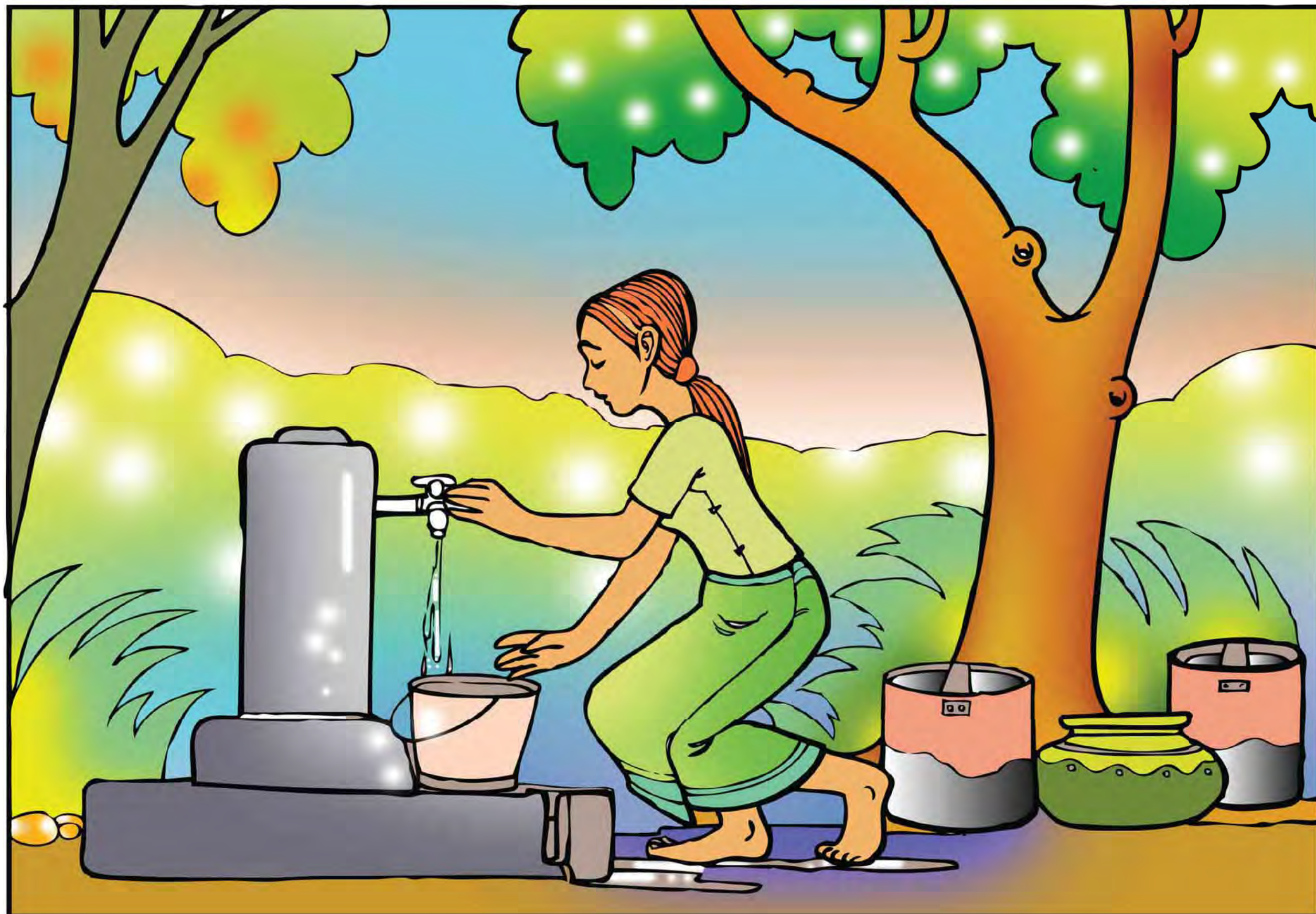
၄။ ရေတွင်းရေကန် နှင့် ရေအရင်းအမြစ်များ အနီးတဝိုက်သို့
တိရစ္ဆာန်များ ဝင်ရောက်ထိတွေ့မှုမရှိစေရန် ခြံစည်းရိုးခတ်၍
ကာရံထားရပါမည်။



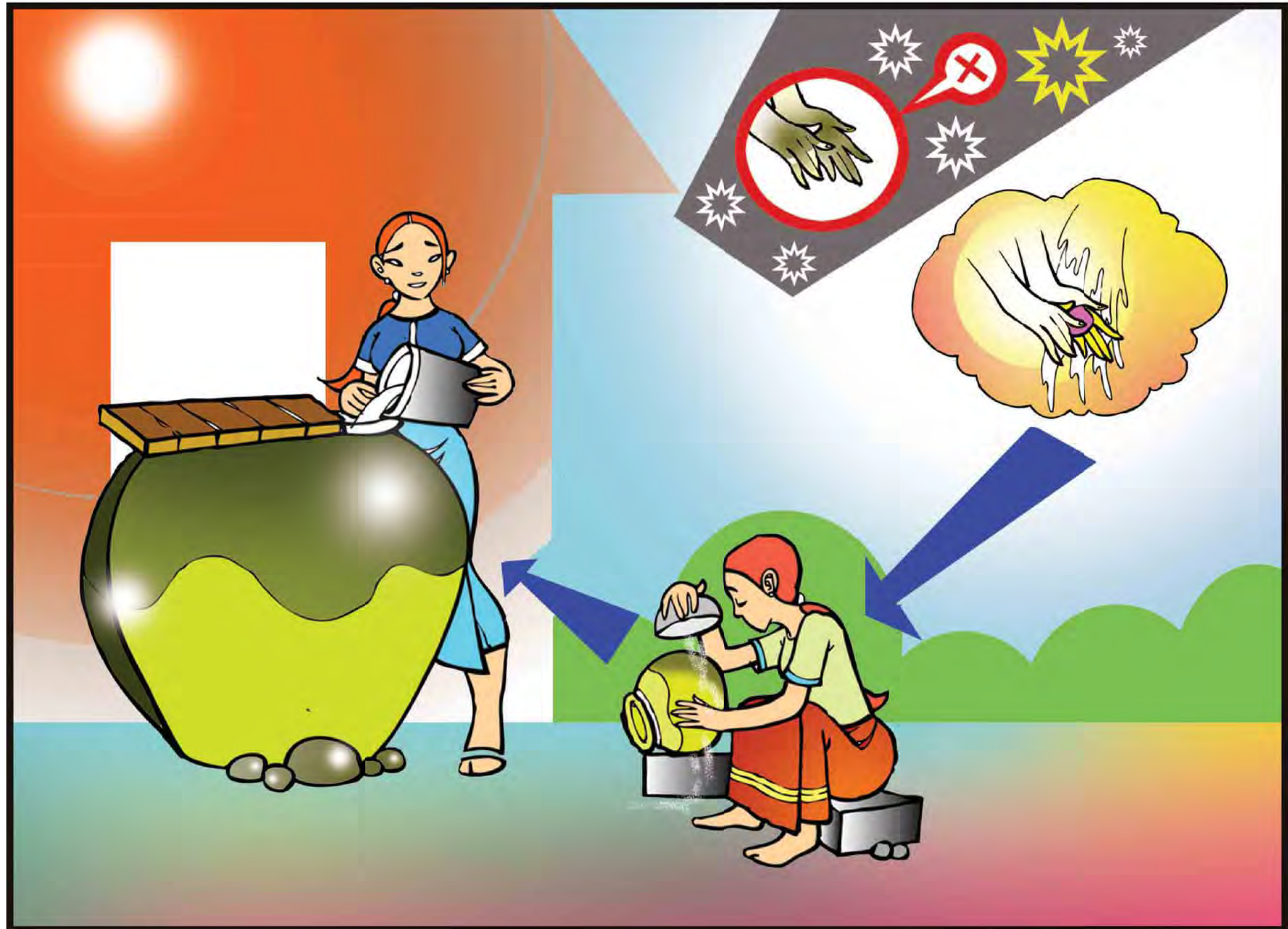
၅။ ရေခတ်ပုံးများနှင့် ကြိုးစများကို အသုံးပြုပြီးသည့်အခါတိုင်း
သန့်ရှင်းစွာ စနစ်တကျသိမ်းဆည်းထားရပါမည်။



၆။ ရေဘုံဘိုင်ခေါင်းများကို စနစ်တကျကိုင်တွယ်ရပါမည်။



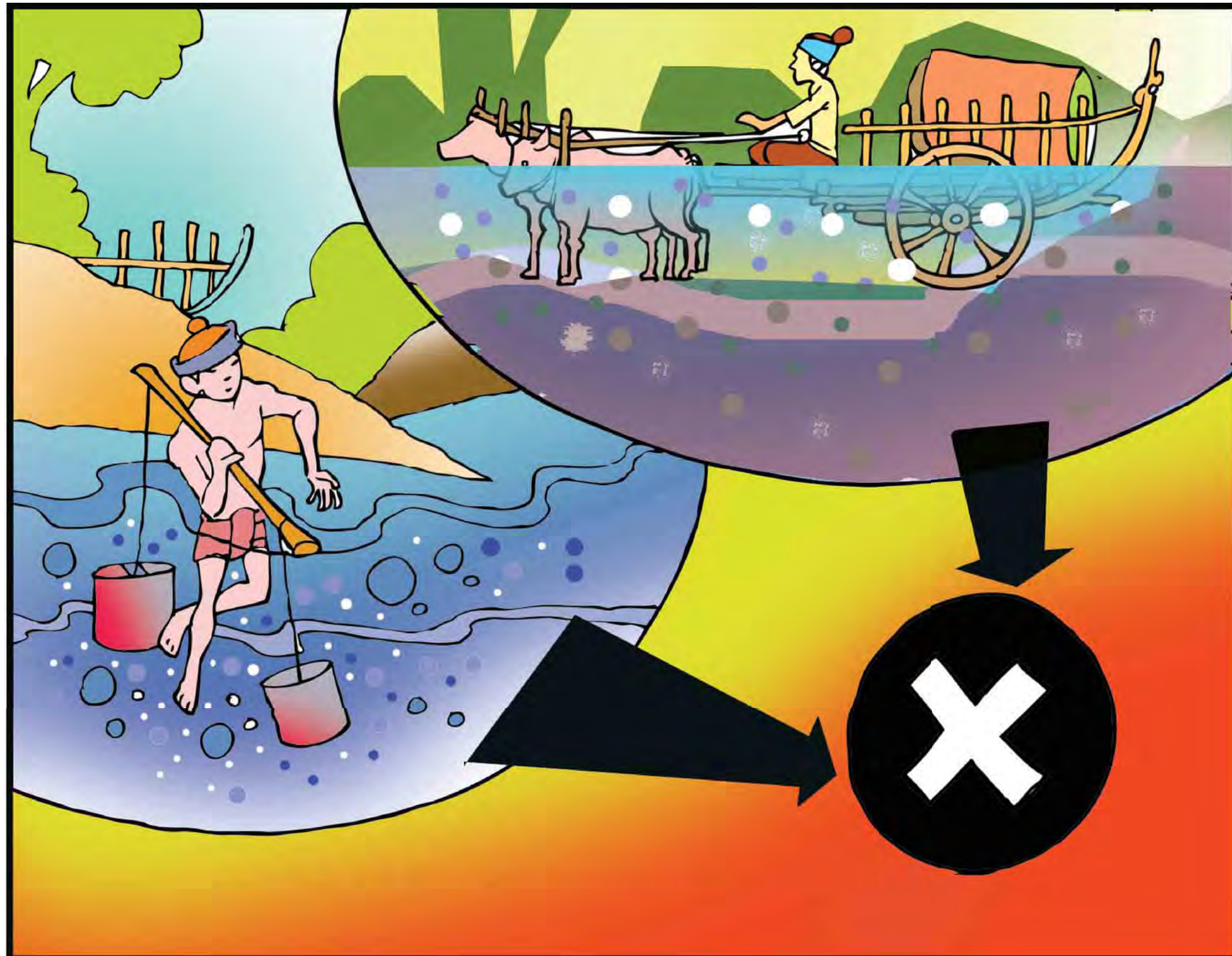
၇။ ရေခတ်ပုံး၊ ရေသိုလှောင်အိုးများကို
စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပြီး ဖုံးအုပ်ထားရှိရပါမည်။



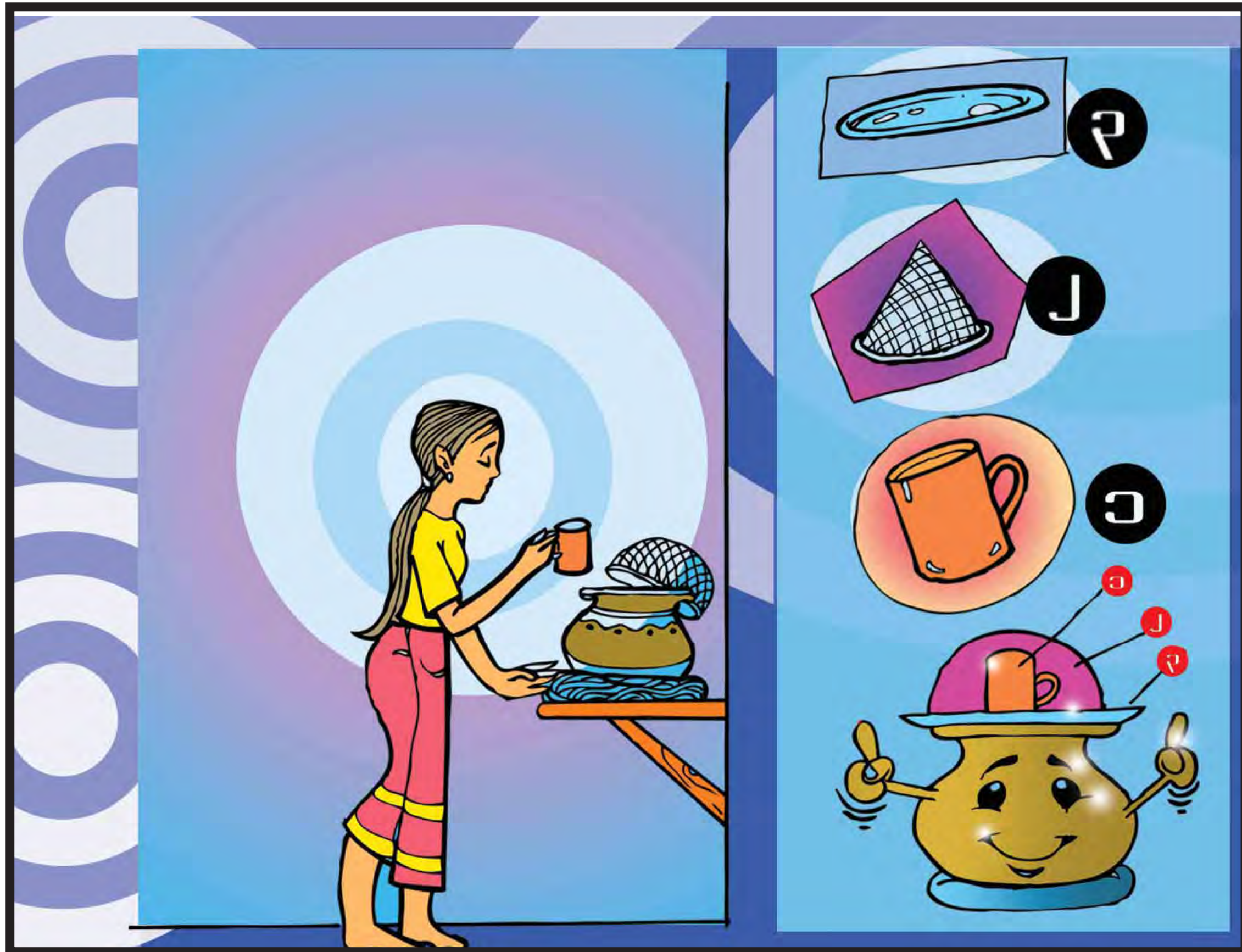
၈။ ရေသယ်ယူရာတွင် ခြေထောက်နှင့် ဖိနပ်မှ ရွံ့များ၊
အမှိုက်များ လွင့်စင်၍ ရေခပ်ပုံး ထဲသို့ ကျရောက်မှု မရှိစေရန်
သတိနှင့်လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရပါမည်။



၉။ အညစ်အကြေးများ ကန်ထဲသို့ ကျရောက်သွားခြင်းမရှိစေရန်
လူကိုယ်တိုင် ရေကန်ထဲဆင်းခတ်ခြင်း၊
ရေကန်ထဲသို့နွားလှည်းများဖြင့်ဆင်း၍ခတ်ခြင်း
စသည့်အပြုအမူများကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။



၁၀။ သောက်ရေအိုးတွင် အဖုံး၊ အုပ်ဆောင်း၊
လက်ကိုင်ပါသော သောက်ရေခွက် တို့ကို
အစုံအလင် ထားရပါမည်။



၁၁။ လက်ကိုင်ပါသောရေခွက် မထားရှိခြင်း နှင့်
လက်ကိုင်ပါသော်လည်း ခွက်၏လက်ကိုင်မှမကိုင်ဘဲ
ခွက်ကိုသာကိုင်၍ နှစ်ခတ်ခြင်း တို့ကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။

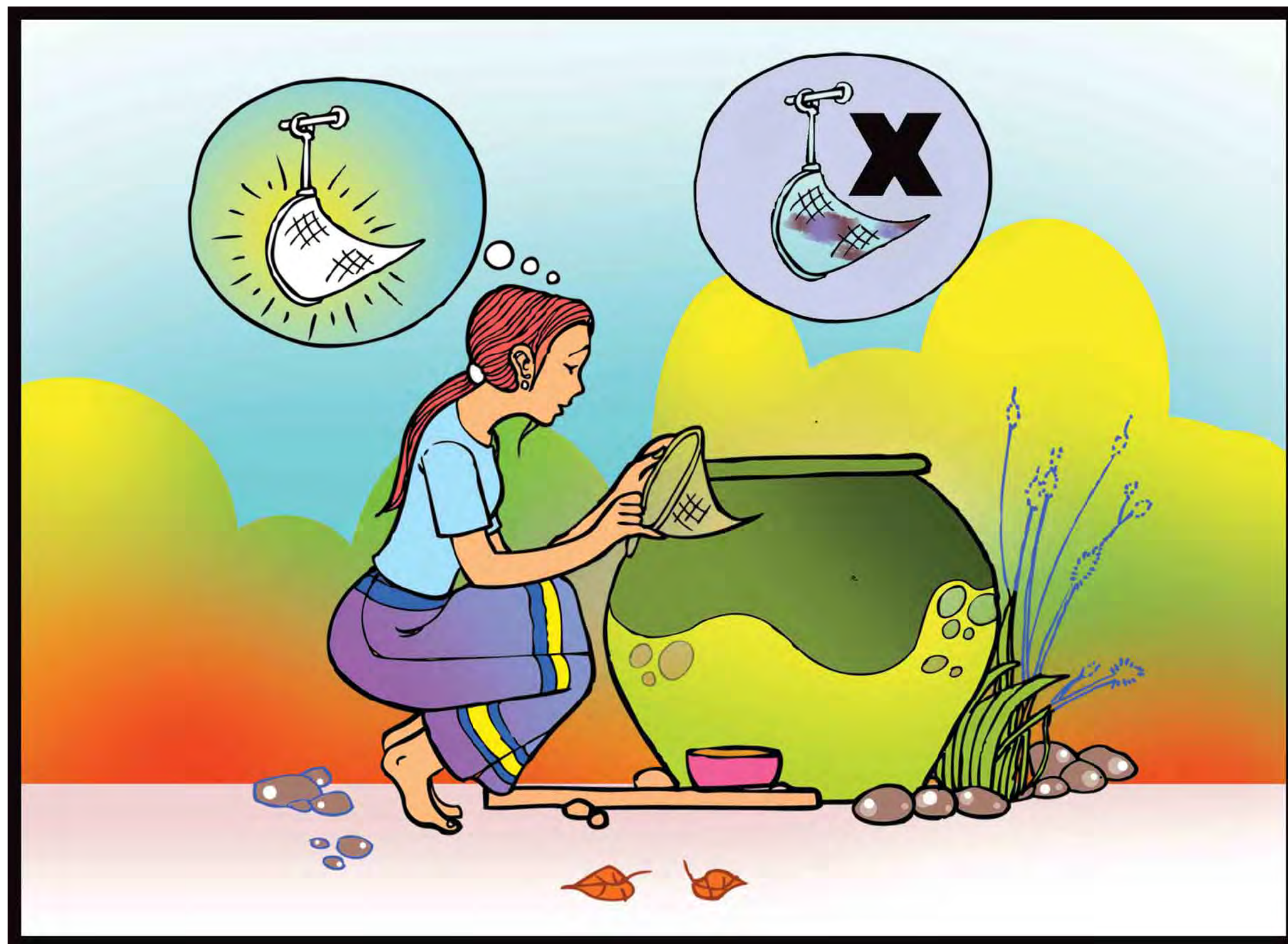
X



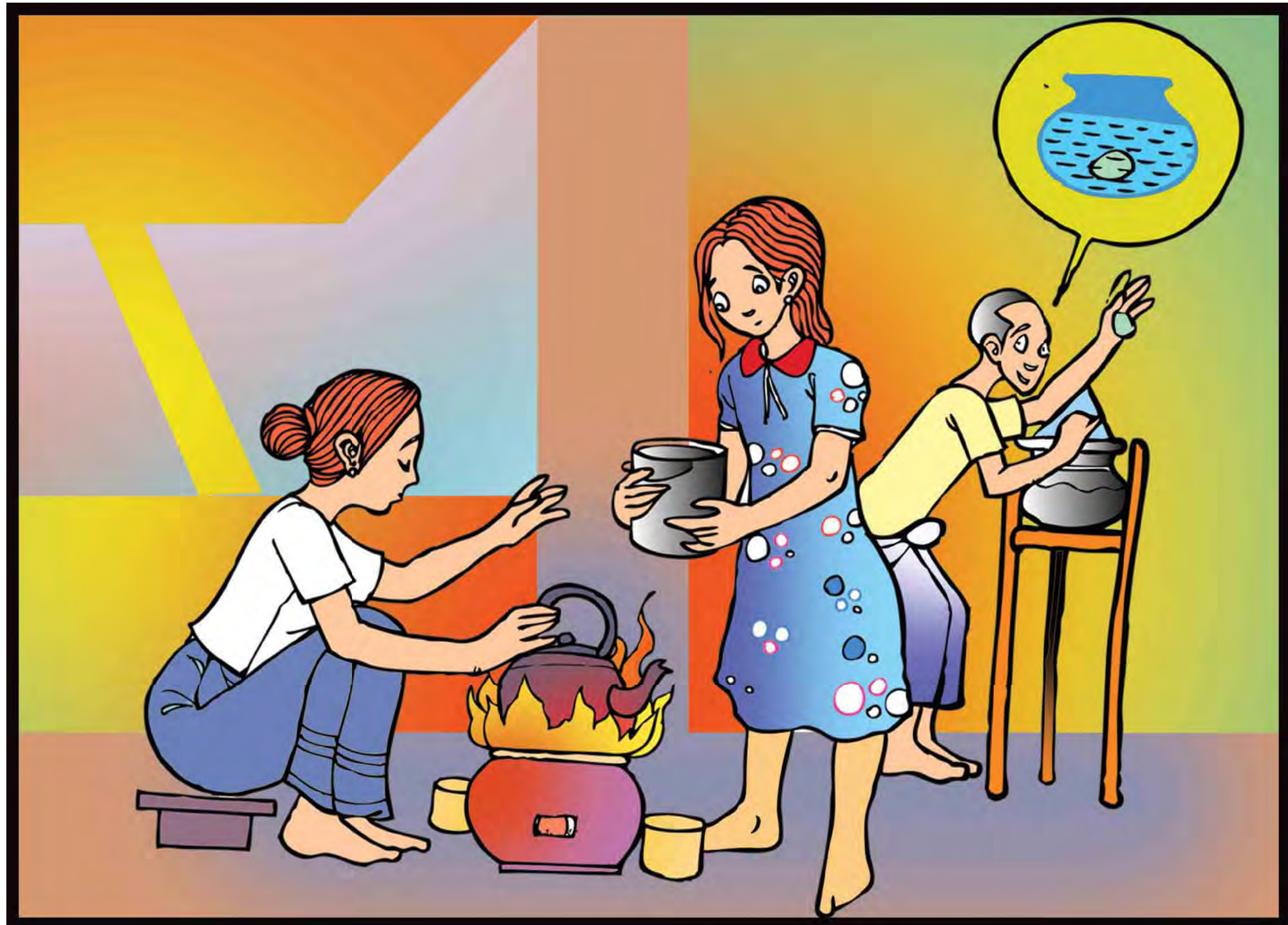
✓



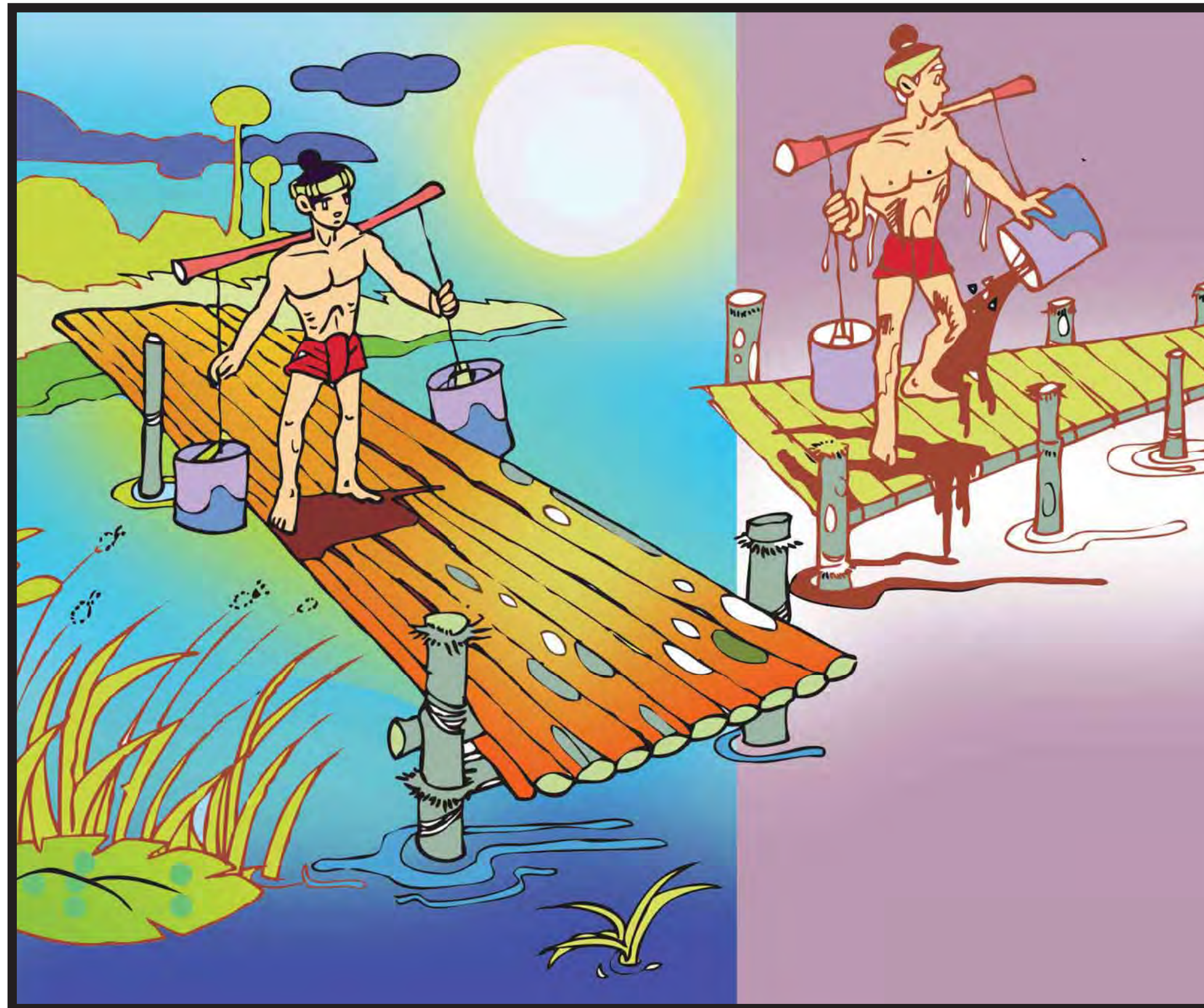
၁၂။ သောက်ရေစစ်အဝတ်ကို သန့်ရှင်းစွာထားရှိရပါမည်။



၁၃။ ရေကို သန့်ရှင်းသောရေအရင်းအမြစ်မှ မရရှိနိုင်ပါက
ကျောက်ချဉ်ကို အသုံးပြုအနည်ထိုင်စေခြင်း၊ ရေကို
ကျိုချက်သောက်ခြင်းဖြင့် ရောဂါပိုးမွှားများကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
ကျောက်ချဉ်ကို အသုံးပြုလျှင် ရေကိုအနည်ထိုင်စေပြီး
ကြည်လင်စေပါသည်။ ရေကိုကျိုချက်သောက်လျှင်
ရောဂါပိုးများသေစေပြီး အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သော ဓာတ်သတ္တုများ
ဥပမာ-ထုံး၊ သံဓာတ် စသည်များ လျော့ပါးစေနိုင်ပါသည်။



၁၄။ ရေကန်ပေါ်သို့ တံတားခင်း၍ တံတားပေါ်မှ
ရေခပ်သောအခါ အညစ်အကြေးများ ကန်ထဲသို့
ကျရောက်သွားခြင်း မရှိစေရန် သတိပြုပါ။





ယူအန်- ဟက်ဘီတက်

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