



ဒီနေ့အတွက် သိကောင်းစရာ (၇)

(၂၀၂၀) ပြည့်နှစ်၊ မေလ (၂၈) ရက်

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ လုံးဝမဖြစ်အောင်ကာကွယ်ဖို့ ဘာတွေလုပ်ရမှာလဲ?

- ❖ နေအိမ်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ခြင်္ကျားလောက်လန်းပေါက်ပွားနိုင်တဲ့ ရေကြည်ရေသန့် သိုလှောင်ရာ နေရာတွေနဲ့ ရေတင်ကျန်ရှိနိုင်တဲ့နေရာတွေမှာ **ခြင်္ကျားလောက်လန်းလုံးဝမရှိဖို့လိုပါတယ်။**
- ❖ ခြင်္ကျားလောက်လန်းမရှိပါက ခြင်္ကျားပေါက်ပွားခြင်းမရှိတဲ့အတွက် **သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါလည်း လုံးဝမဖြစ်ပွားနိုင်ပါဘူး။** ဒါကြောင့် မိမိအိမ်၊ ကျောင်းနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ခြင်္ကျားလောက်လန်း နှိမ်နင်းရေးလုပ်ငန်းများကို တစ်ပတ်လျှင် (၁)ကြိမ် ဆောင်ရွက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်-
 - ရေစည်၊ ရေအိုးများကို စနစ်တကျ **ဖုံးအုပ်ထားပါ။**
 - ရေလဲလှယ်နိုင်တဲ့ ရေစည်၊ ရေကန်များကို တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး (၁)ကြိမ် ရေလဲလှယ်ပါ။ (သို့မဟုတ်) **ရေစစ်ခြင်းများကို ဆောင်ရွက်ပါ။**
 - ရေလဲလှယ်သော်လည်း ခြင်္ကျားက ရေစည်ရေအိုးများ၏နံရံများတွင် ကပ်တင်ကျန် လေ့ရှိတဲ့အတွက် အတွင်းပိုင်းနံရံများကိုပါ အထူးသတိပြု၍ သေချာစွာ **တိုက်ချွတ်ဆေးကြောပါ။**
 - ရေတင်ကျန်နိုင်တဲ့ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ၊ အမှိုက်များကို ရေမတင်စေရန် စနစ်တကျ **စွန့်ပစ်ပါ။**
 - မလှယ်၊ မသွန်၊ မစစ်နိုင်သော ရေစည်များနှင့် ရေအိုးများကို **ခြင်္ကျား၊ ပိုးလောက်လန်းသေဆေး (အဘိတ်) ခတ်ရန်** နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနများနှင့် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ပါ။
 - **အိမ်တွင်း/ အိမ်ပြင်** ခြင်္ခိုအောင်း ပေါက်ပွားနိုင်သောနေရာများကို တစ်ပတ်လျှင် (၁)ကြိမ် ဖယ်ရှားရှင်းလင်းပါ။
- ❖ ဒါ့အပြင် ခြင်္ကိုက်မခံရအောင်နေထိုင်ပါ။ အင်္ကျီလက်ရှည်၊ ဘောင်းဘီရှည်တို့ကို ဝတ်ပေးပါ။ ကလေး၊ လူကြီးအားလုံး နေ့ခင်းဖြစ်စေ/ ညဖြစ်စေ ခြင်္ထောင်ဖြင့် အိပ်ပါ။