ပြဒါး (Mercury) အဆိပ်သင့်ခြင်းအန္တရာယ်

ပြဒါးအသုံးပြုနေသောလုပ်ငန်းများ

၁။ ရွှေ၊ ငွေ တူးဖော်ထုတ်လုပ်ခြင်းများ၊

၂။ အိမ်သုံးပစ္စည်းများ (ဥပမာ- မီးချောင်းများ၊ အိမ်သုတ်ဆေးများ)၊

၃။ ဆေးပစ္စည်းကိရိယာများ(ဥပမာ- အပူချိန်တိုင်းကိရိယာများ၊ သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းကိရိယာများ၊ သွားနှင့်ပတ်သက်သောလုပ်ငန်းများ)၊

၄။ လယ်ယာသုံးပစ္စည်းများ (ဥပမာ- မှိုသတ်ဆေးများ)၊

၅။ အလှကုန်ပစ္စည်းများ (ဥပမာ- မိတ်ကပ်များ၊ ပေါင်ဒါများ)၊

ပြဒါးနှင့်ထိတွေ့နေရသူများ

၁။ ရွှေ၊ ငွေတူးဖော်ထုတ်လုပ်သော လုပ်သားများ၊

၂။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၊

၃။ မီးချောင်း၊ အိမ်သုတ်ဆေး စသောအိမ်သုံးပစ္စည်းများ ထုတ်လုပ်သော လုပ်သားများ၊

၄။ အလှကုန်ပစ္စည်းထုတ်လုပ်သော လုပ်သားများ၊

၅။ ပြဒါးအသုံးပြုနေသော လုပ်ငန်းများ၏အနီးပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ပြည်သူလူထုနှင့် ပြဒါးပါဝင်သော ပစ္စည်းများကို သုံးစွဲသူအားလုံးသည်လည်း ပြဒါးနှင့်ထိတွေ့နိုင်ပါသည်။

လူခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ပြဒါးဓာတ်ဝင်ရောက်နိုင်သည့်နည်းလမ်းများ

၁။ အသက်ရှုလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့်ဝင်ရောက်ခြင်း၊
(အများဆုံး ဝင်ရောက်နိုင်သော လမ်းကြောင်းဖြစ်သည်)

၂။ အစာအိမ်နှင့်အူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် ဝင်ရောက်ခြင်း၊

၃။ အရေပြားမှတစ်ဆင့် ဝင်ရောက်ခြင်း၊

ပြဒါးဓာတ်အဆိပ်သင့်ခြင်းကြောင့် ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုများ

၁။ လတ်တလော ထိတွေ့မှုကြောင့် ဖြစ်နိုင်သော ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုများ

- ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှုကြပ်ခြင်း၊ အဆုတ်ရောင်ခြင်း
- ခံတွင်းရောင်ရမ်းခြင်း
- ဆီးနည်းခြင်း၊ ကျောက်ကပ်ပျက်ခြင်း

၂။ ကြာရှည်စွာ ထိတွေ့မှုကြောင့် ရနိုင်သော ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုများ

- ခြေ၊ လက်၊ ဦးခေါင်းတုန်ခြင်း
- လမ်းလျှောက်ပုံမမှန်ခြင်း
- ဆုပ်ကိုင်ထားသောအရာဝတ္ထုကိုပြန်လွှတ်ရန် ခက်ခဲခြင်း
- ပုံမှန်အိပ်စက်ချိန်ထက် ပိုမိုကြာမြင့်လာခြင်း
- သတိမေ့လျော့လာခြင်း
- သွားဖုံးရောင်ခြင်း၊ သွားဖုံးတွင် ခဲရောင်အတန်းတွေ့ရှိရခြင်း၊ ခံတွင်းထဲတွင် အနာပေါက်ခြင်း
- အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ကျခြင်း
- နှင်းခူပေါက်ခြင်း
- ကျောက်ကပ်ပျက်ခြင်း

၃။ အမျိုးသမီးများ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ပြဒါးဓာတ်အဆိပ်သင့်ခြင်းကြောင့် ကိုယ်ဝန်ပျက်ခြင်း၊ ကလေးအသေမွေးခြင်းများ ဖြစ်နိုင်သည်။ အရှင်မွေးဖွားလာသော ကလေးများသည်လည်း ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောထိခိုက်နိုင်ပြီး ကိုယ်ကာယဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှောင့်နှေးခြင်းများကို ကြုံတွေ့ရနိုင်ပါသည်။

ပြဒါးအဆိပ်သင့်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများ

၁။ အိမ်သုံးပစ္စည်းများ၊ ဆေးပစ္စည်းကိရိယာများ အသုံးပြုရာတွင် ပြဒါးနှင့်ဆက်နွယ်သော ပစ္စည်းများကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။

၂။ ပြဒါးအစား အခြားသင့်တော်ရာများနှင့် အစားထိုး အသုံးပြုရပါမည်။

၃။ ပြဒါးနှင့်ဆက်စပ်နေသော လုပ်ငန်းများလုပ်ကိုင်ခြင်း၊ ပြဒါးကိုသိုလှောင်ခြင်းများ ပြုလုပ်ရာတွင် လူနေအဆောက်အဦး၏ပြင်ပတွင်သာ ပြုလုပ်ရပါမည်။

၄။ ပြဒါးအရည်များ ဖိတ်စင်ပါက သင့်တော်သောနည်းလမ်းဖြင့် ဖိတ်စင်ထားသောပြဒါးများကို ဖယ်ရှားရပါမည်။

ပြဒါးဖိတ်စင်လျှင် လုံခြုံဘေးကင်းစွာ သိမ်းဆည်းနည်း

၁။ ပြဒါးရည်များ ဖိတ်စင်သောအခါ သေးငယ်သော အရည်လုံးများအဖြစ် ပြန့်ကျဲသွားကာ အခင်းမျက်နှာပြင်တွင် ကပ်သွားပြီး မျက်နှာပြင်ရှိ ကွဲနေသောနေရာများသို့ ဝင်ရောက်သွားသည်။

၂။ ဖိတ်စင်သော ပြဒါးရည်များကို သုတ်ပစ်ခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။ ပိုမိုအငွေ့ပျံနိုင်ပါသည်။

၃။ ပြဒါးများ ဖိတ်စင်ထားသောနေရာသို့ ကလေးများ မလာနိုင်အောင် တားဆီးရပါမည်။

၄။ ပြဒါးဖိတ်စင်လျှင် ပေါ့ပေါ့ဆဆ ကိုင်တွယ်သိမ်းဆည်းခြင်းမပြုရ၊ ဖုန်စုပ်စက် တံမြက်စည်းများကို မသုံးပါနှင့်။

၅။ ရှေးဦးစွာ ဖိတ်စင်သော ပြဒါးများအား သိမ်းဆည်းမည့်သူသည်

- လက်ဝတ်ရတနာနှင့် လက်ပတ်နာရီများကို ချွတ်ပါ၊ လက်အိတ်၊ နှာခေါင်းစည်း မျက်မှန်တို့ကို ဝတ်ဆင်ပါ။ ပြဒါးကိုမြင်နိုင်ရန် ဓာတ်မီးကို အသုံးပြုပါ။
- ပြဒါးထိန်းချုပ်မှု လက်ဆွဲသေတ္တာကိုယူပါ။ (ယင်းလက်စွဲသေတ္တာကို အခန်းတိုင်းတွင် တစ်စုံစီ ထားသင့်သည်။ ယင်းသေတ္တာတွင် လက်အိတ်၊ နှာခေါင်းစည်း၊ မျက်မှန်၊ ဆေးထိုးပြွန်၊ တောင့်တင်းသော ကတ်ထူပြား(၂)ပြား၊ ပလက်စတစ်အိတ်(၂)အိတ်၊ ထုပ်ပိုးတိတ်ခွေ၊ ဓာတ်မီးနှင့် ဗူးခွံတစ်ခုပါရှိရပါမည်)
- ဖိတ်စင်နေသော ပြဒါးစက်များကို ကတ်ထူပြားသုံး၍ စုစည်းပါ။
- ဆေးထိုးပြွန်ဖြင့် ပြဒါးကိုစုပ်ယူပါ ။
- ရေထည့်ထားသော အဖုံးပါဗူးငယ်ထဲသို့ထည့်ပါ။
- ကျန်ရှိသော ပြဒါးစက်များကို တိတ်ဖြင့်ကပ်ယူပါ။
- ပြဒါးထည့်ထားသောဗူးနှင့် ပြဒါးဆိပ်များ ပေကျံနေသောတိတ်၊ ဆေးထိုးပြွန်၊ ကတ်ထူပြားနှင့် လက်အိတ်များကို ပလပ်စတစ်အိတ်ထဲတွင်ထည့်၍ ပြဒါးစွန့်ပစ်ပစ္စည်းဟု တံဆိပ်ကပ်ပါ။
- ထိုအိတ်ကို အလုံပိတ်ဗူးထဲထည့်ပြီး ပလပ်စတစ်နောက်တစ်အိတ်ထဲ ထည့်ပိတ်ပြီး အိတ်ပေါ်တွင် ပြဒါးစွန့်ပစ်ပစ္စည်းဟု တံဆိပ်ကပ်ပါ။

၆။ ယင်းသိမ်းဆည်းထားသော ပြဒါးအိတ်ကို အန္တရာယ်ရှိသော စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများအား ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းသောဌာနသို့ အပ်နှံပါ။