



ဒီနေ့အတွက် သိကောင်းစရာ (၆၁) (၂၀၂၀) ပြည့်နှစ်၊ ဩဂုတ်လ (၁၀) ရက်

အိမ်တွင်းလေထုညစ်ညမ်းမှု (Indoor Air Pollution) နှင့်ပတ်သက်ပြီး ဘာတွေသိထားရမလဲ?

အိမ်တွင်းလေထုညစ်ညမ်းမှုဆိုသည်မှာ - အိမ်တွင်းလေထုထွက်စနစ် အားနည်းခြင်းကြောင့် အိမ်တွင်း ခိုအောင်းလျက်ရှိသော ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သည့်လေအား ရှူမိရာမှ နောက်ဆက်တွဲ ကျန်းမာရေးဆိုးကျိုးများ ဖြစ်ပွားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အဓိကဖြစ်ပေါ်စေသော အကြောင်းအရင်းများမှာ ထင်း/ မီးသွေးမီးဖိုများကို အသုံးပြု၍ အစားအသောက် ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ ဖယောင်းတိုင်/ အမွှေးတိုင်/ ခြင်ဆေးခွေများ ထွန်းခြင်း၊ အိမ်တွင်းဆေးလိပ် သောက်ခြင်း၊ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များနှင့် အိမ်အနီးပတ်ဝန်းကျင်ရှိ တိရစ္ဆာန်မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းများမှ တိရစ္ဆာန်တို့၏ အမွှေးအမှင်များ၊ အညစ်အကြေးများ ထွက်ရှိခြင်းနှင့် အိမ်အနီးပတ်ဝန်းကျင်တွင် အမှိုက်များ မီးရှို့ခြင်းစသည်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

လတ်တလော ခံစားရနိုင်သော ရောဂါလက္ခဏာများမှာ - ခေါင်းမူးခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ ပျို့ခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် မျက်စိ၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်း၊ အရေပြားယားယံခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ရှေ့ညခံစားရခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သောကျန်းမာရေးပြဿနာများမှာ - အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ များ (ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါ၊ နာတာရှည်အဆုတ်ပွ လေပြန်ကျဉ်းရောဂါ)၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊ လေဖြတ်ရောဂါ၊ အဆုတ်၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းနှင့် အသံအိုးကင်ဆာရောဂါများ၊ ကလေးငယ်များတွင် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုအားနည်းခြင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားမှုနှေးကွေးခြင်းများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

အိမ်တွင်းလေထုညစ်ညမ်းမှု လျော့နည်းစေရန်နှင့် ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းများမှာ -

- ၁။ နေအိမ်အခန်းများ နှင့် မီးဖိုချောင်အား လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင် ထားရှိပါ။
- ၂။ အိမ်တွင်းတွင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့် နေအိမ်ခန်းများကိုအလုံပိတ်၍ မီးစက်မောင်းခြင်း၊ ဖယောင်းတိုင်၊ အမွှေးတိုင်နှင့် ခြင်ဆေးခွေထွန်းခြင်းတို့ကို (လုံးဝ) ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ၃။ ချက်ပြုတ်ရာ၌ ထင်းနှင့် မီးသွေးအစား လျှပ်စစ်မီး (သို့မဟုတ်) LPG ဓာတ်ငွေ့လောင်စာကို အသုံးပြုပါ။ လျှပ်စစ်မီး (သို့) LPG ဓာတ်ငွေ့ မရရှိနိုင်သည့်နေရာများတွင် မီးခိုးငွေ့အထွက်နည်းစေရန် စနစ်တကျ ပြုလုပ်ထားသည့် မီးဖို အမျိုးအစားများနှင့် စနစ်တကျပြုပြင်ထားသည့် လောင်စာများကို ရွေးချယ်အသုံးပြုပါ။
- ၄။ အိမ်အနီးပတ်ဝန်းကျင်တွင် အမှိုက်သရိုက်များ စုပုံခြင်း၊ မီးရှို့ခြင်းများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အနံ့ဆိုးများ ထွက်ရှိသော စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများအနေဖြင့် လူနေရပ်ကွက်နှင့် လုံလောက်သောအကွာအဝေးတွင်သာ ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေး စံချိန်စံညွှန်းများနှင့်အညီ စနစ်တကျ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ပါ။



အိမ်တွင်းတွင် ထင်း၊ မီးသွေး မီးဖိုများကို အသုံးပြု၍ ချက်ပြုတ်ခြင်း



လေဝင်လေထွက်မကောင်းသော အိမ်တွင်းတွင် ဖယောင်းတိုင်/ အမွှေးတိုင်/ ခြင်ဆေးခွေထွန်းခြင်း



အိမ်တွင်းတွင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း