

ပိုးသတ်ဆေး(Pesticide)

ပိုးသတ်ဆေးဆိုသည်မှာ အင်းဆက်ပိုးများ၊ ရှဉ့်၊ ကြွက်စသော ရှေ့သွားထက်ထက်ဖြင့် ကိုက်ဖြတ်တတ်သော တိရစ္ဆာန်များ၊ မှိုများ၊ ပေါင်းပင်များကိုထိန်းချုပ်ရန်၊ နှိမ်နင်းရန် အသုံးပြုသော ဓာတုဗေဒခြံပေါင်းများ ဖြစ်ပါသည်။ ပိုးသတ်ဆေးများကို အမျိုးအစားအုပ်စု များထပ်မံခွဲခြားထားပါသည်။

ပိုးသတ်ဆေးဓာတ်ပေါင်းအုပ်စုများတွင်

- (က) အင်းဆက်ပိုးသတ်ဆေး(Insecticides)အုပ်စုများ
- (ခ) ပေါင်းသတ်ဆေး(Herbicides)များ
- (ဂ) ကြွက်သတ်ဆေး(Rodenticides)များ
- (ဃ) မှိုသတ်ဆေး(Fungicides)များ
- (င) ဘတ်တီးရီးယားသတ်ဆေး(Bactericides)များ
- (စ) ပိုးလောင်းကောင်သတ်ဆေး(Larvicides)များပါဝင်သည်။

လူနှင့်သက်ရှိများသို့ အဆိပ်သင့်စေနိုင်သည့်လမ်းကြောင်းများ

- (က) အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှ ဝင်ရောက်ခြင်း
ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း အများဆုံး ဝင်ရောက်နိုင်သည့်လမ်းကြောင်းဖြစ်ပါသည်။
- (ခ) အရေပြားမှတစ်ဆင့် ဝင်ရောက်ခြင်း
ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဒုတိယဝင်ရောက်မှု အများဆုံးဖြစ်ပါသည်။
- (ဂ) ပါးစပ်မှ ဝင်ရောက်ခြင်း
ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း တတိယ အများဆုံး ဝင်ရောက်နိုင်သည့် လမ်းကြောင်းဖြစ်ပါသည်။
- (ဃ) ဒဏ်ရာ၊ အနာများမှတစ်ဆင့် ဝင်ရောက်ခြင်း
ဝင်ရောက်မှု အနည်းဆုံးဖြစ်ပြီး အဖြစ်မများလှပါ။

(က) အင်းဆက်ပိုးသတ်ဆေးအုပ်စုများကြောင့် ကျန်းမာရေးအပေါ် သက်ရောက်မှုများ

၁။ အော်ဂဲနိုကလိုရင်းဓာတ်ပေါင်းများ (Organochlorine)ကြောင့် ကျန်းမာရေးအပေါ် သက်ရောက်မှုများ

- စိတ်တိုခြင်း၊
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊
- တစ်ကိုယ်လုံးညောင်းညာခြင်း၊

- မူးဝေခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ သတိလစ်လဲကျခြင်း၊
- ကြွက်သားများလှုပ်ခြင်း(အကြောဆွဲခြင်း)၊တက်ခြင်း စသည်တို့ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။

၂။ အော်ဂင်နိုဖော့စဖိတ်ဓာတ်ပေါင်းများ (Organophosphates)ကြောင့် ကျန်းမာရေးအပေါ်သက်ရောက်မှုများ

- ချွေးစေးများပြန်ခြင်း၊ သွားရည်ကျခြင်း၊ မျက်ရည်များကျခြင်း
- အားနည်းခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း(အစာအိမ်နာခြင်း)
- အမြင်အာရုံ ဝေဝါးခြင်းတို့ဖြစ်ပေါ်လာပြီး မျက်စိသူငယ်အိမ် အပ်ဖျားတမျှ ကျဉ်းကျုံ့လာခြင်း၊
- အန်ခြင်း၊ လဲကျခြင်း၊ ကြွက်သားများ အကြောဆွဲခြင်းတက်ခြင်းစသည်တို့ ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိပါသည်။

၃။ ကာဘာမိတ်ဓာတ်ပေါင်းများ(Carbamates)ကြောင့် ကျန်းမာရေးအပေါ် သက်ရောက်မှုများ

- ချွေးစေးများပြန်ခြင်း
- မူးဝေခြင်း
- အားနည်းခြင်း
- ဗိုက်နာခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း

မှတ်ချက်။ ရောဂါလက္ခဏာများမှာ ရုတ်တရက် ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါသည်။

ကုသခြင်း

ငြိမ်သက်စွာထားပါ။ လူနာသက်သာ မလာပါက နီးရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ပို့ပါ။

(ခ) ပေါင်းသတ်ဆေး(Herbicides)များကြောင့် ကျန်းမာရေးအပေါ်သက်ရောက်မှုများ

- ချွေးစေးများပြန်ခြင်း၊ အားနည်းခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ အန်ခြင်း
- အသက်ရှူလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် ယားယံစေခြင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ
Irritation in respiratory tract (nose, throat, lungs, sinuses)
- ကလေးငယ်များတွင်မွေးရာပါအင်္ဂါချို့ယွင်းခြင်းများ
- အဆုတ်ပျက်စီးခြင်းများ (Fatal lung damage)

- ပမာဏများများ ရှူသွင်းထိတွေ့မိပါက တက်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း၊ ကျောက်ကပ်ပျက်စီးခြင်းနှင့် သေဆုံးသည်အထိ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

(ဂ) **ကြွက်သတ်ဆေး(Rodenticides)များကြောင့် ကျန်းမာရေးအပေါ် သက်ရောက်မှုများ**

- (၁) Bromethalin poisoning - စိတ်ကျန်းမာရေး အခြေအနေ ပြောင်းလဲခြင်းများ (Altered mental status)
- (၂) Cholecalciferol poisoning - အလွန်အမင်းရေဆာခြင်း၊ ဆီးမကြာခဏသွားခြင်း၊ သွေးတွင်းကယ်လ်ဆီယမ်ပမာဏ အချိန်ကြာမြင့်စွာ မြင့်တက်နေပါက နှလုံးပျက်စီးခြင်း၊ ကျောက်ကပ်ပျက်စီးခြင်းများ ဖြစ်စေနိုင်သည်။
- (၃) Zinc Phosphide poisoning - ချွေးစေးများပြန်ခြင်း၊ ချမ်းတုန်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ တက်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း။
- (၄) Strychnine poisoning - ကြွက်သားများ လှုပ်ခြင်းနှင့် ပိုမိုပြင်းထန်ပါက ခြေလက်များ အလွန်အမင်း ဆန့်တန်းခြင်းများ ဖြစ်နိုင်သည်။

စားသုံးမိပါက ၁၅မိနစ်အတွင်း အထက်ဖော်ပြပါ ရောဂါလက္ခဏာများအပြင် အသက်သေဆုံးခြင်းများ ဖြစ်နိုင်သည်။

- (၅) Anticoagulant Rodenticide exposure- ရုတ်တရက်နှာခေါင်းသွေးလျှံခြင်း၊ သွားဖုံးသွေးယိုခြင်းများ၊ အရေပြားပေါ်တွင် နီညိုရောင်အကွက်များ ပေါ်လာခြင်း၊ ဆီးနှင့်ဝမ်းများတွင် သွေးများပါလာခြင်း၊ နှလုံးခုန်မြန်ခြင်း၊ ခြေဖျားလက်ဖျားများ အေးစက်လာခြင်း၊ တက်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်းနှင့် အသည်းပျက်စီးခြင်းများ ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။

(ဃ) **မှိုသတ်ဆေး(Fungicides)များကြောင့် ကျန်းမာရေးအပေါ် သက်ရောက်မှုများ**

- မှိုသတ်ဆေးများ ရှူသွင်းမိပါက အသက်ရှူလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် ယားယံစေခြင်းဆိုင်ရာပြဿနာများ၊ ချွေးစေးများပြန်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အော့အန်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။
- မှိုသတ်ဆေးများ စားသုံးမိပါက မူးဝေခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ ဗိုက်ရစ်၍နာခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်း၊ ဖျားနာခြင်း၊ နွမ်းနယ်ခြင်းများ ဖြစ်စေနိုင်သည်။
- မျက်လုံးအတွင်း ဝင်ရောက်ပါက မျက်လုံးယားယံခြင်းများ၊ နီရဲခြင်းများနှင့် အရေပြားနှင့်ထိတွေ့မိပါက အရေပြား ယားယံနီရဲခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။
- ကြွက်သားများလှုပ်ခုန်ခြင်း၊ ခြေလက်များထုံခြင်း၊ ကျင်ခြင်း၊ အားနည်းခြင်း

- ပမာဏများများ ရှူသွင်းထိတွေ့မိပါက တက်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း၊ စကားပြောမဝခြင်းနှင့် အခြားသောအာရုံကြောဆိုင်ရာရောဂါများ ဖြစ်ပွားစေနိုင်သည်။

(င) ဘတ်တီးရီးယားသတ်ဆေး(Bactericides)များကြောင့် ကျန်းမာရေးအပေါ် သက်ရောက်မှုများ

- ဘတ်တီးရီးယားသတ်ဆေးများ မျက်လုံးအတွင်း ဝင်ရောက်ပါက မျက်လုံးယားယံခြင်းများ၊ နီရဲခြင်းများနှင့် အရေပြားနှင့်ထိတွေ့မိပါက အရေပြားယားယံနီရဲခြင်းများ ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။
- ဘတ်တီးရီးယားသတ်ဆေးများ ရှူသွင်းမိပါက အသက်ရှူလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် ယားယံစေခြင်းဆိုင်ရာပြဿနာများ၊ ချွေးစေးများပြန်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အော့အန်ခြင်းများဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။
- အချိန်ကြာမြင့်စွာထိတွေ့မိပါက အာရုံကြောဆိုင်ရာရောဂါများနှင့် မျိုးပွားအင်္ဂါနှင့်သက်ဆိုင်သောရောဂါများ ဖြစ်စေနိုင်သည်။

(စ) ပိုးလောင်းကောင်သတ်ဆေး(Larvicides) များကြောင့် ကျန်းမာရေးအပေါ် သက်ရောက်မှုများ

- ပိုးလောင်းကောင်သတ်ဆေးများ မျက်လုံးအတွင်း ဝင်ရောက်ပါက မျက်လုံးယားယံခြင်းများ၊ နီရဲခြင်းများနှင့် အရေပြားနှင့်ထိတွေ့မိပါက အရေပြားယားယံနီရဲခြင်းများ ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။
- ပိုးလောင်းကောင်သတ်ဆေးများ ရှူသွင်းမိပါက ချွေးစေးများပြန်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အော့အန်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

ပိုးသတ်ဆေးအဆိပ်သင့်ခြင်းနှင့် ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်းများ

- အဆိပ်သင့်ခြင်းကို ကုသခြင်းထက်ကာကွယ်ခြင်းမှာ ပိုမိုလွယ်ကူသည့်အတွက် ပိုးသတ်ဆေးများ စွန်းထင်းပေကျံခြင်းနှင့် မျိုချမိခြင်း မဖြစ်ပေါ်စေရန် သတ်မှတ်ထားသည့် စည်းကမ်းများအတိုင်း အထူးသတိပြု ကိုင်တွယ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။
- ပိုးသတ်ဆေးများ လူ့ခန္ဓာကိုယ်သို့ပေကျံခြင်း၊ မျိုချမိခြင်းတို့ကို ကုသရာတွင် လျင်မြန်မှုမှာ လွန်စွာအရေးကြီးလှပေသည်။
- သို့ဖြစ်ပါ၍ ဖြစ်လျှင်ဖြစ်ခြင်း၊ ဆရာဝန် (သို့) တတ်ကျွမ်းသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများထံ ပိုးသတ်ဆေးဘူးနှင့်တကွ ချက်ချင်းသွားရောက်ပါ။ ဆေးကုသမှုခံယူပါ။

ရောဂါအမည်သတ်မှတ်ခြင်းနှင့် ပြုစုကုသခြင်း

အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သော ဆေးဓာတ်ပေါင်းအုပ်စုအလိုက် ဖြစ်ပေါ်သောရောဂါ လက္ခဏာနှင့် အရေးပေါ်ကုသခြင်းနည်းလမ်းများမှာ အနည်းနှင့်အများ ကွဲပြားသဖြင့် ရှေးဦး သူနာပြုစုသူအနေဖြင့် အဆိပ်သင့်သည့် ဓာတ်ပေါင်းအုပ်စုအလိုက် ဂရုစိုက်၍ ကုသရမည်ဖြစ် ပါသည်။

အရေးပေါ်ကုထုံး

ဝေဒနာရှင် အသက်မရှူပါက

- ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်းဖြင့် အသက်ပြန်ရှူလာအောင် ပြုလုပ်ပါ။

ဝေဒနာရှင် သွေးမခုန်ပါက

- ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်းဖြင့် သွေးခုန်လာအောင် ပြုလုပ်ပါ။

အသက်ရှူသော်လည်း သတိလစ်နေပါက

- လူနာအား မှောက်ခုံထား၍ ခေါင်းကိုတစ်ဖက်သို့ စောင်းထားပါ။
- ငြိမ်သက်စွာ လဲလျောင်းနေပါစေ။
- အသက်ရှူပုံရှူနည်းကို စောင့်ကြည့်အကဲခတ်ပါ။
- နီးရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ လွှဲပြောင်းပေးပို့ပါ။
- လူနာတက်နေပါက လူနာအနာတရ မဖြစ်စေရန် သတိဖြင့် ညင်သာစွာ ကိုင်တွယ်စမ်းသပ် စစ်ဆေးပါ။

လူနာကောင်းစွာ အသက်ရှူနိုင်ပြီး သတိလစ်ခြင်းလည်း မရှိပါက

- ပိုးသတ်ဆေးပေးရန်သော အရေပြားကို ဆေးကြောပါ။
- သေချာစွာ ဂရုစိုက် စောင့်ကြည့်ပါ။ တစ်ယောက်ထဲ ပစ်ထားပါနှင့်။
- နီးရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ လွှဲပြောင်းပေးပို့ပါ။

သယ်ယူရွှေ့ပြောင်းခြင်း

ပိုးသတ်ဆေးအဆိပ်သင့်သည်ဟု ယူဆရသောလူနာအား ဆေးရုံ (သို့) ကျန်းမာရေးဌာန သို့အမြန်ပို့ပေးပါ။ ထိုသို့ပို့ဆောင်ရာတွင်

- ပထမဦးစွာ ပိုးသတ်ဆေး စွန်းပေးနေသောအဝတ်များကို ချွတ်ပစ်၍ ၎င်းတို့ထိပေးထားရာ

အရေပြားကို ဆေးကြောပစ်ပါ။

- လူနာကို အနှောင့်အယှက် နည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင်ထား၍ သယ်ပါ။
(ဥပမာ - လူနာတင်ယာဉ်ကို လမ်းကြမ်းပေါ်တွင် အပြင်းမောင်းနှင်ခြင်းမျိုး မလုပ်ရပါ။)
- သင်နှင့်အတူ ပိုးသတ်ဆေး နမူနာထုပ်(၁)ထုပ် (သို့မဟုတ်) ပိုးသတ်ဆေး၏ တံဆိပ်အမှတ် အသားပါသော အိတ်ခွံ/ဗူးခွံကို ယူသွားပါ။ လူနာသောက်မိသည့် ပိုးသတ်ဆေးကို အတိအကျ ဖော်ပြနိုင်ရန်ဖြစ်သည်။ ထိုအချက်မှာ အလွန်အရေးကြီးပါသည်။
- ဖြစ်နိုင်ပါက အန်ဖတ်နမူနာကိုယူပါ။ လိုအပ်ပါက ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေး ကြည့်ရှုနိုင်ရန် ဖြစ်သည်။
- ရှေ့ရက်အနည်းငယ်အတွင်း အသုံးပြုခဲ့သည့် ပိုးသတ်ဆေးအမျိုးအစားနှင့် ပမာဏများကို ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ သိရှိနိုင်ရန် ပြောပြပေးပါ။

နေရာအလိုက် ပြုစုကုသခြင်း

(က) မျက်စိနှင့်ဝန်းကျင်ကို ဆေးကြောသန့်စင်ခြင်း

- မျက်စိထဲဝင်သွားသော ပိုးသတ်ဆေးရည်သည် မျက်လုံးအတွင်း စိမ့်ဝင် ပျံ့နှံ့မှုမြန်ဆန်ပြီး မျက်လုံးကိုလည်း ကသိကအောက်ဖြစ်စေပါသည်။
- မျက်စိထဲစင်ဝင်သွားသော ပိုးသတ်ဆေးရည်ကို ရေဖောဖောသီသီနှင့် ချက်ချင်း ဆေးကြောပစ်ပါ။
- ရေကိုခွက်ဖြင့်ဖြစ်စေ ရေကရားဖြင့်ဖြစ်စေ လောင်းချပါ။
- လူတစ်ယောက်ယောက်မှ မျက်လုံးကို ဖွင့်ပေးထားပါက ဆေးကြောရန် ပိုမို လွယ်ကူပါသည်။
- ယင်းနည်းအတိုင်း (၁၀)မိနစ်ခန့်ကြာအောင် ဆေးကြောပါ။
- အော်ဂင်နိုဖော့စဖရပ်အုပ်စုဝင် ပိုးသတ်ဆေးများ မျက်စိထဲသို့ဝင်ပါက နာရီ အတော်ကြာထိ မျက်စိအမြင်ကို မှုန်ဝါးစေနိုင်ပြီး၊ နာရီအတန်ကြာသည်အထိ ဖြစ်ပေါ်နိုင်မည် ဖြစ်သော်လည်း ခေတ္တယာယီမျှသာဖြစ်၏။

(ခ) အရေပြားကိုဆေးကြောသန့်စင်စေခြင်း

- အကယ်၍ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်သည် သူ၏အရေပြားပေါ်သို့ ပိုးသတ်ဆေး တစ်စက်မျှ ကျသွားလျှင်သော်လည်းကောင်း သို့မဟုတ် ၎င်း၏အဝတ်အစား များတွင် ပိုးသတ်ဆေးရည်များ ပေကျံသွားလျှင်သော်လည်းကောင်း အရေပြားမှ တစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ ပိုးသတ်ဆေး တော်တော်များများ စိမ့်ဝင်နိုင်စွမ်းရှိ

သည်ကို သတိပြုပါ။ ထို့ကြောင့် ပိုးသတ်ဆေး ပေးကျနေသော အဝတ်များအား ချက်ချင်းချွတ်ပစ်ပါ။

- အရေပြားအား အလျင်အမြန် ဆပ်ပြာနှင့်ရေများဖြင့် ဆေးကြောပါ။ အဆိပ် သင့်လက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်ပါ။
- အကယ်၍ အရေပြား၏ မျက်နှာပြင်ဧရိယာအတော်များများကို ပိုးသတ်ဆေးများ နှင့်သော်လည်းကောင်း၊ ပိုးသတ်ဆေးစွန်းပေနေသော အဝတ်များနှင့်သော် လည်းကောင်း ထိပေးခဲ့ပါလျှင် လုပ်လက်စအလုပ်ကို ရပ်နားပြီး အနည်းဆုံး (၁)ရက်ခန့် အနားယူရပါမည်။
- ပိုးသတ်ဆေး အဆိပ်သင့်နေလျှင်- နီးစပ်ရာဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ချက်ချင်း သွားပါ။ ပိုးသတ်ဆေးဘူးကိုပါ ဆေးရုံသို့ ယူဆောင်သွားပါ။

စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းသုံး ဓာတုပစ္စည်းများကို ဆေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာ အသုံးပြုခြင်း ပိုးသတ်ဆေးဖျန်းသည့်အခါ

- အဝတ်အစားကို လုံခြုံစွာ ဝတ်ဆင်ပါ။
- ဦးထုပ်၊ မျက်မှန်၊ လက်အိတ်၊ နှာခေါင်းစည်း၊ လည်ရှည်ဖိနပ်စသော ပိုးသတ်ဆေးစိမ့် မဝင်နိုင်သော တစ်ကိုယ်ရေသုံးကာကွယ်ရေးပစ္စည်းများကို ဝတ်ဆင်ပြီးမှ ဆေးဖျန်းပါ။
- လေတင်အရပ်မှနေ၍ ဆေးမဖျန်းရ။
- ဆေးဖျန်းစဉ် အစားအသောက်မစားရ၊ ကွမ်းမစားရ၊ ဆေးလိပ်မသောက်ရ။
- ဆေးဖျန်းခေါင်းပိတ်နေပါက ပါးစပ်ဖြင့် မမှုတ်ရ။

ပိုးသတ်ဆေးဖျန်းပြီးလျှင်

- မျက်နှာနှင့်လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့်စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပါ။ ရေချိုးပါ။
- တစ်ကိုယ်ရေသုံးကာကွယ်ရေးဝတ်စုံများကို လျှော်ဖွပ်ပါ။
- ပိုးသတ်ဆေးများကို ကလေးများ လက်လှမ်းမမီသောနေရာတွင် သော့ခတ်သိမ်းပါ။
- ဘူးခွံဟောင်းများ၊ အိတ်ခွံဟောင်းများကို အစားအသောက်မထည့်ရ။ ဆီပုံး၊ ဆန်ပုံး၊ ရေပုံးအဖြစ် မသုံးရ။
- အစားအသောက်နှင့်ပိုးသတ်ဆေးကိုအတူ ရောနှောမထားရ။

အဝတ်အစားများ ပိုးသတ်ဆေးနှင့် စိုစွတ်စေနိုင်သည့် အဓိကအကြောင်းအရာများမှာ -

- လေထဲသို့ ဆေးဖျန်းထားသောနေရာများသို့ ကာကွယ်ရေးဝတ်စုံများမပါဘဲနှင့် သွားလာ ဝင်ရောက်ခြင်း။
- ကောက်ပဲသီးနှံ သို့မဟုတ် သစ်ပင်မြင့်ကြီးများကို ထုထည်ပမာဏများပြားသည့် ဆေးပုံးများဖြင့် ဆေးဖျန်းခြင်း။
- ထူထပ်စွာပေါက်လျက်ရှိသော ကောက်ပဲသီးနှံများနှင့် ချုံများအား ဆေးဖျန်းခြင်း။
- ဆေးဖျန်းပုံးများ မလုံမှုကြောင့် မတော်တဆ ဖိတ်ကျမှုများ။
- လေဆန်ကိုမျက်နှာပြု၍ ဆေးဖျန်းခြင်း။
-

ပိုးသတ်ဆေးများ အဝတ်အစားများနှင့်စိုစွတ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ဆောင်ရွက်ရမည့် နည်းလမ်းများ

- ဆေးဖျန်းမည့်ဒေသအတွင်းရှိ လူထုအား ကြိုတင်သတိပေးခြင်း၊ ဆေးဖျန်းထားသော ကာလအတွင်း တိကျစွာ လိုက်နာရမည့် ကာကွယ်နည်းများကို ကြေငြာခြင်း၊
- ရှည်လျားသော ဆေးဖျန်းပိုက်တံကို အသုံးပြုခြင်းနှင့် ကာကွယ်ရေးဝတ်စုံများကို ဝတ်ဆင်ခြင်း၊
- ပိုးသတ်ဆေး ဖျန်းထားသော စိုက်ခင်းများ၊ ခြံများအတွင်းရှိ အဓိက လမ်းများအတွင်း ဝင်ထွက်အလုပ်လုပ်ကိုင်စဉ် သတိရှိစေရန်နှင့် ကာကွယ်ရေးဝတ်စုံများ ဝတ်ဆင်ခြင်း၊
- ဆေးဖျန်းပုံးများတွင် ယိုစိမ့်နေသည့် အပေါက်ရှိ/မရှိ ဆေးမဖျန်းမီ စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ကာကွယ်ရေးဝတ်စုံများ ဝတ်ဆင်ခြင်း၊
- လေဆန်ကို မျက်နှာမူ၍ ဆေးဖျန်းခြင်းမျိုး မပြုခြင်း။