

# ရေလွှမ်းမိုးပြီးနောက် အိမ်ပြန်ခြင်း

သင့်အိမ်တွင်းနှင့် ဝန်းကျင်မှ လွှမ်းမိုးရေများကြောင့် ဒဏ်ရာအနာတရနှင့် ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ ဖြစ်နိုင်သည်။ သင့်မြို့သို့မဟုတ် မြို့နယ်မှ တာဝန်ခံအရာရှိများက ရေကျသွားကြောင်း၊ ဘေးကင်းပြီဖြစ်ကြောင်း မကြေညာမီအထိ အိမ်မပြန်ပါနှင့်။

## သင့်အိမ်ပြင်ပဝန်းကျင်ကို ကြည့်ရှုပါ။

- ပြတ်ကျနေသည့် ဓာတ်အားလိုင်းများ၊ ဓာတ်ငွေ့ယိုစိမ့်မှုများ သို့မဟုတ် ထိခိုက်နေသည့် လောင်စာဆီတိုင်ကီများ အနီးသို့ မသွားပါနှင့်။
- ပတ်ကြားအက် အသစ်များ၊ အမိုးချိုယွင်းမှုများ သို့မဟုတ် ရွှေ့သွားသည့် နံရံများ ကဲ့သို့သော တည်ဆောက်ပုံ ထိခိုက်ပျက်စီးမှုများ တွေ့ပါက သင့်အိမ်အတွင်းသို့ မဝင်ပါနှင့်။
- သဘာဝဓာတ်ငွေ့အနံ့ (ကြက်ဥပုပ်အနံ့) ရပါက သို့မဟုတ် တရုတ်ရူးရှူးအသံ ကြားပါက ထိုနေရာမှဝေးရာသို့ ချက်ချင်းရှောင်တိမ်းပြီး သင့်ဒေသခံ ရေမီးကုမ္ပဏီကို ခေါ်ဆိုပါ။

## ပါဝါပိတ်ပါ။

- သင့်အိမ်တွင် ရေဝပ်နေပြီး သင့်ပင်မပါဝါကို ခြောက်သွေ့သည့်နေရာမှ ပိတ်နိုင်ပါက ပင်မပါဝါခလုတ်ကို ပိတ်လိုက်ပါ။
- လျှပ်စစ်မီးသမားခေါ်၍ ပိတ်ပါ။ **ဓာတ်အားကို ကိုယ်တိုင်အဖွင့်အပိတ်လုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ရေထဲတွင် ရပ်နေရင်း လျှပ်စစ်သုံး ပစ္စည်းကိရိယာများကို အသုံးပြုခြင်းများ လုံးဝမလုပ်ပါနှင့်။**
- သင့်အိမ်၊ မြေအောက်ခန်း၊ ကားဂိုထောင် အတွင်း၌ဖြစ်စေ၊ ပြတင်းပေါက်၊ တံခါးပေါက်၊ လေဝင်လေထွက်ပေါက်တစ်ခုခုမှ ပေ 20 အောက် အကွာအဝေးတွင်ဖြစ်စေ မီးစက် သို့မဟုတ် ဓာတ်ဆီသုံး အင်ဂျင်တို့ကို အသုံးမပြုပါနှင့်။

## ရေနှင့် စားစရာတို့၏ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးကို ဂရုစိုက်ပါ။

- ရေကို ဘေးကင်းစွာ သောက်သုံးနိုင်ခြင်း ရှိမရှိ သင့်မြို့သို့မဟုတ် မြို့နယ်မှ အသိပေးချက်များကို လိုက်နာပါ။
- ရေတွင်း သို့မဟုတ် စမ်းရေတွင်းတစ်ခုခုမှ ရေယူသည်ဆိုပါက ထိုရေကို မစမ်းသပ်ဘဲ မသုံးပါနှင့်။ ရေသောက်ရန်နှင့် ချက်ပြုတ်ရန် ရေသန့်ဘူးမှရေ သို့မဟုတ် ဆူပွက်သည်အထိ အနည်းဆုံး တစ်မိနစ် တည်ထားသည့်ရေကို အသုံးပြုပါ။ သင့်ရေသည် ချိုသည့်အနံ့ သို့မဟုတ်

ဓာတုပစ္စည်းအနံ့ ထွက်နေပါက ထိုရေကို မသောက်ပါနှင့်။

- လွှမ်းမိုးသည့်ရေ သို့မဟုတ် မုန်တိုင်းရေနှင့် ထိတွေ့ခဲ့သည့် အစားအစာများနှင့် သေချာအေးခဲထားခြင်း မရှိသည့် အစားအစာများကို စွန့်ပစ်ပါ။

### သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး မှီမတက်ရန် ကာကွယ်ပါ။

- ဘောင်းဘီရှည်နှင့် အင်္ကျီလက်ရှည်၊ ရေလုံဘွတ်ဖိနပ်ရှည်များ၊ ရာဘာလက်အိတ်များ၊ မျက်လုံးအကာများနှင့် N95 မျက်နှာဖုံးတို့ ကဲ့သို့သော အကာအကွယ်ပေး အဝတ်အစားများကို ဝတ်ဆင်ပါ။
- ကလေးသူငယ်များ၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပြဿနာများ ရှိသူများနှင့် ခုခံအားစနစ် အားနည်းသူများသည် ရေလွှမ်းမိုးပြီး သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရာတွင် ပါဝင်ကူညီခြင်း မလုပ်ရပါ။
- လေဝင်လေထွက် ကောင်းစေရန်အတွက် အခန်းတွင်းနှင့် ထပ်ခိုးတို့အပါအဝင် တံခါးများနှင့် ပြတင်းပေါက်များ အားလုံးကို ဖွင့်ထားပါ။
- သင့်အိမ်ရေလွှမ်းမိုးပြီး ရက်အတန်ကြာ ပိတ်ထားခဲ့ပါက သင့်အိမ်တွင် မှီတက်နေသည်ဟု မှတ်ယူလိုက်ပါ။ သင့်အိမ်ကို အခြောက်ခံရာတွင် ရေငွေ့စုပ်စက်နှင့် ပန်ကာများကို ပြတင်းပေါက် သို့မဟုတ် တံခါးများအနီးထားပြီး မှီမပြန့်စေရန် သင့်အိမ်အတွင်းမှ လေများကို အပြင်မှုတ်ထုတ်ပါ။
- တစ်အိမ်လုံး မှီမပြန့်သွားစေရန် **သင့် HVAC စနစ်ကို မဖွင့်မီ** သင့်အိမ်၏ အပူပေး၊ လေဝင်လေထွက်နှင့် လေအေးပေးစနစ် (HVAC) ကို မှီသန့်ရှင်းရေးလုပ်ရာတွင် အတွေ့အကြုံရင့် ပညာရှင်တစ်ဦးမှ စစ်ဆေး၍ သန့်ရှင်းရေးလုပ်စေပါ။
- မှီတက်နေသော်လည်း ရေမစုပ်သည့် (ဖန်၊ ပလပ်စတစ်၊ စကျင်ကျောက်၊ နှမ်းဖတ်ကျောက်၊ ကြေထည်၊ သတ္တုတို့ ကဲ့သို့သော) ပစ္စည်းများကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေတို့ဖြင့် ဆေးကြောပါ။ လိုအပ်ပါက ပိုးသတ်ဆေးကို အသုံးပြုပါ။
- အဝတ်နှင့် အခြားအထည်များကို လျှော်ဖွပ်ပါ။ (ကူရှင်များ၊ မွှေရာများ၊ နံရံအခြောက်၊ ကော်ဇော၊ အပူကာနှင့် မျက်နှာကျက် ကျောက်ပြားများ ကဲ့သို့သော) အလွယ်တကူ ရေစုပ်သည့် ပစ္စည်းများကို စွန့်ပစ်ရန် လိုနိုင်သည်။