Burmese Translation of Protect Your Family and Yourself from Carbon Monoxide Poisoning

သင် နှင့် သင့် မိသားစုကို ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ် ဓါတ်ငွေ့ အဆိပ်သင့်ခြင်းမှကာကွယ်ပါ။

ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်ဓါတ်ငွေ့ကြောင့် သေနိုင်ပါသည်။

ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်ဓါတ်ငွေ့ကိုမမြင်တွေ့နိုင်၊ အနံ့လည်းမရနိုင်။ သို့သော်ယင်းဓါတ်ငွေ့များလာလျှင် လူကိုအန္တရာယ်ဖြစ်စေ၍မိနစ်ပိုင်းအတွင်းလူကိုသေစေနိုင်ပါသည်။

ဓါတ်ငွေ့ {ဂက်(စ်)}၊ဓါတ်ဆီ၊ရေနံဆီ၊သစ်၊မီးသွေးစသည်တို့ကိုလောင်စာအဖြစ်အသုံးပြုမီးရှို့တိုင်းကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်ဓါတ်ငွေ့ဖြစ်စေသည်။ဤလောင်စာများကိုအသုံးပြုသည့်ကိရိယာများကိုသေသေချာချာအသုံးပြုပြီးထိန်းသိမ်းထားခဲ့ပါသော်၊ ထွက် ပေါ်လာသော ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်ဓါတ်ငွေ့သည်၊ အဆိပ်အန္တရာယ်မဖြစ်စေပါ။ သို့သော်ထိုကိရိယာများကို သေချာစံနစ်ကျစွာအသုံးပြုခြင်းမရှိခဲ့သော်၊ထွက်ပေါ်လာသောကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်ဓါတ်ငွေ့သည်အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်လောက်သည့်ပမာဏအထိ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။ နှစ်စဉ်ထိုကိရိယာများကို သေချာမှန်ကန်စွာ အသုံးမပြုခဲ့ခြင်းကြောင့်လူအများအပြားရာနှင့်ချီ၍ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်ဓါတ်ငွေ့အဆိပ်သင့်ခြင်းကြောင့်သေကြရရှာပါသည်။ထိုထက်ပိုဆိုးသည်မှာ၊စက်နှိုးထားသောကားမှကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်ဓါတ်ငွေ့ထွက်ကာလူအများအပြားသေဆုံးကြရပါသည်။ကလေးသူငယ်များ၊သက်ကြီးရွယ်အိုများ သွေးအားနည်းသူများ၊ နှလုံးရောဂါ နှင့် အဆုပ်ရောဂါရှိသူများ၊ ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်ဓါတ်ငွေ့အဆိပ်ပို၍သင့်စေနိုင်ပါသည်။

ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်ဓါတ်ငွေ့အဆိပ်သင့်လက္ခဏာများ။

ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်ဓါတ်ငွေ့အဆိပ်သင့်လက္ခဏာများကိုသိရှိရန်လိုအပ်ပါသည်။

<u>အတော်အသင့်အဆိပ်သင့်သောပမာဏ</u>တွင်သင်နှင့်သင့်မိသားစုသည်-
-အပြင်းအထန်ခေါင်းကိုက်ခြင်း
-ခေါင်းမူးလာခြင်း
-စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း
-ပျို့ခြင်း သို့မဟုတ် သတိလစ်ခြင်း များကိုခံစားရနိုင်ပါသည်။
ဤအတော်အသင့်အဆိပ်သင့်ပမာဏတွင်၊သင်ကြာရှည်စွာရှိနေလျှင်သင့်၏အသက်ဆုံးရှုံးမှုကိုဖြစ်စေတတ်ပါသည်။

- <u>အနည်းငယ်အဆိပ်သင့်သောပမာဏ</u>တွင်၊သင်သည်-
  - အသက်ရှုမဝခြင်း၊
  အနည်းငယ်ပျို့ခြင်း၊ခေါင်းအနည်းငယ်ကိုက်ခြင်းနှင့်ကြာရှည်တွင်သင်၏ကျန်းမာရေးများကိုထိခိုက်ခြင်းတို့ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ဤလက္ခဏာများစုသည်၊ တုပ်ကွေး၊အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း၊သို့မဟုတ် အခြားရောဂါလက္ခဏာများနှင့်ဆင်တူဖြစ်နေသော ကြောင့်၊ သင်သည်ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်ဓါတ်ငွေ့အဆိပ်သင့်လက္ခဏာများဟုထင်မည်မဟုတ်ပါ။

အန္တရာယ်ကင်းအောင်နေပါ။

ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်နှင့်ပတ်သက်၍ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်များလိုက်နာပါ။

အကယ်၍သင်ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်ဓါတ်ငွေ့အဆိပ်သင့်လက္ခဏာများကိုခံစားနေရသည်ဟုထင်လျှင်-

ဆောင်ရန် (o|r [w) ပြုလုပ်ရန်အချက်အလက်များ-

- လေကောင်းလေသန့်အမြန်ဆုံးရယူနိုင်အောင်လုပ်ပါ။

  -တံခါးများ၊ပြူတင်းပေါက်များကိုဖွင့်ပါ။ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်ထွက်နိုင်သောကရိယာများ(ဥပမာ-ဂက်(စ်)မီးဖို)ကိုပိတ်ပြီး၊အိမ်အပြင်သို့ထွက်ပါ။

- ဆေးရုံအရေးပေါ်ဌာနသို့ဆရာဝန်အားသင်ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်အဆိပ်သင့်နေသည်ဟုသံသယဖြစ်နေသည်ကိုပြောပြပါ။အကယ်၍သင့်တွင်ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်အဆိပ်သင့်နေလျှင်၊သင်ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်နှင့်ထိတွေ့ပြီးနောက်မကြာမီသင့်သွေးကိုစမ်းသပ်ခြင်းဖြင့်သိနိုင်ပါသည်။

- အောက်ပါမေးခွန်းများဆရာဝန်မေးမည်ကိုဖြေဆိုနိုင်ရန်အသင့်ပြင်ဆင်ထားပါ။

  - သင်၏အိမ်အတွင်းမှာနေလျှင်သာအဆိပ်သင့်လက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်သလား။အိမ်အပြင်သို့ထွက်လျှင်ရောဂါလက္ခဏာများပျောက်ကင်း၊သို့မဟုတ်ကျဆင်းသွားပြီး၊အိမ်အတွင်းပြန်လာလျှင် ပြန်ဖြစ်ပေါ်လာသလား။
  - အိမ်တွင်အတူနေအိမ်သားတဦးဦးသင်ကဲ့သို့သို့ရောဂါလက္ခဏာများခံစားနေရပါသလား။ရောဂါလက္ခဏာများသင်တို့တချိန်တည်းအတူတူဖြစ်ကြသလား။
  - သင်တို့အိမ်တွင်လောင်စာသုံးကရိယာများသုံးပါသလား။
  - သင်၏လောင်စာသုံးကရိယာများ၊မကြာမီအချိန်အတွင်းက၊တဦးဦးကစစ်ဆေးခဲ့ပါသလား။ ယင်းကရိယာများကောင်းမွန်စွာအလုပ်လုပ်နေသည်မှာသေချာပါသလား။

ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်ဓါတ်ငွေ့အဆိပ်မသင့်အောင်ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းသည်အဓိကဖြစ်သည်။

- လောင်စာသုံးကရိယာများ(မီးဖို၊မီးလင်းဖို၊မီးပြင်းဖို၊အဝတ်ခြောက်စက်၊အပူပေးစက်အမျိုးမျိုး၊ထင်းမီးဖို -) ကိုဆောင်းရာသီအစတွင်၊ကျွမ်းကျင်သူများနှင့်အမြဲစစ်ဆေးပါ။အိမ်၌ရှိသောမီးခိုးခေါင်းတိုင်နှင့်ယင်းအတွင်းရှိအခိုးထုတ်ပိုက်သေချာစွာ ဆက်နေပါစေ။မပိတ်နေစေပါနှင့်။အခြေအနေကောင်းပါစေ။

- ဖြစ်နိုင်လျှင်၊အခိုးအငွေ့ အပြင်သို့ထွက်သောကရိယာများကိုရွေးချယ်ဝယ်ပါ။သေချာစွာတပ်ဆင်ပါ။ ထုတ်လုပ်သူ၏ညွှန်ကြားချက်အတိုင်းပြုပြင်ထိန်းသိမ်းပါ။

- လောင်စာသုံးကရိယာများနှင့်အတူပါလာသောညွှန်ကြားချက်အားလုံးကိုဖတ်ပါ။လိုက်နာပါ။ အကယ်၍မလွှဲသာမရှောင်သာ၍၊အငွေ့အပြင်သို့မထွက်နိုင်သောရေနံဆီ(သို့မဟုတ်)ဂက်(စ်)သုံးအပူပေးကရိယာများကိုသုံးရပါက၊သတိပြုရမည့်အချက်များကိုသေချာစွာလိုက်နာပါ။ ၄င်းနှင့်အပ်ဆပ်သည့်လောင်စာ ကိုသုံးစွဲပြီး၊ ၄င်း၏တံခါးကိုအခန်းအပြင်နေရာ သို့ဖွင့်ထားပါ။ လေဝင်လေထွက်ကောင်းရန်နှင့်မှန်ကန်စွာလောင်စာလောင်ဖို့ သေချာစေရန်၊ကရိယာ၏ပြူတင်းပေါက်ကိုခွဲပေးပါ။

- ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်နှင့်အခြားလောင်ကျွမ်းနိုင်သောဓါတ်ငွေ့ များ၊အမှုန့်များ၏အန္တရာယ်ကိုမည်သို့လျှော့ချရမည့်သတင်းအချက်အလက်များသိရှိနိုင်ရန်ဖုံး(၁-၈၀၀-၄၃၈-၄၃၁၈)EPA's IAQ INFO Clearinghouse သို့မဟုတ်ဖုံး(၁-၈၀၀-၆၃၈-၂၇၇၂) Consumer Product Safety Commission သို့ဆက်သွယ်ပါ။

ရှောင်ရန်များ-

- ကားကိုကားဂိုဒေါင်အတွင်း၊ကားဂိုဒေါင်တံခါးဖွင့်ထားသည့်တိုင်အောင်၊ကားအင်ဂျင်ကိုမနှိုးထားပါနှင့်။ အခိုးအငွေ့ များကားဂိုဒေါင်အတွင်းနှင့်အိမ်ခန်းအတွင်းလျှင်မြန်စွာပြည့်လာနိုင်ပါသည်။

- သင်၏အိမ်နွေးစေရန်ဂက်(စ်)မုန့်ဖုတ်မီးဖိုကိုအသုံးမပြုပါနှင့်။ခဏမျှပင်မသုံးပါနှင့်။

- မီးသွေးအသားကင်မီးဖို ကို မည်သည့်အခါမျှအိမ်အတွင်းတွင် မသုံးပါနှင့်။ မီးလင်းမီးဖိုအတွင်းသို့ထည့်၍လည်းမသုံးပါနှင့်။

- အခန်းထဲတွင်အငွေ့အပြင်သို့မထွက်နိုင်သောရေနံဆီ(သို့မဟုတ်)ဂက် (စ်)သုံးအပူပေးကရိယာများကိုဖွင့်၍မအိပ်ပါနှင့်။

- အလုံပိတ်အခန်းအတွင်း၊ဓါတ်ဆီသုံးအင်ဂျင်စက်များ(မြက်ရိတ်စက်၊ပေါင်းညှိစက်၊စနီးရှင်းစက်၊ချိန်းတပ်လွှ၊မီးစက်) ကိုမသုံးပါနှင့်။

- အထူးသဖြင့်တစ်ယောက်ထက်ပိုသောလူများကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်ဓါတ်ငွေ့အဆိပ်သင့်လက္ခဏာများခံစားနေရသောအခါလစ်လျူမရှုပါနှင့်။ အကယ်၍သင်ဘာမှမလုပ်ခဲ့လျှင်၊မေ့မြော၍သေဆုံးသွားနိုင်သည်။

Courtesy of United States Environmental Protection Agency

http://www.epa.gov/iaq/pubs/coftsht.html