

# သင် နှင့် သင့် မိသားစုကို ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ် ဓါတ်ငွေ့

## အဆိပ်သင့်ခြင်းမှကာကွယ်ပါ။

### ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်ဓါတ်ငွေ့ကြောင့် သေနိုင်ပါသည်။

ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်ဓါတ်ငွေ့ကိုမမြင်တွေ့နိုင်၊ အနံ့လည်းမရနိုင်။ သို့သော်ယင်းဓါတ်ငွေ့များလာလျှင် လူကိုအန္တရာယ်ဖြစ်စေ ဤမိနစ်ပိုင်းအတွင်းလူကိုသေစေနိုင်ပါသည်။

ဓါတ်ငွေ့ (ဂက်(စ်) )၊ ဓါတ်ဆီ၊ ရေနံဆီ၊ သစ်၊ မီးသွေးစသည်တို့ကိုလောင်စာအဖြစ်အသုံးပြုမီးရှို့တိုင်း ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်ဓါတ် ငွေ့ဖြစ်စေသည်။ ဤလောင်စာများကိုအသုံးပြုသည့်ကိရိယာများကိုသေချာချာအသုံးပြုပြီးထိန်းသိမ်းထားခဲ့ပါသော်၊ ထွက် ပေါ်လာသော ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်ဓါတ်ငွေ့သည် အဆိပ်အန္တရာယ်မဖြစ်စေပါ။ သို့သော်ထိုကိရိယာများကို သေချာ စံနစ်ကျစွာအသုံးပြုခြင်းမရှိခဲ့သော်၊ ထွက်ပေါ်လာသောကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်ဓါတ်ငွေ့သည်အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်လောက်သည့် ပမာဏအထိ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။ နှစ်စဉ်ထိုကိရိယာများကို သေချာမှန်ကန်စွာ အသုံးမပြုခဲ့ခြင်းကြောင့်လူအများအပြား ရာနှင့်ချီ၍ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်ဓါတ်ငွေ့အဆိပ်သင့်ခြင်းကြောင့်သေကြရရာပါသည်။ ထိုထက်ပိုဆိုးသည်မှာ၊ စက်နိုးထားသော ကားမှကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်ဓါတ်ငွေ့ထွက်ကာလူအများအပြားသေဆုံးကြရပါသည်။ ကလေးသူငယ်များ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ သွေးအားနည်းသူများ၊ နှလုံးရောဂါ နှင့် အဆုတ်ရောဂါရှိသူများ၊ ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်ဓါတ်ငွေ့အဆိပ်ပို၍သင့်စေနိုင်ပါသည်။

### ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်ဓါတ်ငွေ့အဆိပ်သင့်လက္ခဏာများ။

ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်ဓါတ်ငွေ့အဆိပ်သင့်လက္ခဏာများကိုသိရှိရန်လိုအပ်ပါသည်။

အတော်အသင့်အဆိပ်သင့်သောပမာဏတွင် သင်နှင့်သင့်မိသားစုသည်-

- အပြင်းအထန်ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ခေါင်းမူးလာခြင်း
- စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း
- ပျို့ခြင်း သို့မဟုတ် သတိလစ်ခြင်း များကိုခံစားရနိုင်ပါသည်။

ဤအတော်အသင့်အဆိပ်သင့်ပမာဏတွင်၊ သင်ကြာရှည်စွာရှိနေလျှင်သင့်၏အသက်ဆုံးရှုံးမှုကိုဖြစ်စေတတ်ပါသည်။

- အနည်းငယ်အဆိပ်သင့်သောပမာဏတွင်၊ သင်သည်-
  - အသက်ရှူမဝခြင်း၊
  - အနည်းငယ်ပျို့ခြင်း၊ ခေါင်းအနည်းငယ်ကိုက်ခြင်းနှင့်ကြာရှည်တွင်သင်၏ကျန်းမာရေးများကိုထိခိုက် ခြင်းတို့ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ဤလက္ခဏာများစုသည်၊ တုပ်ကွေး၊အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း၊သို့မဟုတ် အခြားရောဂါလက္ခဏာများနှင့်ဆင်တူ ဖြစ်နေသော ကြောင့်၊ သင်သည်ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်ဓါတ်ငွေ့အဆိပ်သင့်လက္ခဏာများဟုထင်မည်မဟုတ်ပါ။

**အန္တရာယ်ကင်းအောင်နေပါ။**

**ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်နှင့်ပတ်သက်၍ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်များလိုက်နာပါ။**

အကယ်၍သင်ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်ဓါတ်ငွေ့အဆိပ်သင့်လက္ခဏာများကိုခံစားနေရသည်ဟုထင်လျှင်-

**ဆောင်ရန် (OPLW) ပြုလုပ်ရန်အချက်အလက်များ-**

- လေကောင်းလေသန့်အမြန်ဆုံးရယူနိုင်အောင်လုပ်ပါ။
  - တံခါးများပြုတ်ပေးပေးပေးပေးပေးပါ။ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်ထွက်နိုင်သောကရိယာများ(ဥပမာ-ဂက်(စ်)မီးဖို)ကို ပိတ်ပြီးအိမ်အပြင်သို့ထွက်ပါ။
- ဆေးရုံအရေးပေါ်ဌာနသို့ဆရာဝန်အားသင်ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်အဆိပ်သင့်နေသည်ဟုသံသယဖြစ်နေသည်ကို ပြောပြပါ။အကယ်၍သင့်တွင်ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်အဆိပ်သင့်နေလျှင်၊သင်ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်နှင့်ထိတွေ့ပြီး နောက်မကြာမှီသင့်သွေးကိုစမ်းသပ်ခြင်းဖြင့်သိနိုင်ပါသည်။
- အောက်ပါမေးခွန်းများဆရာဝန်မေးမည်ကိုဖြေဆိုနိုင်ရန်အသင့်ပြင်ဆင်ထားပါ။
  - သင်၏အိမ်အတွင်းမှာနေလျှင်သာအဆိပ်သင့်လက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်သလား။အိမ်အပြင်သို့ထွက်လျှင်ရောဂါ လက္ခဏာများပျောက်ကင်း၊သို့မဟုတ်ကျဆင်းသွားပြီးအိမ်အတွင်းပြန်လာလျှင် ပြန်ဖြစ်ပေါ်လာသလား။
  - အိမ်တွင်အတူနေအိမ်သားတဦးဦးသင်ကဲ့သို့ရောဂါလက္ခဏာများခံစားနေရပါသလား။ရောဂါလက္ခဏာများ သင်တို့တချိန်တည်းအတူတူဖြစ်ကြသလား။
  - သင်တို့အိမ်တွင်လောင်စာသုံးကရိယာများသုံးပါသလား။
  - သင်၏လောင်စာသုံးကရိယာများ၊မကြာမီအချိန်အတွင်းက၊တဦးဦးကစစ်ဆေးခဲ့ပါသလား။ ယင်းကရိယာများ ကောင်းမွန်စွာအလုပ်လုပ်နေသည်မှာသေချာပါသလား။

**ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်ဓါတ်ငွေ့အဆိပ်မသင့်အောင်ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းသည်အဓိကဖြစ်သည်။**

- လောင်စာသုံးကရိယာများ(မီးဖို၊မီးလင်းဖို၊မီးပြင်းဖို၊အဝတ်ခြောက်စက်၊အပူပေးစက်အမျိုးမျိုး၊ထင်းမီးဖို -) ကို ဆောင်းရာသီအစတွင်၊ကျွမ်းကျင်သူများနှင့်အမြဲစစ်ဆေးပါ။အိမ်၌ရှိသောမီးခိုးခေါင်းတိုင်နှင့်ယင်းအတွင်းရှိအခိုး ထုတ်ပိုက်သေချာစွာ ဆက်နေပါစေ။မပိတ်နေစေပါနှင့်။အခြေအနေကောင်းပါစေ။

- ဖြစ်နိုင်လျှင်၊ အခိုးအငွေ့ အပြင်သို့ထွက်သော ကရိယာများကို ရွေးချယ်ဝယ်ပါ။ သေချာစွာ တပ်ဆင်ပါ။ ထုတ်လုပ်သူ၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းပါ။
- လောင်စာသုံးကရိယာများနှင့် အတူပါလာသော ညွှန်ကြားချက်အားလုံးကို ဖတ်ပါ။ လိုက်နာပါ။ အကယ်၍ မလွှဲသာ မရှောင်သာ၍ အငွေ့အပြင်သို့ထွက်နိုင်သော ရေနံဆီ (သို့မဟုတ်) ဂက် (စ်) သုံးအပူပေးကရိယာများကို သုံးရပါက၊ သတိပြုရမည့် အချက်များကို သေချာစွာ လိုက်နာပါ။ ၎င်းနှင့်အပ်ဆပ်သည့် လောင်စာ ကို သုံးစွဲပြီး၊ ၎င်း၏ တံခါးကို အခန်းအပြင် နေရာ သို့ ဖွင့်ထားပါ။ လေဝင်လေထွက်ကောင်းရန်နှင့် မှန်ကန်စွာ လောင်စာလောင်ဖို့ သေချာစေရန်၊ ကရိယာ၏ ပြုတင်ပေါက်ကို ခွဲပေးပါ။
- ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်နှင့် အခြားလောင်ကျွမ်းနိုင်သော ဓါတ်ငွေ့များ၊ အမှုန်များ၏ အန္တရာယ်ကို မည်သို့ လျော့ချရမည့် သတင်းအချက်အလက်များ သိရှိနိုင်ရန် ဖုံး (၁-၈၀၀-၄၃၈-၄၃၁၈) EPA's IAQ INFO Clearinghouse သို့မဟုတ် ဖုံး (၁-၈၀၀-၆၃၈-၂၇၇၂) Consumer Product Safety Commission သို့ ဆက်သွယ်ပါ။

**ရှောင်ရန်များ-**

- ကားကို ကားဂိုဒေါင်အတွင်း၊ ကားဂိုဒေါင်တံခါးဖွင့်ထားသည့် တိုင်အောင်၊ ကားအင်ဂျင်ကို မနိုးထားပါနှင့်။ အခိုးအငွေ့ များကားဂိုဒေါင်အတွင်းနှင့် အိမ်ခန်းအတွင်း လျှင်မြန်စွာ ပြည့်လာနိုင်ပါသည်။
- သင်၏ အိမ်နွေးစေရန် ဂက် (စ်) မုန့်ဖုတ်မီးဖိုကို အသုံးမပြုပါနှင့်။ ခဏမျှပင်မသုံးပါနှင့်။
- မီးသွေးအသားကင်မီးဖို ကို မည်သည့်အခါမျှ အိမ်အတွင်းတွင် မသုံးပါနှင့်။ မီးလင်းမီးဖိုအတွင်း သို့ ထည့်၍ လည်းမသုံးပါနှင့်။
- အခန်းထဲတွင် အငွေ့အပြင်သို့ထွက်နိုင်သော ရေနံဆီ (သို့မဟုတ်) ဂက် (စ်) သုံးအပူပေးကရိယာများကို ဖွင့်၍ မအိပ်ပါနှင့်။
- အလုံပိတ်အခန်းအတွင်း၊ ဓါတ်ဆီသုံးအင်ဂျင်စက်များ (မြက်ရိတ်စက်၊ ပေါင်းညှိစက်၊ စနိုးရှင်းစက်၊ ချိန်းတပ်လွှာ၊ မီးစက်) ကို မသုံးပါနှင့်။
- အထူးသဖြင့် တစ်ယောက်ထက်ပိုသော လူများ ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ် ဓါတ်ငွေ့အဆိပ်သင့်လက္ခဏာများ ခံစားနေရသော အခါ လစ်လျူမရှုပါနှင့်။ အကယ်၍ သင်ဘာမှ မလုပ်ခဲ့လျှင်၊ မေ့မြော၍ သေဆုံးသွားနိုင်ပါသည်။

Courtesy of United States Environmental Protection Agency  
<http://www.epa.gov/iaq/pubs/coftsht.html>