





အပိုင်း: 16

v k f e f c Gf

E S h w 0 e f u s f

u æ f r n a & ;



Scan QR Code  
for electronic version

## ၁၆.၁။ လုပ်ငန်းခွင်ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုအန္တရာယ်များ

### အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်

အလုပ်လုပ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) လုပ်ငန်းခွင်ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်ထိတွေ့ခြင်းကြောင့် အလုပ်သမား၏ ပကတိကောင်းမွန်နေသော ကျန်းမာရေးအခြေအနေထိခိုက်ပျက်စီးကာ မလိုအပ်သော အကျိုးသက်ရောက်မှုဖြစ်ပေါ်စေသည့် အရာကို လုပ်ငန်းခွင်ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုအန္တရာယ်များဟု ခေါ်ဆိုသည်။

### ၁။ ဂျပေဒဆိုင်ရာဂုဏ်သတ္တိများနှင့်ထိတွေ့မှုဆိုင်ရာအန္တရာယ်များ

#### (က) အအေးလွန်ကဲမှုအန္တရာယ်

##### အအေးလွန်ကဲမှုအန္တရာယ် တွေ့ကြုံခံစားရနိုင်သော လုပ်သားများ

- အသား၊ ငါး၊ ပုစွန် ပြင်ဆင်ထုတ်ပိုးသည့် အအေးခန်းများမှ အလုပ်သမားများ၊
- ဆောက်လုပ်ရေးအလုပ်သမားများ၊
- ငါးဖမ်းလုပ်သားများ၊
- ရေငုတ်သမားများ၊ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ကိုင်သူများ၊
- မီးသတ်သမားများ၊
- အဝေးပြေးလမ်းမကြီးများဖောက်လုပ်ခြင်း၊ ပြုပြင်ခြင်းလုပ်ငန်းများလုပ်ကိုင်သည့် အလုပ်သမားများ၊
- အရက်နှင့်မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲသူအလုပ်သမားများ၊
- စိတ်ကျန်းမာရေးဆေးဝါးများ သုံးစွဲနေသည့် အလုပ်သမားများ။

##### အအေးလွန်ကဲမှုဖြစ်ခြင်းသည်

- ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်သည် (၃၅ °) စင်တီဂရိတ်အောက်သို့ လျော့နည်းလာပါက ချမ်းတုန်ခြင်း၊ ခြေဖျားလက်ဖျား အေးစက်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။ အပူချိန် (၃၃ ° - ၃၅ °) တွင် နှလုံးခုန်နှုန်း၊ အသက်ရှူနှုန်းနှင့် သွေးပေါင်ချိန်ကျဆင်းလာပြီး အပူချိန် (၃၃ °) စင်တီဂရိတ်အောက်ကျဆင်းပါက ခန္ဓာကိုယ်အနေထား မှန်ကန်အောင် မချိန်ဆနိုင်ခြင်း၊ ထင်ယောင်ထင်မှားမြင်တွေ့ရခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်သည်။
- ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်သည် (၃၀ °) စင်တီဂရိတ်အောက်သို့ကျဆင်းလာပါက သတိမရတစ်ချက် / ရတစ်ချက် ဖြစ်ခြင်း၊ အတွေးအမြင်အာရုံရှုပ်ထွေးလာခြင်း၊ ခြေလက်များအေးခဲလာခြင်း၊ ညှိမဲကြွေပြတ်လာခြင်း၊ သွေးကြောများ ပိတ်ဆို့ယောင်ရမ်းခြင်း၊ သေဆုံးခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။

##### အအေးလွန်ကဲမှုအန္တရာယ်မှကာကွယ်နိုင်ရန် ဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ

- မိုးဒဏ်၊ လေဒဏ်၊ အအေးဒဏ်ခံနိုင်သည့် ဝတ်စုံများဝတ်ဆင်၍ အလုပ်လုပ်ခြင်း၊
- မရွေ့မပြောင်းအလုပ်လုပ်နေရသူများသည် ခြောက်သွေ့၍ လေတိုးအကာအကွယ်ရှိသော၊ အပူခတ်လွတ်ထားသော၊ ခိုလှုံစရာနေရာများ အသုံးပြုခြင်း။

လုပ်ငန်းခွင်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင် ကျန်းမာရေး

**(ခ) အပူလွန်ကဲမှုအန္တရာယ်**

**အပူဒဏ်သင့်ခြင်းအန္တရာယ် တွေ့ကြုံရနိုင်သော အလုပ်သမားများ**

အောက်ဖော်ပြပါအလုပ်သမားများသည် ကျန်အလုပ်သမားများထက် အပူဒဏ်သင့်ခြင်းအန္တရာယ်ကိုပို၍ တွေ့ကြုံခံစားရနိုင်ပါသည်။

- ၁။ နေပူကျဲကျဲတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်သူ ကျပ်စားလုပ်သားများ၊
- ၂။ ဝန်စည်စလယ်ထမ်းပိုးရသော အထမ်းလုပ်သားများ၊
- ၃။ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးလုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်သူများ - မော်တော်ကား၊ အနေယာဉ်၊ ဆိုင်ကယ်ကယ်ရီ၊
- ၄။ ခေါင်းရွက်ဗျက်ထိုးဈေးသည်များ၊
- ၅။ သင်္ဘောကျင်းတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်သူလုပ်သားများ၊
- ၆။ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်သော လုပ်သားများ၊
- ၇။ ပန်းဥယျာဉ် ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရေးလုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်သူများ၊
- ၈။ တပ်မတော်သားများ၊
- ၉။ မီးသတ်သမားများ၊
- ၁၀။ ယာဉ်ထိန်းရဲများ၊
- ၁၁။ အားကစားသမားများ၊
- ၁၂။ မုန့်ဖုတ်လုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်သူများနှင့် စားဖိုဆောင်အိုးသူကြီးများ၊
- ၁၃။ မိုင်းတွင်းလုပ်သားများ၊
- ၁၄။ ဥမင်လိုက်ခေါင်းနှင့် အလုံပိတ်နေရာများတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်ရသူ လုပ်သားများ၊
- ၁၅။ ဘွိုင်လာခန်းတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်သူ လုပ်သားများ၊
- ၁၆။ စက်ရုံလုပ်သားများ၊
- ၁၇။ သံရည်ကျိုလုပ်ငန်းတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်သူ လုပ်သားများ၊
- ၁၈။ ဓာတ်ဆီနှင့် သဘာဝဓာတ်ငွေ့အရောင်းဆိုင်များတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်သူဝန်ထမ်းများ၊
- ၁၉။ ရာဘာပစ္စည်းထုတ်လုပ်မှုလုပ်ငန်းတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်သူ လုပ်သားများ၊
- ၂၀။ ကြွေထည်မြေထည်လုပ်ငန်းတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်သူ လုပ်သားများ၊
- ၂၁။ အုတ်ဖုတ်လုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်သူလုပ်သားများ။

**အပူဒဏ်သင့်ခြင်းကြောင့် အောက်ဖော်ပြပါ ရောဂါလက္ခဏာများအား ခံစားရနိုင်ပါသည် -**

- |   |                                |
|---|--------------------------------|
| ၁။ ဖျိုခြင်း (သို့) ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း၊           | ၅။ ကိုယ်အပူချိန်မြင့်တက်ခြင်း၊ |
| ၂။ ကြွက်သားများ ကြွက်တက်ခြင်းနှင့် အားပျော့ခြင်း၊ | ၆။ ခေါင်းမူးနောက်ခြင်း၊        |
| ၃။ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊                              | ၇။ မူးမိုက်ခြင်း၊              |
| ၄။ ရေဆာခြင်း၊                                     | ၈။ နုံးချိုခြင်း၊              |
|   | ၉။ ရွေးအလွန်အကျွံထွက်ခြင်း။    |



**အပူဒဏ်အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်နိုင်ရန်**

- ၁။ အပူချိန်နှင့် စိုထိုင်းဆများနေသော ရာသီဥတုသည် လူ့ခန္ဓာကိုယ်၏ ကိုယ်တွင်းကိုယ်ပ အပူချိန်ထိန်းညှိမှု စနစ်ကို ဝန်ပိနိုင်သောကြောင့် အလုပ်ကိုနားနားနေလုပ်ပါ။
- ၂။ ရှေ့ပြေးလက္ခဏာများကို သတိပြုပါ။ ဥပမာ - နုံးချည့်ခြင်း၊ ခေါင်းမူးခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ကြွက်တက်ခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း၊ ရွှေးခြောက်ခြင်း၊ သွေးခုန်နှုန်းမြန်ခြင်း၊ ကိုယ်ပူကြီးခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း၊ တက်ခြင်း၊ အပူထဲကလာလျှင် ခေတ္တနားပြီးမှ လေအေးစက်တပ်ထားသော အခန်းတွင်းသို့ဝင်ပါ။ မိမိဝန်ထမ်းများတွင် အပူဒဏ်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော ရှေ့ပြေးလက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်ပါ။
- ၃။ အရောင်ရင့်မှိုင်းသော အဝတ်အထည်များမဝတ်ဆင်သင့်ပါ။ ပေါ့ပါးသော ချည်ထည်ပွပွချောင်ချောင် အဝတ်အစားများကိုသာ ဝတ်ဆင်ပါ။
- ၄။ ရေများများသောက်ပါ။ ရေငတ်မခံပါနှင့်။ ဓာတ်ဆားရည်၊ အချိုရည်များသောက် သုံးနိုင်ပါသည်။
- ၅။ ပူသောရာသီဥတုနှင့် တဖြည်းဖြည်းသဟဇာတဖြစ်အောင် ဆင်ခြင်နေထိုင်ပါ။
- ၆။ အပူဒဏ်ခံရလျှင် အရိပ်အာဝါသကောင်းပြီး လေဝင်လေထွက်ကောင်းသော သစ်ရိပ်ဝါးရိပ်တွင် ခေတ္တနားခိုသင့်ပါသည်။
- ၇။ နေလောင်ထားသော အသားအရေသည် ကိုယ်တွင်းကိုယ်ပ အပူချိန်ထိန်းညှိမှုစနစ်ကို အဟန့်အတား ဖြစ်စေပြီး အရေပြားကင်ဆာရောဂါကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်သောကြောင့် နေမလောင်စေရန် ရှုပ်အင်္ကျီလက်ရှည်၊ ဦးထုပ်တို့ဝတ်ဆင်ပြီးမှသာ နေပူထဲသို့သွားပါ။
- ၈။ အလုပ်သမားများကို သင့်တော်သောသင်တန်းများပေး၍ အပူဒဏ်သက်သာသော တစ်ကိုယ်ရေသုံး အကာအကွယ်ပစ္စည်းများအသုံးပြုစေရန် အထောက်အပံ့ပေးပါ။
- ၉။ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ထိခိုက်လွယ်သော အလုပ်သမားများ (ဥပမာ - အသက်ငယ်လွန်းကြီးလွန်းသူများ၊ နာတာရှည်ရောဂါရှိသူများ)အတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ကြပ်ခြင်းနှင့် ၎င်းတို့အတွက် သီးခြားအစီအမံများ ပြုလုပ်ပေးပါ။

**(ဂ) အလင်းရောင်နည်းခြင်း၊ များခြင်း၊ အလင်းပြန်ခြင်း**

လုပ်သားများသည် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်၍ အန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာဖြင့် ထုတ်ကုန်ထုတ်လုပ်နိုင်ရေး အတွက် လုပ်ငန်းခွင်တွင် လုံလောက်ကောင်းမွန်သော အလင်းရောင်ရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။

**အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သော အခြေအနေများ**

- အလင်းရောင်များလွန်းခြင်း၊ အလင်းပြန်ခြင်း၊
- အလင်းရောင်နည်းလွန်းခြင်း၊
- အလွန်ပြင်းထန်သော အလင်းရောင်နှင့်ကြာရှည်စွာ ထိတွေ့ရခြင်း။

**ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော ရောဂါလက္ခဏာများ**

- မျက်စိနာခြင်း၊ ယားယံခြင်း၊ မျက်ရည်ယိုခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အမြင်အာရုံလျော့နည်းလာခြင်း၊ မျက်စိတိမ်ခွံခြင်း၊
- အဆောက်အဦပြင်ပ အမိုးအကာမရှိသောနေရာတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်ရသောလုပ်သားများ နေအလင်းရောင်ကို တစ်နေ့(၃-၄) နာရီ ထိတွေ့ရပါက ညဘက်အမြင်လျော့နည်းမှုဝေဒနာ ခံစားရပါသည်။

**လုပ်ငန်းခွင် အလင်းရောင်နှင့်ပတ်သက်၍ အန္တရာယ်ရှိနိုင်သောလုပ်ငန်းများ**

- အထည်ချုပ်လုပ်ငန်း
- စက်ပစ္စည်းတပ်ဆင်ခြင်းလုပ်ငန်း
- ဂဟေဆော်ခြင်းလုပ်ငန်း
- ပိုက်ဆက်ခြင်းလုပ်ငန်း

**လုပ်ငန်းခွင်အလင်းရောင်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သောအန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ရန်ဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ**

- လုံလောက်သော အလင်းရောင်ရရှိအောင် စီစဉ်ထားရှိခြင်း၊
- ပြင်းထန်သောအလင်းရောင်နှင့် ထိတွေ့လုပ်ကိုင်ရသူ (နေရောင်ခြည်အပါအဝင်)များသည် မျက်စိအကာ အကွယ်ပစ္စည်းများတပ်ဆင်၍ အလုပ်လုပ်ခြင်း။

**(ဃ) ဆူညံသံ**

မလိုလားအပ်သောအသံအားလုံးကို ဆူညံသံဟုခေါ်သည်။ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ဆူညံသံကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသော အကြားအာရုံချို့ယွင်းမှုမှာ ကာကွယ်၍ရသော်လည်းဖြစ်ပွားပါက ကုသ၍မရနိုင်ပါ။

**ကျန်းမာရေးပေါ်သက်ရောက်မှု**

(၁) မလိုလားအပ်သော အကျိုးသက်ရောက်မှုများ

- အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်းထိခိုက်ခြင်း၊
- စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ခြင်း၊
- အိမ်မပျော်၊ နွမ်းလျခြင်း၊
- ပျို့ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊
- ထုတ်လုပ်မှုကျဆင်းခြင်း။

(၂) တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးဆက်သွယ်မှုကို အဟန့်အတားအနှောက်အယှက်ဖြစ်စေခြင်း၊

(၃) အကြားအာရုံချို့ယွင်းလာခြင်း၊

**ဆူညံသံအန္တရာယ်မှကာကွယ်နိုင်ရန် ဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ**

- ၁။ ဆူညံသံဖြစ်ပေါ်မှု လျော့နည်းအောင်ပြုလုပ်ခြင်း၊
- ၂။ ဆူညံသံထွက်ရှိသော စက်ပစ္စည်းများနှင့် ဝေးကွာသောနေရာတွင် အလုပ်လုပ်စေခြင်း
- ၃။ အကာကွယ်ပစ္စည်းများ ဝတ်ဆင်အသုံးပြု၍ အလုပ်လုပ်ခြင်း (ဥပမာ - နားကာ၊ နားအဆို့၊ နားအကာပါဝင်သော ဦးထုပ်)
- ၄။ အထက်ဖော်ပြပါကိစ္စရပ်များဖြင့် အလုပ်သမားများတွင် ဆူညံသံဖြင့်ထိတွေ့မှုကို မလျော့ချနိုင်ပါက လုပ်သားများအား အလှည့်ကျတာဝန်ထမ်းဆောင်စေခြင်း၊

(င) တုန်ခါမှု

တုန်ခါမှုကြောင့်ပေါ်ပေါက်လာသောသက်ရောက်မှုများသည် အေးသောရာသီဥတုတွင် ပို၍သိသာထင်ရှားသည်။ တုန်ခါမှုကြောင့် သက်ရောက်မှုများသည် လူ့ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး အပေါ်တွင်လည်းကောင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းလိုက်လည်းကောင်း ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။

တုန်ခါမှုကြောင့် လူ့ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှုဖြစ်စေသော လုပ်ငန်းများမှာ-

- လယ်ယာသုံးလုပ်ငန်းသုံးစက်ပစ္စည်းများ အသုံးပြုမောင်းနှင်ခြင်း၊
- သတ္တုရိုင်းသုံးစက်ပစ္စည်းများ မောင်းနှင်ခြင်း၊
- စက်တပ်ယာဉ်ကြီးများ မောင်းနှင်ခြင်း (ဥပမာ -ဘတ်(စ်)ကား) ကုန်တင်ကားကြီးများ။

တုန်ခါမှုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းအလိုက် ထိခိုက်မှုဖြစ်စေသည့် လုပ်ငန်းများမှာ-

- လေဖိအားသုံး လွန်တူးစက်မောင်းနှင်၍ လွန်တူးခြင်း၊
- မော်တာတပ်သစ်ဖြတ်လွှာများဖြင့် သစ်ဖြတ်ခြင်း၊

တုန်ခါမှုအန္တရာယ်မှ ကာကွယ်နိုင်ရန် ဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ

- ၁။ တုန်ခါမှု၊ ခံစားရမှုကို ဆိုင်းတွင်စေသောပစ္စည်းများဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည့် လက်အိတ်များဝတ်ဆင်အလုပ်လုပ်ခြင်း၊
- ၂။ တုန်ခါမှုနှင့် ထိတွေ့လုပ်ကိုင်ရသည့်ဌာနရှိ လုပ်သားများကို အလှည့်ကျတာဝန်ထမ်းဆောင်စေခြင်း၊
- ၃။ လက်တွင်ထုံခြင်း၊ ကျင်ခြင်း၊ အရောင်ပြောင်းလာခြင်း၊ ညိုမဲလာခြင်းတို့ရှိပါက ဆရာဝန်ထံ အမြန်ဆုံးပြသစေခြင်း။

(စ) ဓာတ်ရောင်ခြည်အန္တရာယ်

ဓာတ်ရောင်ခြည် (Radiation) အား Non-ionizing Radiation နှင့် Ionizing Radiation ဟူ၍ (၂)မျိုးခွဲခြားနိုင်ပါသည်။

Non-ionizing radiation ထိတွေ့မှုအန္တရာယ်

- Non-ionizing radiation တွင် မျက်စိဖြင့်မြင်ရသော အလင်းရောင်၊ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်၊ အနီအောက်ရောင်ခြည်နှင့် ရေဒီယိုလှိုင်းများ၊ မိုက်ခရိုဝေ့လှိုင်းများ ပါဝင်ပါသည်။
- သံဂဟေဆက်ခြင်းလုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်သောလုပ်သားများ၊ နေရောင်ခြည်နှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့မှုရှိသော လုပ်သားများသည် ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်အန္တရာယ်ကို ခံစားရပါသည်။
- ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်နှင့်ပတ်သက်၍ အပိုင်း(၁၁) သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ရှိ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်အန္တရာယ်ကို ရည်ညွှန်းပါ။

Ionizing Radiation ထိတွေ့မှုအန္တရာယ်

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများနှင့် စက်မှုလုပ်ငန်းများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည် (ဥပမာ - ရင်ဘတ်ဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်း၊ ရေဒီယိုသတ္တုကြွပစ္စည်းများ အသုံးပြုခြင်း)။

**ဖြစ်ပွားနိုင်သောရောဂါများမှာ -**

- ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်ရှိ အမွှေးအမျှင်များ ကျွတ်ခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်အရေပြားတွင် အနာများဖြစ်ပွားခြင်း
- မျိုးပွားမှုစွမ်းရည်ကျဆင်းခြင်း
- ကင်ဆာရောဂါများ
- သွေးဖြူဥကင်ဆာ

**ဓာတ်ရောင်ခြည်ထိတွေ့မှုအန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ရန်အချက်များ**

- ခန္ဓာကိုယ်တွင် film badges များတပ်ဆင်၍ ခန္ဓာကိုယ်နှင့်ထိတွေ့မှုရှိနိုင်သော ဓာတ်ရောင်ခြည် ပမာဏကို တွက်ချက်တိုင်းတာပြီး သတ်မှတ်ထားသောရောင်ခြည်ပမာဏထက် ပို၍ထိတွေ့မှုမရှိစေရန် ဂရုပြုခြင်း၊ X-ray ရိုက်သည့် အခန်းများ၏တံခါးများတွင် ခဲအကာ(Lead Shield) ကို တပ်ဆင်ခြင်း။

**၂။ ဓါတုပစ္စည်းများနှင့် ထိတွေ့မှုအန္တရာယ်များ**

- ဓါတုပစ္စည်းများသည် အခဲ၊ အရည်နှင့် အငွေ့ပုံသဏ္ဍာန် (၃)မျိုးဖြင့် တည်ရှိ၍ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ အရေပြားမှတစ်ဆင့် လည်းကောင်း၊ နှာခေါင်းမှ တစ်ဆင့်လည်းကောင်း၊ ပါးစပ်မှတစ်ဆင့်လည်းကောင်း၊ မျက်လုံးမှ တစ်ဆင့်လည်းကောင်း ဝင်ရောက်နိုင်ပါသည်။
- ဓာတုအဆိပ်သင့်ခြင်းသည် ထိတွေ့မှုရှိရုံမိသော ဓာတုပစ္စည်း၏ ပမာဏ၊ ထိတွေ့ချိန်၊ ဖယ်ရှားလိုက်ချိန်နှင့် ဆေးကုသမှုခံယူမှုတို့အပေါ် မူတည်ပါသည်။

**(က) အရေပြားမှတစ်ဆင့် ဝင်ရောက်ပါက -**

- အရေပြားယားယံခြင်း၊
- အရေပြားနီရဲရောင်ရမ်းခြင်း၊
- အရေပြားတွင် အနာဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊
- ဓာတ်မတည့်ခြင်း
- အရေပြားကင်ဆာတို့ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။

**(ခ) အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် ဝင်ရောက်ပါက -**

- အလွန်သေးငယ်သော အမှုန်အမွှားများသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်နိုင်ပြီး ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည် (ဥပမာ - ဆီလီကာအမှုန်များကို ရှူရှိုက်မိပါက ဆီလီကိုးဆစ်ရောဂါ (Silicosis) ဖြစ်ပွားခြင်း၊ ကျောက်မီးသွေးအမှုန်များကို ရှူရှိုက်မိပါက Anthracosis ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်း)
- စက်ရုံလုပ်ငန်းများမှထွက်ရှိသော အခိုးအငွေ့များ(ဥပမာ - ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်၊ ဆိုင်ရာနိုက်၊ ဆာလဖာဒိုင်အောက်ဆိုဒ်၊ ကလိုရင်း၊ ကလိုရိုဖောင်း၊ အီသာ၊ ထရိုင်ကလိုရိုအီသိုင်လင်း) စသည်တို့ကို ရှူရှိုက်မိပါကလည်း ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကျောက်မီးသွေးလုပ်ငန်းနှင့် သံမဏိလုပ်ငန်းတို့တွင် ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်ဓာတ်ငွေ့အန္တရာယ်ကို ပိုမိုခံစားရနိုင်ပါသည်။



- သတ္တုများ၊ သတ္တုဒြပ်ပေါင်းများ၊ စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံများတွင် အသုံးပြုနေကြသော ခဲ၊ အန်တီမိုနီ၊ အာဆင်းနစ်၊ ဘယ်ရီလီယမ်၊ ကတ်မီယန်၊ ကိုဘော့၊ မန်းဂန်စ်၊ မာကျူရီ၊ ဖော့စ်ဖရပ်စ်၊ ခရိုမီယမ်၊ ဇင့် စသည့်သတ္တုများ၏ အမှုန်အမွှားများ၊ အခိုးအငွေ့များသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်နိုင်ပြီး ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

**(ဂ) ပါးစပ်မှတစ်ဆင့် ဝင်ရောက်ပါက -**

- ခဲ၊ မာကျူရီ၊ အာဆင်းနစ်၊ ဇင့်၊ ခရိုမီယမ်၊ ကတ်မီယမ်၊ ဖော့စ်ဖရပ်စ် စသောဓာတုပစ္စည်းများသည် ပါးစပ်မှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ဝင်ရောက်ပြီး လုပ်ငန်းခွင်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

**ဓာတုပစ္စည်းများနှင့်ထိတွေ့မှုအန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ရန်ဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ**

- ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုအန္တရာယ်အနည်းဆုံးဖြစ်စေနိုင်သည့် ဓာတုပစ္စည်းများ အစားထိုးအသုံးပြုခြင်း၊
- ဓာတုပစ္စည်းများကို စနစ်တကျသိုလှောင်ထားရှိခြင်း၊
- လုပ်ငန်းခွင်သုံး တစ်ကိုယ်ရေအကာအကွယ်ပစ္စည်းများဝတ်ဆင်၍ အလုပ်လုပ်ခြင်း၊
- ပုံမှန်ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးခြင်း၊

**၃။ စက်ပစ္စည်းများနှင့်ထိတွေ့မှုအန္တရာယ်များ**

- မတော်တဆထိခိုက်မှုများ
- ကိုင်တွယ်မောင်းနှင်ရသောပစ္စည်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်တို့ အံဝင်မှုမရှိ၍ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများတွင် ဒဏ်ဖြစ်ခြင်း။

**စက်ပစ္စည်းများနှင့်ထိတွေ့မှုအန္တရာယ်မှကာကွယ်ရန် ဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ**

- စက်ပစ္စည်းများကို ကာရံထားခြင်း၊
- လုပ်သားများ အကာအကွယ်ပစ္စည်းများ၊ မျက်စိကာစသည်များ ဝတ်ဆင်ခြင်း၊
- စက်ပစ္စည်းများ၊ ယာဉ်များကို လူနှင့်အံဝင်မှုရှိစေရန် ပြုပြင်အသုံးပြုခြင်း၊

**၄။ ဇီဝဆိုင်ရာအန္တရာယ်များ**

- ဘတ်တီးရီးယား၊ ဗိုင်းရပ်စ်၊ တီရစ္ဆာန်၊ တွားသွားသတ္တဝါတို့၏ အကိုက်ခံရခြင်း၊
- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၊ ဓါတ်ခွဲခန်းဝန်ထမ်းများ၊ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်သားများ၊ မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းမှ လုပ်သားများသည် ဇီဝဆိုင်ရာ ဘေးအန္တရာယ်တွေ့နိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းအများဆုံး ဖြစ်ကြပါသည်။ ဇီဝဘေးအန္တရာယ်များတွင် ကူးစက်ရောဂါရရှိမှုအန္တရာယ်အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

- ဥပမာ - အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီ၊ စီ
- HIV, AIDS ၊ မေးခိုင်၊ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေး

**ဇီဝဆိုင်ရာအန္တရာယ်များမှ ကာကွယ်ရန် ဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ**

- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု အလေးထားခြင်း
- လုပ်ငန်းခွင်သုံးတစ်ကိုယ်ရေအကာအကွယ်ပစ္စည်းများ (နှာခေါင်းစည်း၊ လက်အိတ်) ဝတ်ဆင်၍ အလုပ်လုပ်ခြင်း၊

၅။ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်သော အန္တရာယ်များ

အလုပ်သမားများ၏ လူမှုဆက်ဆံရေးစိတ်အခြေအနေကို ထိခိုက်စေနိုင်သော အကြောင်းအရာများမှာ -

- မိမိကိုယ်မိမိ အားမလိုအားမရဖြစ်ခြင်း၊
- အလုပ်ပေါ်တွင် စိတ်ကျေနပ်မှုမရှိခြင်း၊
- အလုပ်တွင် အချင်းချင်းဆက်ဆံရေးမပြေလည်ခြင်း၊
- အလုပ်ကြောင့် စိတ်ဖိစီးခြင်း
- လုပ်ငန်းခွင်သည် မိမိနှင့်သဟဇာတမဖြစ်ခြင်း စသည်တို့ဖြစ်ပါသည်။

လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း လူမှုဆက်ဆံရေးစိတ်အခြေအနေထိခိုက်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော ရောဂါလက္ခဏာများ

- သူတစ်ပါးအပေါ် စိတ်ဆိုးလွယ်ခြင်း၊
- ရန်လိုခြင်း၊
- စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု၊ ပူပန်မှုများခြင်း၊
- စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊
- အလုပ်လုပ်ချင်စိတ်လျော့နည်းခြင်း၊
- အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးများ သုံးစွဲခြင်း၊
- ဖျားနာလွယ်ခြင်း၊
- အထီးကျန်ခြင်း၊
- ခေါင်းကိုက်၍ မောပန်းလွယ်ခြင်း၊
- အစာအိမ်အနာဖြစ်ခြင်း၊
- နှလုံးနှင့် ပတ်သက်သောရောဂါများဖြစ်ပွားခြင်း။

၆။ လုပ်ငန်းခွင်နှင့် အလုပ်သမား သဟဇာတ မဖြစ်ခြင်း

လုပ်ငန်းခွင်နှင့် အလုပ်သမား သဟဇာတမဖြစ်ခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းအရင်းများမှာ -

- လူ၏ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားနှင့် လုပ်ငန်းသဘောသဘာဝ၏ အနေအထားကိုက်ညီမှုမရှိခြင်း၊
- ပုံစံမကျသော အနေအထား (သို့မဟုတ်) ပုံစံတစ်သတ်မတ်တည်းအနေအထားတွင် အချိန်ကြာမြင့်စွာ အလုပ်လုပ်ကိုင်ရခြင်း၊
- အလုပ်ပုံစံတစ်မျိုးတည်းကို ထပ်ကာထပ်ကာ ပြုလုပ်နေရခြင်း၊

ကျန်းမာရေးအပေါ် သက်ရောက်မှုများ

- ကြွက်သားများ၊ အရွတ်များ၊ အာရုံကြောများ၊ အရိုးအဆစ်များ၊ ရောင်ရမ်းခြင်းဆိုင်ရာပြဿနာများ၊ ခြေလက်အဆစ်အမြစ်များ နာကျင်၊ ထုံကျင်ခြင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ (Musculoskeletal Disorders-MSDS)၊
- ခါးနာခြင်း၊ ဇက်ကြောတက်ခြင်း၊
- အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုများ။

## ၁၆.၂။ လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးလုပ်သားများအတွက် လုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ်များ

### ၁။ ဇီဝဘေးအန္တရာယ်များ (Biological Hazards)

လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးလုပ်သားများသည် မွေးမြူထားသည့် ကျွဲ၊ နွား၊ တိရစ္ဆာန်များနှင့် အမြဲထိတွေ့နေရပါသဖြင့် တိရစ္ဆာန်များမှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါများကို ရရှိခံစားရနိုင်ပါသည်။

- ဘက်တီးရီးယားပိုးများကြောင့် ဖြစ်ပွားနိုင်သောရောဂါများ (ဥပမာ - ဒေါင့်သန်း ရောဂါ၊ မေးခိုင်ရောဂါ၊ ဘရူဆဲလိုးဆစ်ရောဂါ (Brucellosis)၊ လက်တိုစပိုင်ရိုးစစ်ရောဂါ(leptospirosis)၊ တီဘီရောဂါ (Bovine tuberculosis)။
- ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများကြောင့် ဖြစ်ပွားနိုင်သောရောဂါများ (ဥပမာ - ခွေးရှူးပြန်ရောဂါ (rabies)။
- နှိုးများကြောင့် ဖြစ်ပွားနိုင်သောရောဂါများ (ဥပမာ - အဆုတ်ရောဂါ (Farmer's lung)။
- ပရိုတိုဇွိုင်းများကြောင့် ဖြစ်ပွားနိုင်သောရောဂါများ (ဥပမာ - ငှက်ဖျားရောဂါ၊ သံကောင်ရောဂါများ) ကို ရရှိခံစားရနိုင်ပါသည်။

### ၂။ မတော်တဆထိခိုက်မှုများ(Accidents)

လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းများတွင် စက်ကိရိယာများကို ပိုမိုအသုံးပြုလာခြင်းကြောင့် ၎င်းစက်ကိရိယာများကြောင့် မတော်တဆထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများကို ပိုမိုများပြားလာပါသည်။ ရွေ့လျားနေသောစက်ကိရိယာများ၊ လည်နေသော စက်ကိရိယာများ၊ အပြင်သို့ထိုးထွက်နေသော စက်ကိရိယာအစိတ်အပိုင်းများ၊ ချွန်ထက်သော စက်ကိရိယာများကြောင့် မတော်တဆထိခိုက်မှုများ ရရှိနိုင်ပါသည်။ အရာဝတ္ထုများ လုပ်သားများပေါ်သို့ပြုတ်ကျခြင်း၊ အမြင့်မှ ပြုတ်ကျခြင်းများကြောင့်လည်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုများ ရှိနိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် မြွေကိုက်ခြင်း၊ ကင်းကိုက်ခြင်း၊ ပျားတုပ်ခြင်း၊ ပိုးမွှားများကိုက်ခြင်း၊ နွားဝေခြင်းများကိုလည်း ခံစားရနိုင်ပါသည်။

### ၃။ ဓာတုပစ္စည်းအန္တရာယ်များ(chemical hazards)

ဓာတ်မြေဩဇာများ၊ ပိုးသတ်ဆေးများကို အလွန်အမင်းသုံးစွဲလာခြင်းနှင့် အကာအကွယ်ဝတ်စုံများကို စနစ်တကျ မဝတ်ဆင်ခြင်းကြောင့် လတ်တလောအဆိပ်သင့်မှုများနှင့် ရေရှည်အဆိပ်သင့်မှုရောဂါများ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ လတ်တလောပိုးသတ်ဆေးအဆိပ်သင့်လျှင် ချက်ချင်းသေတတ်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့နည်းနည်းချင်းနှင့် နှစ်ရှည်ဝင်ပါက သားလျှော့ခြင်း၊ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးထိခိုက်ခြင်း၊ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ခြင်းအထိ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ တောင်သူလယ်သမားများအနေဖြင့် ဝါဂွမ်းအမျှင်များ၊ ကြံအမျှင်များ၊ ကောက်ရိုးအမှုန်များ၊ ဆေးရွက်ကြီး အစရှိသည်တို့နှင့် ရေရှည်ထိတွေ့နေရပါက ရင်ကြပ်ရောဂါအပါအဝင် နာတာရှည်အဆုတ်နှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါများ ရရှိနိုင်ပါသည်။

#### စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းသုံး ဓာတုပစ္စည်းများကို ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာအသုံးပြုနိုင်ရန်အတွက် ပိုးသတ်ဆေးဖျန်းသည်အခါ

- အဝတ်အစားကို လုံခြုံစွာဝတ်ဆင်ပါ။
- ဦးထုပ်၊ မျက်မှန်၊ လက်အိတ်၊ နှာခေါင်းစည်း၊ လည်ရှည်ဖိနပ်စသော တစ်ကိုယ်ရေသုံး ကာကွယ်ရေးပစ္စည်းများကို ဝတ်ဆင်ပြီးမှဆေးဖျန်းပါ။
- လေတင်အရပ်မှနေ၍ ဆေးမဖျန်းရ။
- ဆေးဖျန်းစဉ် အစားအသောက်မစားရ၊ ကွမ်းမစားရ၊ ဆေးလိပ်မသောက်ရ။
- ဆေးဖျန်းခေါင်းပိတ်နေပါက ပါးစပ်ဖြင့်မမူတ်ရ။

လုပ်ငန်းခွင်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင် ကျန်းမာရေး

### ပိုးသတ်ဆေးဖျန်းပြီးလျှင်

- မျက်နှာနှင့်လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့်စင်ကြယ်စွာဆေးကြောပါ။ ရေချိုးပါ။
- တစ်ကိုယ်ရေသုံးကာကွယ်ရေးဝတ်စုံများကို လျှော်ဖွပ်ပါ။
- ပိုးသတ်ဆေးများကို ကလေးများ လက်လှမ်းမမီသောနေရာတွင် သော့ခတ်သိမ်းပါ။
- ဘူးခွံဟောင်းများ၊ အိတ်ခွံဟောင်းများကို အစားအသောက်မထည့်ရ။ ဆီပုံး၊ ဆန်ပုံး၊ ရေပုံးအဖြစ်မသုံးရ။
- အစားအသောက်နှင့် ပိုးသတ်ဆေးကိုအတူ ရောနှောမထားရ။

### ၄။ ရူပဗေဒဆိုင်ရာအန္တရာယ်များ၊ စက်ပစ္စည်းများနှင့် ထိတွေ့မှုအန္တရာယ်များ၊ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်သောအန္တရာယ်များ

- အထက်ပါအန္တရာယ်များအတွက် လုပ်ငန်းခွင်ကျန်းမာရေး ထိခိုက်မှုအန္တရာယ်များကို ရည်ညွှန်းပါ။

## ၁၆.၃။ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းသုံး ဓာတုပစ္စည်းများကို ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာ အသုံးပြုခြင်း

### ပိုးသတ်ဆေးဖျန်းသည့်အခါ

- အဝတ်အစားကို လုံခြုံစွာ ဝတ်ဆင်ပါ။
- ဦးထုပ်၊ လက်အိတ်၊ နှာခေါင်းစည်း၊ လည်ရည်ဖိနပ်စသော တစ်ကိုယ်ရေသုံး ကာကွယ်ရေးပစ္စည်းများကို ဝတ်ဆင်ပြီးမှ ဆေးဖျန်းပါ။
- လေတင်အရပ်မှနေ၍ ဆေးမဖျန်းရ။
- ဆေးဖျန်းစဉ် အစားအသောက်မစားရ၊ ကွမ်းမစားရ၊ ဆေးလိပ်မသောက်ရ။
- ဆေးဖျန်းခေါင်းပိတ်နေပါက ပါးစပ်ဖြင့်မမှုတ်ရ။

### ပိုးသတ်ဆေးဖျန်းပြီးလျှင်

- မျက်နှာနှင့်လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့်စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပါ။ ရေချိုးပါ။
- တစ်ကိုယ်ရေသုံး ကာကွယ်ရေးဝတ်စုံများကို လျှော်ဖွပ်ပါ။
- ပိုးသတ်ဆေးများကို ကလေးများ လက်လှမ်းမမီသောနေရာတွင် သော့ခတ်သိမ်းပါ။
- ဘူးခွံဟောင်းများ၊ အိတ်ခွံဟောင်းများကို အစားအသောက်မထည့်ရ။ ဆီပုံး၊ ဆန်ပုံး၊ ရေပုံးအဖြစ်မသုံးရ။
- အစားအသောက်နှင့် ပိုးသတ်ဆေးကို အတူရောနှောမထားရ။

### အဆိပ်သင့်ခြင်း၏ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ

ရုတ်တရက်အဆိပ်သင့်လျှင် ချက်ချင်းသေတတ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ နည်းနည်းချင်းနှင့် နှစ်ရှည်ဝင်ပါက သားလျှော့ခြင်း၊ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးထိခိုက်ခြင်း၊ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ခြင်းအထိ ဖြစ်နိုင်သည်။

ပိုးသတ်ဆေးအဆိပ်သင့်လျှင်-နီးစပ်ရာဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ ချက်ချင်းသွားပါ။  
ပိုးသတ်ဆေး ဘူးကိုပါ ဆေးရုံသို့ ယူဆောင်သွားပါ။

## ၁၆.၄။ ပြဒါးဓာတ်အဆိပ်သင့်အန္တရာယ်

### ပြဒါးအသုံးပြုနေသော လုပ်ငန်းများ

- ၁။ ရွှေ၊ ငွေ တူးဖော်ထုတ်လုပ်ခြင်းများ
- ၂။ အိမ်သုံးပစ္စည်းများ (ဥပမာ - မီးချောင်းများ၊ အိမ်သုတ်ဆေးများ)
- ၃။ ဆေးပစ္စည်းကိရိယာများ (ဥပမာ - အပူချိန်တိုင်းကိရိယာများ၊ သွေးပေါင်ချိန်တိုင်း ကိရိယာများ၊ သွားနှင့် ပတ်သက်သောလုပ်ငန်းများ)
- ၄။ လယ်ယာသုံးပစ္စည်းများ (ဥပမာ - မှိုသတ်ဆေးများ)
- ၅။ အလှကုန်ပစ္စည်းများ (ဥပမာ - မိတ်ကပ်များ၊ ပေါင်ဒါများ) စသည်ဖြင့်

### ပြဒါးနှင့်ထိတွေ့နေရသူများ

- ရွှေငွေတူးဖော်ထုတ်လုပ်သော လုပ်သားများ
- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ
- မီးချောင်း၊ အိမ်သုတ်ဆေးစသော အိမ်သုံးပစ္စည်းများထုတ်လုပ်သော လုပ်သားများ
- အလှကုန်ပစ္စည်းထုတ်လုပ်သော လုပ်ငန်းများ
- ပြဒါးအသုံးပြုနေသောလုပ်ငန်းများ၏ အနီးပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ပြည်သူလူထု
- ပြဒါးပါဝင်သောပစ္စည်းများကို သုံးစွဲသူများ

### လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ပြဒါးဓာတ်ဝင်ရောက်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများ

- ၁။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် ဝင်ရောက်ခြင်း (အများဆုံးဝင်ရောက်နိုင်သော လမ်းကြောင်းဖြစ်သည်)
- ၂။ အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် ဝင်ရောက်ခြင်း
- ၃။ အရေပြားမှတစ်ဆင့် ဝင်ရောက်ခြင်း

### ပြဒါးဓာတ်အဆိပ်သင့်ခြင်းကြောင့် ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုများ

- ၁။ **လတ်တလောထိတွေ့မှုကြောင့် ဖြစ်နိုင်သော ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုများ**
  - ရောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ အဆုတ်ရောင်ခြင်း
  - ခံတွင်းရောင်ရမ်းခြင်း
  - အန်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်း
  - ဆီးနည်းခြင်း၊ ကျောက်ကပ်ပျက်ခြင်း
- ၂။ **ကြာရှည်စွာထိတွေ့မှုကြောင့်ရနိုင်သော ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုများ**
  - ခြေ၊ လက်၊ ဦးခေါင်းတုန်ခြင်း
  - လမ်းလျှောက်ပုံမမှန်ခြင်း
  - ဆုပ်ကိုင်ထားသော အရာဝတ္ထုကို ပြန်လွှတ်ရန်ခက်ခဲခြင်း

လုပ်ငန်းခွင်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင် ကျန်းမာရေး



- ပုံမှန်အိပ်စက်ချိန်ထက် ပိုမိုကြာမြင့်လာခြင်း
- သတိမေ့လျော့လာခြင်း
- သွားဖုံးရောင်ခြင်း၊ သွားဖုံးတွင် ခဲရောင်အတန်းတွေ့ရှိရခြင်း၊ ခံတွင်းထဲတွင်အနာပေါက်ခြင်း
- အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ကျခြင်း
- နှင်းရူပေါက်ခြင်း
- ကျောက်ကပ်ပျက်ခြင်း

အမျိုးသမီးများကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ပြဒါးဓာတ်အဆိပ်သင့်ခြင်းကြောင့် ကိုယ်ဝန်ပျက်ခြင်း၊ ကလေး အသေမွေးခြင်း များဖြစ်နိုင်သည်။ အရင်မွေးဖွားလာသော ကလေးများသည်လည်း ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောထိခိုက်နိုင်ပြီး ကိုယ်ကာယ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှောင့်နှေးခြင်းများကို ကြုံတွေ့ရနိုင်ပါသည်။

**ပြဒါးဓာတ်အဆိပ်သင့်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများ**

- ၁။ အိမ်သုံးပစ္စည်းများ၊ ဆေးပစ္စည်းကိရိယာများ အသုံးပြုရာတွင် ပြဒါးနှင့်ဆက်နွယ်သောပစ္စည်းများကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။
- ၂။ ပြဒါးအစား အခြားသင့်တော်ရာများနှင့် အစားထိုးအသုံးပြုရပါမည်။
- ၃။ ပြဒါးနှင့်ဆက်စပ်နေသော လုပ်ငန်းများလုပ်ကိုင်ခြင်း၊ ပြဒါးကို သိုလှောင်ခြင်းများပြုလုပ်ရာတွင် လူနေအဆောက်အဦး၏ ပြင်ပတွင်သာ ပြုလုပ်ရပါမည်။
- ၄။ ပြဒါးအရည်များဖိတ်စဉ်ပါက သင့်တော်သောနည်းလမ်းဖြင့် ဖိတ်စဉ်ထားသောပြဒါးများကို ဖယ်ရှားရပါမည်။

**ပြဒါးပမာဏအနည်းငယ် (လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဖွန်းခန့်) ဖိတ်စဉ်ပါက ဖယ်ရှားနည်း**

- ပြဒါးရည်များဖိတ်စဉ်သောအခါ သေးငယ်သောအရည်လုံးများအဖြစ် ပြန့်ကျဲသွားကာ အခင်းမျက်နှာပြင်တွင် ကပ်သွားပြီး မျက်နှာပြင်ရှိကွဲနေသောနေရာများသို့ ဝင်ရောက်သွားသည်။
- ဖိတ်စဉ်သောပြဒါးရည်များကို သုတ်ပစ်ခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။ ထိုသို့ပြုလုပ်ပါက ပြဒါးရည်များပြန့်ကျဲသွားပြီး လေထုထဲသို့ပြဒါးများ ပိုမိုအငွေ့ပျံနိုင်ပါသည်။
- ပြဒါးများ ဖိတ်စဉ်ထားသောနေရာသို့ ကလေးများမလာနိုင်အောင် တားဆီးရပါမည်။
- ရွှေနှင့်ပြုလုပ်ထားသော လက်ဝတ်ရတနာများကို ပြဒါးရည်များနှင့် ဝေးအောင်ဖယ်ရှားရပါမည်။
- ပထမဦးစွာ လက်အိတ်ဝတ်ဆင်ပါ။
- ဖန်ကွဲစများရှိပါက သေချာစွာ ကောက်ယူ၍ စက္ကူပေါ်တွင်တင်ပြီး ပလတ်စတစ်အိတ်ထဲသို့ထည့်၍ လုံအောင်ပိတ်ပါ။
- ကတ်ထူစက္ကူကိုအသုံးပြုပြီး ပြန့်ကျဲနေသော ပြဒါးအရည်လုံးများကို စုလိုက်ပါ။
- မျက်စဉ်းခပ်တံကဲ့သို့ အရည်စုပ်ယူနိုင်သောကိရိယာကို အသုံးပြု၍ပြဒါးရည်များကို စုပ်ယူလိုက်ပါ။
- စုပ်ယူပြီးပါက ပြဒါးရည်များကို တစ်ခါသုံးစက္ကူပုဝါအစို (သို့) အဝတ်အစိုတစ်ခုထဲသို့ ညှစ်ချလိုက်ပါ။ စက္ကူပုဝါအစို (သို့) အဝတ်အစိုကို ပလတ်စတစ်အိတ်ထဲသို့ ထည့်ပါ။
- ကျန်ရှိနေသော ပြဒါးရည်များနှင့် ဖန်ကွဲအမှုန်များကို တိတ်ဖြင့်ကပ်ယူလိုက်ပါ။
- ကပ်ယူထားသောတိတ်များကို ပလတ်စတစ်အိတ်ထဲသို့ ထပ်ထည့်ပါ။

လုပ်ငန်းခွင်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင် ကျန်းမာရေး

- လက်အိတ်ကိုချွတ်ပြီး ထိုပလတ်စတစ်အိတ်ထဲသို့ထပ်ထည့်၍ အိတ်ကိုလေလုံအောင် ပိတ်ပါ။
- ပလတ်စတစ်အိတ်များအားလုံးကို အမှိုက်သိမ်းအိတ်ထဲသို့ထည့်ပြီး ဒေသရှိ အမှိုက်သိမ်းစနစ်အတိုင်း စွန့်ပစ်ရပါမည်။
- ပြဒါးဖိတ်စဉ်ထားသော အခန်းရှိ ပြတင်းပေါက်များကိုဖွင့်လှစ်ထားပြီး ပန်ကာကို (၂၄)နာရီ ဖွင့်ထားကာ ကျန်ရှိနေသောပြဒါးများကို အငွေ့ပြန်အောင် ပြုလုပ်ထားရပါမည်။

## ၁၆.၅။ ခဲဆိပ်အန္တရာယ်

### ခဲဆိပ်သင့်ခြင်းအန္တရာယ်ကို အများဆုံး ကြုံတွေ့နိုင်သူများ

- ၁။ ခဲနှင့်ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ကြသည့်အလုပ်သမားများ (အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးလုပ်သားများ)
- ၂။ ကလေးသူငယ်များ (အထူးသဖြင့် (၄)နှစ်အောက်အရွယ်)
- ၃။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းများ၊ နို့တိုက်မိခင်များ

### ခဲဆိပ်သင့်အန္တရာယ်ရှိသည့် လုပ်ငန်းများ

- ၁။ ဘက်ထရီအိုးအဟောင်းများမှ ခဲသတ္တုပြားများကို ထုခွဲ၊ ကျိုချက်၍ လုပ်ငန်းခွင်သုံးကုန်ကြမ်းအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည့် ခဲတုံးများထုတ်လုပ်ခြင်း
- ၂။ ဘက်ထရီအိုးများ ပြုပြင်ထုတ်လုပ်ခြင်း (ဘက်ထရီအသစ်ထုတ်လုပ်သည့် စက်ရုံများအပါအဝင်)
- ၃။ ခဲသတ္တုတူးဖော်ခြင်း၊ သန့်စင်ကျိုချက်ခြင်း
- ၄။ ခဲကျိုချက်၍ လေသေနတ်ကျည်ဆန်များ၊ ငါးဖမ်းပိုက်သုံးခဲလုံးများ၊ ခဲချောင်းများထုတ်လုပ်ခြင်း
- ၅။ စဉ့်အိုးလုပ်ငန်းတွင် ခဲတုံးများကို ထုထောင်း၊ အမှုန့်ကြိတ်၊ ခဲရည်ဖျော်၍အိုးများတွင် ခဲရည်သုတ်ခြင်း
- ၆။ မော်တော်ယာဉ်များ၊ သင်္ဘောကိုယ်ထည်များ၊ တံတားများ၊ ဥမင်များပြုပြင်တည်ဆောက်ခြင်း၊ ဂဟေဆော်ခြင်း
- ၇။ မော်တော်ယာဉ်များ၏ ရေတိုင်ကီများ ပြုပြင်ထုတ်လုပ်ခြင်း
- ၈။ ကြွေထည်၊ မြေထည်နှင့် ရွှေငွေလက်ဝတ်ရတနာများထုတ်လုပ်ခြင်း (ရွှေပန်း ထိမ်၊ ငွေပန်းထိမ်လုပ်ငန်း)
- ၉။ ခဲပါဝင်သော သုတ်ဆေးများထုတ်လုပ်ခြင်း
- ၁၀။ မိတ်ကပ်၊ ပေါင်ဒါ၊ ဆံပင်ဆိုးဆေး စသည်များထုတ်လုပ်ခြင်း

### ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ခဲမှုန့်၊ ခဲငွေ့များ ဝင်ရောက်နိုင်သည့်နည်းလမ်းများ

- ၁။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် (အထူးသဖြင့် ခဲရည်ကျိုလုပ်ငန်းများမှဝင်ရောက်ခြင်း)
- ၂။ အစာလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် (လုပ်ငန်းခွင်အတွင်းစားသောက်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်း၊ ကလေးသူငယ်များ လက်စုပ်ခြင်း၊ အရောင်ခြယ်ထားသည့် ကစားစရာအရုပ်များ ပါးစပ်အတွင်းသို့ထည့်ခြင်းမှ ဝင်ရောက်ခြင်း)
- ၃။ အရေပြားမှတစ်ဆင့် (ခဲပါဝင်သော မိတ်ကပ်၊ ပေါင်ဒါ၊ ဆံပင်ဆိုးဆေးများအသုံးပြုခြင်းနှင့် ဘတ္တရီလုပ်ငန်း များတွင် ခဲများကို တိုက်ရိုက်ကိုင်တွယ်ခြင်းမှဝင်ရောက်ခြင်း)

လုပ်ငန်းခွင်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင် ကျန်းမာရေး

### ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းသို့ ခဲဆိပ်ဝင်ရောက်မှု လျော့နည်းသွားစေရန်

- အဆီဓာတ်နည်း၍ ကယ်လီစီယမ်ပါဝင်သော (နွားနို့၊ ဒိန်ချဉ်၊ ငါးကလေးများ၊ ဗာဒံစေ့)
- သံဓာတ်ပါဝင်သော (ကြက်ဥ၊ အသား၊ ငါးမျိုးစုံ၊ ကန်စွန်းရွက်၊ ဟင်းနုနယ်၊ ပေါက်ပန်းဖြူရွက်များ)
- ဇင့်ဓာတ်ပါဝင်သော (ဝက်သား၊ အမဲသား၊ အသည်း၊ ကနုကမာ၊ ဂဏန်း) စသည့် အစားအသောက်များကို နေ့စဉ်မှန်မှန်စားသုံးပါ။

### ခဲဆိပ်သင့်ခြင်းကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းများတွင်

- လမစေ့၊ ပေါင်မပြည့်သော ကလေးမွေးဖွားခြင်း
- ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်း
- ကလေးအသေမွေးခြင်း
- ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောများထိခိုက်မှုကြောင့် ကိုယ်ပူခြင်း၊ ဖျားခြင်းမရှိဘဲ တက်ခြင်း
- ကိုယ်ကာယဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုနှင့် ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှေးခြင်း
- နားကြားအာရုံချို့တဲ့ခြင်း
- ဉာဏ်ထိုင်း၍ စာသင်ယူနိုင်မှုခက်ခဲခြင်း
- ဂနာမငြိမ်ခြင်း၊ ရန်လိုခြင်း
- ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး အဆင်မပြေခြင်း

### လူကြီးများတွင်

- စားသောက်ချင်စိတ်မရှိခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်း
- ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း
- အဆစ်များ၊ ကြွက်သားများ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း
- သွေးအားနည်းခြင်း၊ မောပန်းလွယ်ခြင်း
- ခြေလက်များ မလှုပ်ရှားနိုင်ခြင်း
- သွေးတိုးခြင်း၊ အာရုံစူးစိုက်မှုလျော့နည်းခြင်း၊ ရန်လိုတတ်ခြင်း
- လိင်စိတ်လျော့နည်းခြင်း၊ မြဲခြင်း
- ဦးနှောက်ရောင်ခြင်းကြောင့် တက်ခြင်း၊ မေ့မြောသတိလစ်ခြင်း၊ သေဆုံးခြင်း

### ခဲဆိပ်သင့်ခြင်းအန္တရာယ် ကာကွယ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများ

- ခဲမှုန့်၊ ခဲငွေ့များထွက်သည့်လုပ်ငန်းများတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းများ၊ နို့တိုက်မိခင်များနှင့် ကလေးသူငယ်များ၊ လုံးဝ အလုပ်မလုပ်သင့်ပါ။
- အလုပ်သမားများ လုပ်ငန်းခွင်မှ အိမ်သို့မပြန်မီ ကိုယ်လက်သန့်စင်ပါ။ ရေချိုးပါ။ အဝတ်လဲပါ။ လုပ်ငန်းခွင်သုံး ဝတ်စုံကို အိမ်သို့ မယူရပါ။
- လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ဆေးလိပ်မသောက်ရ၊ အစားအစာစားသောက်ခြင်းမပြုရ။
- လုပ်ငန်းခွင်သုံး ဦးထုပ်၊ နှာခေါင်းစည်း၊ လက်အိတ်အစရှိသည်တို့ကို စနစ်တကျသုံးပါ။ သန့်စင်အောင် လျှော်ဖွပ်ပါ။

- ကလေးများပါးစပ်အတွင်းသို့ အရောင်ခြယ်ထားသော ကစားစရာအရုပ်များ၊ တွေ့ကရာပစ္စည်းများကို ကလေးများပါးစပ်အတွင်းသို့ မထည့်စေရန်၊ လက်ချောင်းများ မစုပ်စေရန် သတိပြုကာကွယ်ပါ။
- အစာမစားမီ လက်များကို စင်ကြယ်စွာဆေးပါ။
- အသီးအနှံများကို မစားမီ စင်ကြယ်စွာ ရေဆေးပါ။
- စဉ့်အိုး၊ စဉ့်အင်တံ၊ စဉ့်ခွက်များနှင့် ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ ချဉ်ဖတ်တည်ခြင်း၊ စိမ်ရည်တည်ခြင်း၊ အရက်ချက်ခြင်းတို့ကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်ပါ။

သက်ဆိုင်ရာတာဝန်ရှိဌာနများနှင့် လုပ်ငန်းရှင်များအနေဖြင့် အစားအသောက်အလှူကုန်ပစ္စည်းများ ထုတ်လုပ်ရာတွင် ခဲကို လုံးဝထည့်သွင်းအသုံးမပြုစေရန် သတိပေးထားခြင်းဖြစ်ပါ။

ခဲမှုန့်၊ ခဲရည်၊ ခဲငွေ့များထွက်ရှိသည့် လုပ်ငန်းများအားလုံးကို လူနေအိမ်များဝေးကွာ သောနေရာများတွင်သာ သက်ဆိုင်ရာတာဝန်ရှိဌာနများက သတ်မှတ်နေရာချထားပေးသင့်ပါသည်။

### ၁၆.၆။ အာဆင်းနစ်အန္တရာယ်

အာဆင်းနစ်ဆိုသည်မှာ သဘာဝအလျောက်ဖြစ်ပေါ်လာသော မီးခိုးရောင်နှင့် ငွေ့ရောင်ရောစပ်ထားသော အစိုင်အခဲဖြစ်သည်။ ပတ်ဝန်းကျင်တွင်တွေ့ရခဲပြီး ပျော်ဝင်မှုဓာတ်သတ္တိနည်းပါးသောအရာဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် လူကိုအဆိပ်သင့်စေသည်။

#### လတ်တလော အာဆင်းနစ်အဆိပ်သင့် ရောဂါလက္ခဏာများ

- အစာမြိုရခက်လာခြင်း
- တံတွေးအထွက်များလာခြင်း
- ရေအလွန်အမင်းငတ်လာခြင်း
- ပျို့ခြင်း
- အန်ခြင်း
- ဗိုက်နာခြင်း
- ဝမ်းလျှောခြင်း
- ဝမ်းတွင် သွေးနှင့် အမဲရောင်ပါလာခြင်း
- အစားစားချင်စိတ်နည်းပါခြင်း

#### နာတာရှည်လက္ခဏာများ

- အသားအရောင်ပြောင်းလာခြင်း
- ဆီးချိုရှိလာခြင်း
- သွေးကြောရောဂါများဖြစ်ခြင်း
- နှလုံးရောဂါဖြစ်ခြင်း
- ထုံထိုင်းလာခြင်း

အာဆင်းနစ်အဆိပ်သည် ဝိတာမင်ဘီချို့တဲ့သောလူတွင် ပိုမိုဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည်။

အထက်ပါ အာဆင်းနစ်အဆိပ်သင့်ရောဂါလက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်ပါက ဆေးရုံသို့ပြသ၍ ကုသမှုခံယူပါ။

လုပ်ငန်းခွင်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင် ကျန်းမာရေး

## ၁၆.၇။ အိမ်တွင်းလေထုညစ်ညမ်းမှု

နှစ်စဉ်ကမ္ဘာလူဦးရေ (၃.၈)သန်းကျော်သည် အိမ်တွင်းလေထုညစ်ညမ်းမှု၏ ကျန်းမာရေးပြဿနာများကြောင့် သေဆုံးနေရပါသည်။

### သဘာဝလေထုတွင်-

- အောက်ဆီဂျင် ၂၁%
- နိုက်ထရိုဂျင် ၇၈%
- အာဂွန် ၁%
- ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်အစရှိသည့် အခြားဓာတ်ငွေ့များနှင့် အမှုန်အမွှားအနည်းငယ်တို့ အချိုးအစားအလိုက် ပါဝင်ပါသည်။

### အိမ်တွင်းလေထုညစ်ညမ်းမှုတွင် ပါဝင်သည့် ဓာတုပစ္စည်းများ

- ၁။ အမှုန်အမွှား၊ ဖုန်မှုန့်များ (Particulate matter)
- ၂။ ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ် (Carbon monoxide)
- ၃။ ဆေးလိပ်မီးခိုးငွေ့များ (Secondhand tobacco smoke)
- ၄။ ဓာတုပိုးသတ်ဆေးများ (Pesticides)
- ၅။ အငွေ့ပျံလွယ်သောဓာတုပစ္စည်းများ (Volatile organic compound- VOC)
- ၆။ ဇီဝပိုးမွှားများ (ဥပမာ - Mites၊ ဓာတ်မတည့်သောအမှုန်အမွှားများ၊ မှိုများ) (Biological pollutants – Mites, Allergens and Moulds)
- ၇။ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းသုံးပစ္စည်းများ (ဥပမာ - ထုံးမှုန့်၊ ကျောက်မှုန့်) (Built environment)
- ၈။ ရေဒွန်ဓာတ်ငွေ့ (Radon gas)
- ၉။ ကျောက်ဂွမ်းမှုန့် (Asbestos)
- ၁၀။ အိမ်တွင်းစက်မှုလက်မှုလုပ်ငန်းများမှ ထွက်ရှိသောအမှုန်အမွှားဓာတုပစ္စည်းများ (Occupational-related contaminants)

### အိမ်တွင်းလေထုညစ်ညမ်းမှုဖြစ်ပေါ်စေသော အကြောင်းရင်းများ

- ၁။ အိမ်တွင်း လေဝင်လေထွက်စနစ် အားနည်းခြင်း၊
- ၂။ ထင်း၊ မီးသွေးမီးဖိုများကိုအသုံးပြု၍ ထမင်း၊ ဟင်းချက်ပြုတ်ခြင်း၊ ဖယောင်းတိုင်၊ အမွှေးတိုင်၊ ခြင်ဆေးခွေများထွန်းခြင်း၊
- ၃။ အိမ်တွင်း ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊
- ၄။ အိမ်တွင်းသန့်ရှင်းမှု အားနည်းခြင်းကြောင့် မှိုစွဲခြင်း၊ ဘက်တီးရီးယားပိုးများ၊ Mites များ ပေါက်ပွားခြင်း၊
- ၅။ ကျောက်ဂွမ်းပါဝင်သော မီးခံမျက်နှာကျက်ပြားများ တပ်ဆင်ထားခြင်း၊
- ၆။ ခဲပါဝင်သော အိမ်သုတ်ဆေးများ အသုံးပြုခြင်း၊
- ၇။ လေလုံသောတိုက်ခန်းများအတွင်း ဓာတ်ဆီ၊ ဒီဇယ်ဆီသုံးမီးစက်များကို ကြာရှည်စွာ မောင်းနှင်အသုံးပြုခြင်း၊
- ၈။ လေအေးပေးစက်များ၊ ရေခဲသေတ္တာများအသုံးပြုရာမှထွက်သော ကလိုရိုဖလိုကာဗွန် (Chlorofluorocarbon) ဓာတ်ငွေ့ကြောင့် လေထုညစ်ညမ်းခြင်း၊

လုပ်ငန်းခွင်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင် ကျန်းမာရေး



- ၉။ ပရိဘောဂပစ္စည်းများ အရောင်တင်ခြင်း၊ ဗီနိုင်းပိုစတာများနှင့် အခြားအငွေ့ပျံလွယ်သော ဓာတုပစ္စည်းများ သိမ်းဆည်းထားရှိခြင်းမှ ထွက်လာသော VOC ဓာတ်ငွေ့များကြောင့် အိမ်တွင်းလေထုညစ်ညမ်းခြင်း၊
- ၁၀။ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များနှင့် အိမ်အနီးပတ်ဝန်းကျင်တွင် တိရစ္ဆာန်မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းများမှ တိရစ္ဆာန်တို့၏ အမွှေးအမျှင်များ၊ အညစ်အကြေးများကြောင့် လေထုညစ်ညမ်းခြင်း၊
- ၁၁။ အဆောက်အဦဟောင်းများ၏ အောက်ခြေအက်ကွဲကြောင်းများမှထွက်သော ရေခွန်ဓာတ်ငွေ့ကြောင့် လေထုညစ်ညမ်းခြင်း၊
- ၁၂။ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ဖုန်မှုန့်၊ အခိုးအငွေ့နှင့် အနံ့ဆိုးများထွက်သောလုပ်ငန်းများကြောင့် လေထုညစ်ညမ်းခြင်း၊
- ၁၃။ အိမ်အနီးပတ်ဝန်းကျင်တွင် အမှိုက်များစုပုံထားရှိခြင်း၊ မီးရှို့ခြင်း။

**အိမ်တွင်းလေထုညစ်ညမ်းမှုကြောင့် လတ်တလောခံစားရနိုင်သော ရောဂါလက္ခဏာများ**

- ၁။ ခေါင်းမူး၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊
- ၂။ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊
- ၃။ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း၊
- ၄။ ဖျိုခြင်း၊
- ၅။ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊
- ၆။ မျက်စိ၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်း၊ အရေပြားတို့ ယားယံခြင်း၊ ခြောက်သွေ့ခြင်း၊
- ၇။ ဓာတ်မတည့်ခြင်း။

**အိမ်တွင်းလေထုညစ်ညမ်းမှုကို ရေရှည်ခံစားရခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ**

- ၁။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါများ (လတ်တလောအဆုတ်ရောင်ရောဂါ၊ ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါ၊ အဆုတ်တီဘီရောဂါ၊ နာတာရှည်အဆုတ်ပွလေပြွန်ကျဉ်းရောဂါ)၊
- ၂။ အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါ၊
- ၃။ နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါများ၊
- ၄။ မျက်စိအတွင်းတိမ်၊
- ၅။ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းနှင့် အသံအိုးကင်ဆာရောဂါများ။

**အိမ်တွင်းလေထုညစ်ညမ်းမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော အခြားပြဿနာများ**

- ၁။ မီးလောင်မှုဖြစ်ပွားခြင်း၊
- ၂။ ဓာတုပစ္စည်းများကြောင့် အဆိပ်သင့်ခြင်း၊
- ၃။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များတွင် ပေါင်မပြည့်သောကလေးမွေးဖွားခြင်း၊ ကလေးအသေမွေးဖွားခြင်း၊
- ၄။ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားခြင်း၊
- ၅။ ကလေးငယ်များတွင် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းအဖွဲ့အစည်း ဖွံ့ဖြိုးမှုအားနည်းခြင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားမှု နှေးကွေးခြင်း။

### အိမ်တွင်းလေထုညစ်ညမ်းမှုကို ထိခိုက်ခံစားလွယ်သောအုပ်စုများ

အိမ်မှုကိစ္စလုပ်ဆောင်ရသည့် အမျိုးသမီးများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ၊ ကလေးသူငယ်များ၊ သက်ကြီးဘိုးဘွားများနှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါများနှင့် နှလုံးရောဂါရှိသူများသည် အိမ်တွင်းတွင် နေထိုင်ချိန်များသောကြောင့် အိမ်တွင်းလေထုညစ်ညမ်းမှုဒဏ်ကို ပိုမိုခံစားရနိုင်ပါသည်။

### အိမ်တွင်းလေထုညစ်ညမ်းမှု လျော့နည်းစေရန်နှင့် ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းများ

- ၁။ နေအိမ်အဆောက်အဦများနှင့် အိမ်တွင်းရှိမီးဖိုခန်းများကို လေဝင်လေထွက်စနစ်တကျရှိစေရန် ဆောက်လုပ်အသုံးပြုခြင်း၊
- ၂။ မီးခိုးငွေ့အထွက်နည်းစေရန် စနစ်တကျပြုလုပ်ထားသည့် မီးဖိုအမျိုးအစားများ၊ လောင်စာများကို ရွေးချယ်အသုံးပြုခြင်း၊
- ၃။ အိမ်တွင်းတွင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ဖယောင်းတိုင်း၊ အမွှေးတိုင်း၊ ခြင်ဆေးခွေများထွန်းခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊
- ၄။ အိမ်အနီးပတ်ဝန်းကျင်တွင် အမှိုက်သရိုက်များစုပုံ၊ မီးရှို့ခြင်းများကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊
- ၅။ တိရစ္ဆာန်မွေးမြူခြင်းလုပ်ငန်းများကို အိမ်နှင့်ဝေးကွာသောနေရာတွင် စနစ်တကျလုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- ၆။ အမှုန်အမွှားများကို သန့်ရှင်းရာတွင် တံမြက်စည်းလှည်းခြင်းအစား ရေစိုဝတ်(သို့) ဖုန်စုပ်စက်ဖြင့် သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း၊
- ၇။ ပရိဘောဂအရောင်တင်ပစ္စည်းများ၊ ဗီနိုင်းပိုစတာများ၊ အငွေ့ပျံလွယ်သော ဓာတုပစ္စည်းများ၊ ဓာတုပိုးသတ်ဆေးများကို အိမ်တွင်းတွင်သိမ်းဆည်းထားရှိခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊
- ၈။ လူနေအိမ်အနီးပတ်ဝန်းကျင်တွင် အခိုးအငွေ့၊ ဖုန်မှုန့်များ၊ အနံ့ဆိုးများထွက်ရှိသော စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံများ မရှိစေရန် သက်ဆိုင်ရာတာဝန်ရှိသူများမှ စီမံဆောင်ရွက်ခြင်း။

လုပ်ငန်းခွင်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင် ကျန်းမာရေး