

အရေးပေါ်လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းများ စစ်ဆေးရမည့်စာရင်း

မီးတောင်ပြာများ လွင့်စင်လာပါက ကုန်ပစ္စည်းများပေးပို့ရန် ကြန့်ကြာနိုင်ပြီး နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝအတွက်လိုအပ်သော ပစ္စည်းများကို ရရှိနိုင်ရန် ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ သင့်အိမ်၌ ဆက်လက်နေထိုင်ရန်အတွက် အရေးပေါ်လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းများကို အမြဲလုံလောက်စွာ သိုလှောင်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

သင့်အိမ်အတွင်း၌ ကာလကြာမြင့်စွာ နေထိုင်ရခြင်း ရှိနိုင်သည့်အတွက် လိုအပ်သောပစ္စည်းများကို တစ်ပတ်စာ အသင့်ပြင်ဆင်ပြီး သိုလှောင်ထားပါ။

မီးတောင် ပေါက်ကွဲခြင်းနှင့်အတူ လူ့အသက်အန္တရာယ်ဖြစ်စေပြီး ဘေးလွတ်ရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းရန် အချိန်ရွှေ့ဆိုင်း၍ မရနိုင်သလောက်ဖြစ်သော ဖြစ်စဉ်များ (ကျောက်တုံးအစအနများ၊ မီးတောင်အတွင်းမှ ဓာတ်ငွေ့နှင့် ကျောက်တုံးအစအနများ ထွက်ကျလာသော စီးကြောင်း၊ မီးတောင်ပေါ်မှ နှင်းများအရည်ပျော်ရာမှ စီးဆင်းလာသော ရွှံ့စီးကြောင်း စသည်) တွင် မီးတောင်ပေါက်ကွဲမှု သတိပေးချက်များနှင့် ဘေးလွတ်ရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းရန်အစီအစဉ်များအပေါ် အခြေခံပြီး ဘေးလွတ်ရာသို့ ကြိုတင်ရွှေ့ပြောင်းရန် လိုအပ်ပါသည်။

သင့်အိမ်အတွင်း၌ ဆက်လက်နေထိုင်ရန်အတွက် စစ်ဆေးရမည့်စာရင်း

(အခြားဘေးအန္တရာယ်များအတွက်လည်း အလားတူဖြစ်ပါသည်)



- အစားအစာ၊ သောက်သုံးရေ
- ရေ
 - အစားအစာ (ဆန်(ဥပမာ ထမင်းခြောက်)၊ ချက်ပြုတ်ပိုးသတ်ပြီး တာရှည်ခံအောင်ထုပ်ပိုးထားသော စားစရာများ၊ ခရက်ကာများ၊ ချောက်လက်၊ အမာစား ဘီစကစ်များ စသည်)



- ကျန်းမာရေးသန့်ရှင်းရေးအတွက်ထုတ်ကုန်များ
- ဖြိုးလိမ်းပြင်ဆင်သည့်ပစ္စည်းများ
 - သွားတိုက်တံ၊ သွားတိုက်ဆေး
 - ခရီးဆောင် အိမ်သာ
 - အိမ်သာသုံးစက္ကူ
 - ဒိုက်ပါ၊ အမျိုးသမီးသုံး ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများ
 - နှာခေါင်းစည်း



- အခြားအရေးပေါ်လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းများ
- လက်နှိပ်ဓာတ်မီး (လက်ဖြင့်လှည့်ကာ ပြန်လည်အားသွင်းနိုင်သော အမျိုးအစားမှာ အဆင်ပြေပါသည်)
 - ခရီးဆောင် ရေဒီယို (လက်ဖြင့်လှည့်ကာ ပြန်လည်အားသွင်းနိုင်သော အမျိုးအစားမှာ အဆင်ပြေပါသည်)
 - အပိုဘက်ထရီများ၊ သယ်ဆောင်သွားနိုင်သောအားသွင်းကိရိယာ
 - မီးခြစ်ဆံများ၊ မီးခြစ်များ၊ ဖယောင်းတိုင်များ



- ဆေးဝါးများ
- အနာကပ်ပလာစတာများ
 - ဆေးပတ်တီးများ
 - ပိုးသတ်ဆေးရည်
 - ဆေးသေတ္တာထဲရှိ ပစ္စည်းများ

ရွှေ့ပြောင်းရန်အတွက် စစ်ဆေးရမည့်စာရင်း



- အဝတ်အစားနှင့် တန်ဖိုးရှိပစ္စည်းများ
- တဘက် (အနည်းငယ်)
 - ဓောင်
 - လဲဝတ်ရန် အဝတ်အစား
 - အရေးပေါ်ခေါင်းအုံး
 - တန်ဖိုးရှိပစ္စည်းများ (သက်သေခံကတ်ပြား၊ ငွေသား၊ ဘဏ်စာအုပ်)

ပြာဖယ်ရှားရန်အတွက် အထူးပစ္စည်းများ စစ်ဆေးရန်စာရင်း



- မီးတောင်ပြာများ လွင့်စင်လာမှုကို ကိုင်တွယ်ရန်အတွက် ပစ္စည်းကိရိယာများ
- ဖန်မှန်ကာ နှာခေါင်းစည်း
 - အကာအကွယ် မျက်မှန်များ
 - ဂေါ်ပြား
 - အလုပ်လုပ်ရန်သုံးသော ချည်သားလက်အိတ်များ
 - ဖန်မှန်မဝင်နိုင်သည့် အဖုံးအကာ (လေအေးပေးစက်၏ အောက်ဒိုးယူနစ်အတွက်)

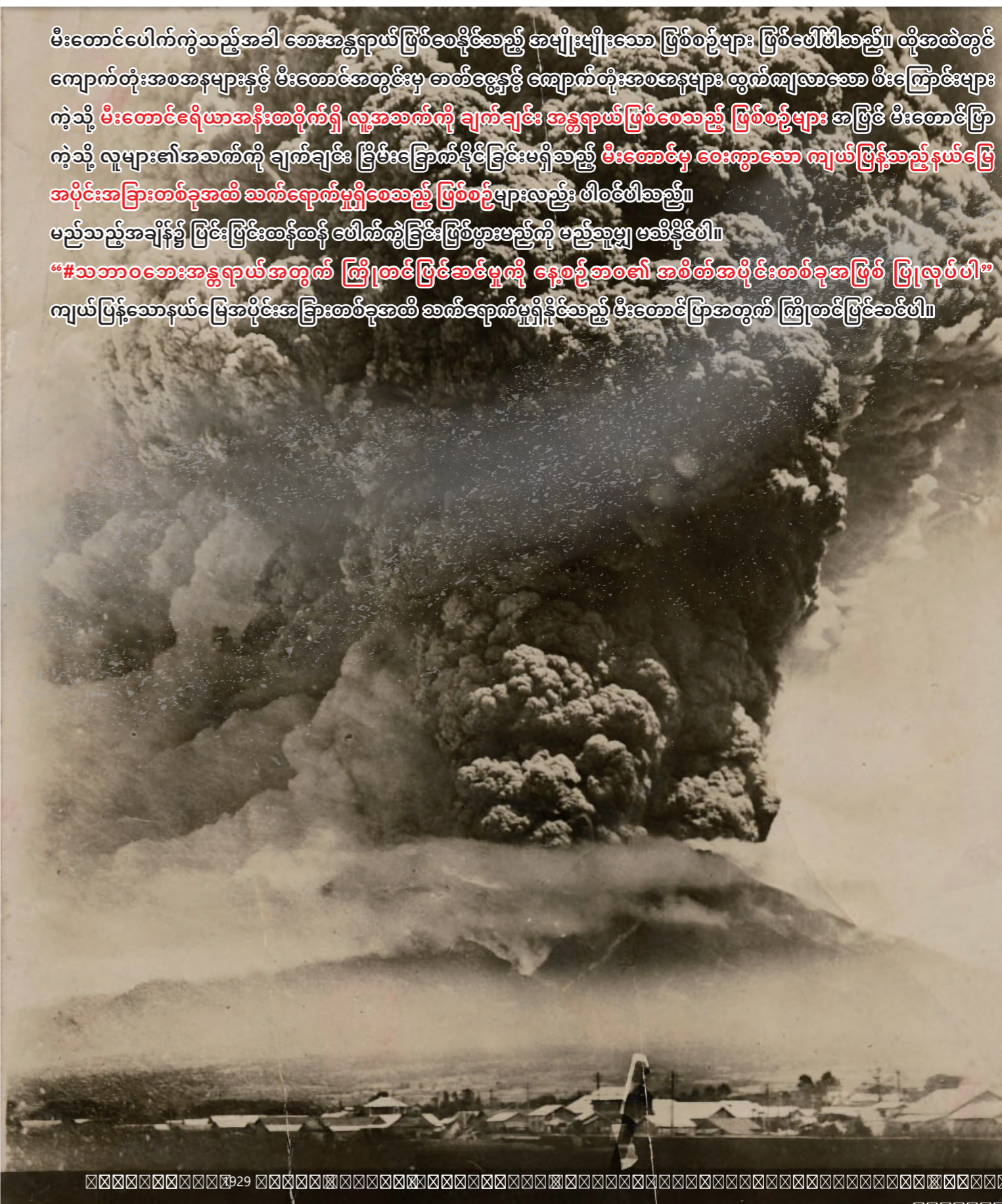
မီးတောင်ပြာအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

မီးတောင်ပေါက်ကွဲသည့်အခါ ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည့် အပျိုးပျိုးသော ဖြစ်စဉ်များ ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။ ထိုအထဲတွင် ကျောက်တုံးအစအနများနှင့် မီးတောင်အတွင်းမှ ဓာတ်ငွေ့နှင့် ကျောက်တုံးအစအနများ ထွက်ကျလာသော စီးကြောင်းများ ကဲ့သို့ မီးတောင်ရေယာအနီးတဝိုက်ရှိ လူ့အသက်ကို ချက်ချင်း အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည့် ဖြစ်စဉ်များ အဖြစ် မီးတောင်ပြာကဲ့သို့ လူများ၏အသက်ကို ချက်ချင်း ခြိမ်းခြောက်နိုင်ခြင်းပင်ဖြစ်ပြီး မီးတောင်မှ ဝေးကွာသော ကျယ်ပြန့်သည့်နယ်မြေအပိုင်းအခြားတစ်ခုအထိ ဆက်ရောက်မှုရှိစေသည့် ဖြစ်စဉ်များလည်း ပါဝင်ပါသည်။

မည်သည့်အချိန်၌ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ပေါက်ကွဲခြင်းဖြစ်ပွားမည်ကို မည်သူမျှ မခန့်မှန်းနိုင်ပါ။

“#သဘာဝဘေးအန္တရာယ်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုကို နေ့စဉ်အစ၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအဖြစ် ပြုလုပ်ပါ”

ကျယ်ပြန့်သောနယ်မြေအပိုင်းအခြားတစ်ခုအထိ ဆက်ရောက်မှုရှိနိုင်သည့် မီးတောင်ပြာအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။



မေးမြန်းစုံစမ်းလိုပါက ဆက်သွယ်ရန် -

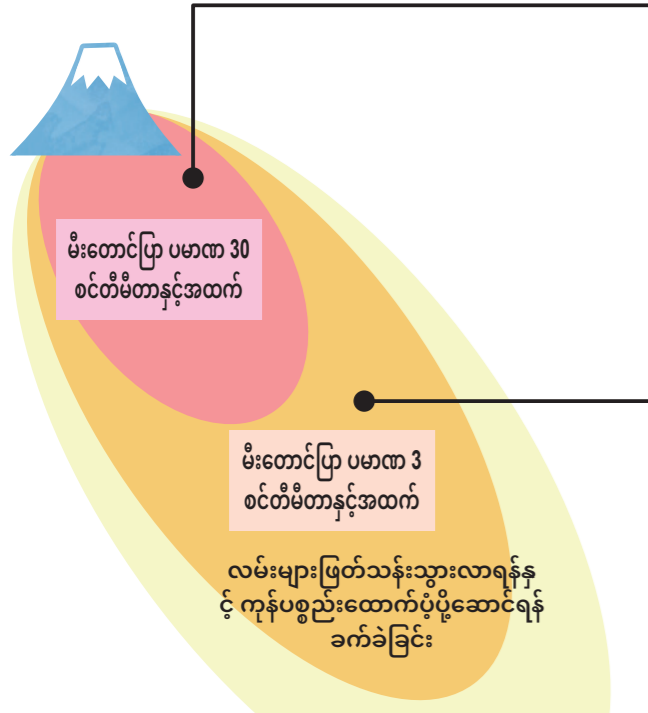


သုတေသနနှင့် မဟာဗျူဟာစီမံကိန်းရေးဆွဲရေး ညွှန်ကြားရေးမှူး၊
ဘေးအန္တရာယ်စီမံခန့်ခွဲရေး ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်၊ အစိုးရအဖွဲ့ရုံး
18 လွှာ အာကာဆာက ဂရင်းခရော့စ်၊ 2-4-6 အာကာဆာက၊ မိနတိုမြို့၊ တိုကျို 107-0052
ဖုန်းနံပါတ် 03-5253-2111 (ပင်မ) FAX : 03-3501-6820
အစိုးရအဖွဲ့ရုံး ဝက်ဘ်ဆိုက် -
<https://www.bousai.go.jp/kazan/index.html>



မီးတောင်လေ့လာရေးဌာနခွဲ၊ ငလျင်ဗေဒနှင့် မီးတောင်ဗေဒဌာန၊ ဂျပန်နိုင်ငံ
မိုးလေဝသနှင့် ဇလဗေဒ ဦးစီးဌာန (JMA)
3-6-9 တိုရာနော့မြို့၊ မိနတိုမြို့၊ တိုကျို 105-8431
ဖုန်းနံပါတ် 03-6758-3900 (ပင်မ)
JMA ဝက်ဘ်ဆိုက် - <https://www.jma.go.jp/>

မီးတောင်ပြာ ပမာဏအပေါ် အခြေခံသည့် သက်ရောက်မှုများ



မီးတောင်ပြာ ပမာဏ 30 စတီမီတာနှင့်အထက် [အဆောက်အအုံများ] မိုးရွာသည့်အချိန်၌ မီးတောင်ပြာ ပမာဏ 30 စတီမီတာနှင့်အထက်ရှိပါက သစ်သားအဆောက်အအုံများသည် ပြာ၏ အလေးချိန်ကြောင့် ပြိုကျနိုင်ပါသည်။



မီးတောင်ပြာ ပမာဏ 3 စတီမီတာနှင့်အထက် [လမ်းများ] ပြာများခြောက်သွေ့နေသည့်အချိန်၌ 10 စတီမီတာနှင့်အထက် သို့မဟုတ် မိုးရွာသည့်အချိန်၌ 3 စတီမီတာနှင့်အထက်ရှိသော ပြာများသည် နှစ်ဘီးတပ်ယာဉ်များ မောင်းနှင်သွားလာရန် မဖြစ်နိုင်ပါ။ [ကုန်ပစ္စည်းများ] လမ်းပိုတ်ဆို့မှုဖြစ်ပါက ကုန်ပစ္စည်းပို့ဆောင်ရန် သို့မဟုတ် နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝအတွက်လိုအပ်သော အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ ရယူရန် ခက်ခဲပါလိမ့်မည်။



မီးတောင်ပြာ ပမာဏ အနည်းငယ်နှင့်အထက် [ရထားလမ်းများ] မီးတောင်ပြာပမာဏအနည်းငယ်သည် ကုန်းတွင်းပို့ဆောင်ရေးဝန်ဆောင်မှုများကို ရပ်ဆိုင်းသွားစေနိုင်ပါသည်။ [လေကြောင်း] လေပိုင်နက်အတွင်း မီးတောင်ပြာများ ရှိမပါက လေယာဉ်များသည် လမ်းကြောင်းလွဲခြင်းကဲ့သို့သော အခဲအစများကို လုပ်ဆောင်ရပါမည်။ [လျှပ်စစ်ဓာတ်အား] မိုးရွာသည့်အချိန်၌ ပြာများသည် 3 စတီမီတာနှင့်အထက်ရှိမပါက အင်အားလျော့နည်း (ဓာတ်ကြိုးများကို ထောက်ပံ့ပေးသည့် ပစ္စည်းများ) ၏ ခွမ်းဆောင်ရည် ကျဆင်းလာခြင်းကြောင့် လျှပ်စစ်ဓာတ်အားပြတ်တောက်မှုများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။



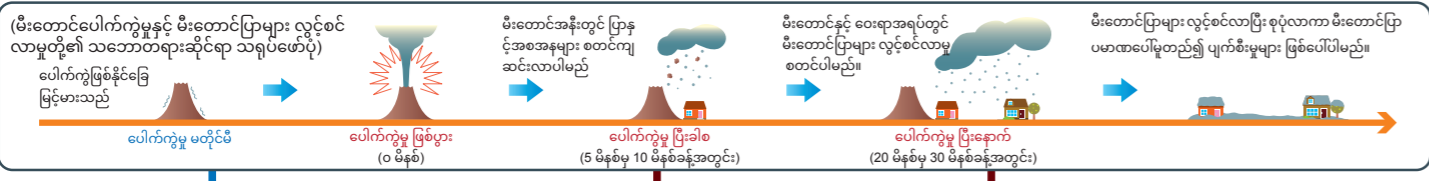
အရေးကြီးအခြေခံဝန်ဆောင်မှုများအပေါ် သက်ရောက်မှုများ
ရထား၊ လေယာဉ် စသည့် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး ဝန်ဆောင်မှုများ ရပ်ဆိုင်းသွားခြင်း

မီးတောင်ပြာ ကြိုတင်ခန့်မှန်းချက် သတင်း

ကြိုတင်ခန့်မှန်းချက်တွင် မီးတောင်ပြာ ပမာဏနှင့် လေမှ သယ်ဆောင်လာသော သေးငယ်သော ကျောက်အစအနုများကျဆင်းနိုင်သည့် နယ်မြေအပိုင်းအခြားတို့ ပါရှိပါသည်။ သတင်းအချက်အလက် အမျိုးအစားသုံးမျိုးကို ထုတ်ပြန်ပေးပါသည် - ပေါက်ကွဲမှု မတိုင်မီ၊ ပေါက်ကွဲမှု ဖြစ်ပေါ်ပြီးခါစနှင့် ပေါက်ကွဲမှု နောက်ပိုင်း။ ၎င်းတို့ကို မီးတောင်ပြာ လွှင့်စင်လာမှု ကြိုတင်ခန့်မှန်းချက် (ထုတ်ပြန်မည့် အချိန်လေး)၊ မီးတောင်ပြာ လွှင့်စင်လာမှု ကြိုတင်ခန့်မှန်းချက် (အရေးပေါ်ထုတ်ပြန်ချက်)၊ မီးတောင်ပြာ လွှင့်စင်လာမှု ကြိုတင်ခန့်မှန်းချက် (အသေးစိတ်) အဖြစ် ထုတ်ပြန်ပါသည်။ မီးတောင်ပြာ ပမာဏကို လွှင့်စင်ကျလာသော မီးတောင်ပြာများ၏ အထူဖြင့် အလွန်ထူထပ်၊ အလယ်အလတ်နှင့် နည်းပါးဟူ၍ အဆင့်သုံးဆင့်ဖြင့် ဖော်ပြပါသည်။

* အနက်တွင် JMA သည် အဆင့်တိုင်းအတွက် သင့်လျော်သည့် မီးတောင်ပြာများ လွှင့်စင်လာမှု ကြိုတင်ခန့်မှန်းချက် သတင်းအဖြစ် အဆင့်မြှင့်တင်ရန် စီစဉ်ထားပါသည်။

အမည်	မီးတောင်ပြာ ပမာဏ [လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သည့် ပမာဏ]	အခြေအနေ		လုပ်ဆောင်သင့်သည်များ	
		လမ်းပျက်ခြင်း	ပြင်ကွင်း	လူများ	လမ်းပန်း
အလွန်ထူထပ်	≥ 1mm [အပြင်မထုတ်ပါနှင့်]	အလုံအလုံမရှိသော ထားထားပါ	ပြင်ကွင်း	အပြင်မထုတ်ပါနှင့်	ယာဉ်မောင်းနှင်ခြင်း မပြုပါနှင့်
အလယ်အလတ်	0.1-1mm [သတိပေးချိန်]	အပြုမရနိုင်သော ကျဆင်းမှုများ မပြင်နိုင်ပါ	သိသာထင်ရှားစွာ ကျဆင်းနေပါသည်	ရေခဲအဆင့် သို့မဟုတ် သန့်ရှင်းရေး လုပ်ငန်းများ ပြုလုပ်ပါ	ပြည်တွင်းစွာ မောင်းနှင်ပါ
နည်းပါး	< 0.1mm	ခပ်ပါးပါး စုပုံနေသည်	ကျဆင်းနေကြောင်း မြင်နိုင်သော အခြေအနေများ မရှိပါ	ပြတင်းပေါက်များကိုစိတ်ပါ	ရှေ့မှန်ပြာများကို ဖယ်ရှားပါ



မီးတောင်ပြာများ လွှင့်စင်လာနိုင်သည့် နယ်မြေအပိုင်းအခြားနှင့် မီးတောင်ပေါက်ကွဲခြင်းကြောင့် အခြားအကျိုးဆက်များအတွက် ကြိုတင်ခန့်မှန်းချက်

မီးတောင်ပေါက်ကွဲနိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိသော အခါတွင် အချိန်လေးဆင့်ထားသော ကြိုတင်ခန့်မှန်းချက်များကို အခါအားလျော်စွာ (ဥပမာ သုံးနာရီလျှင်တစ်ကြိမ်) ထုတ်ပြန်ပါသည်။ ၎င်းတို့၏ သတင်းအချက်အလက်ထဲတွင် ဒေသတွင်းအဖွဲ့အစည်းများ၏ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုကို ပံ့ပိုးရန်အတွက် မီးတောင်ပြာများ လွှင့်စင်လာမှုနှင့် ကျောက်အစအနုများ လွှင့်စင်လာမှုတို့ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော နယ်မြေများပါဝင်ပါသည်။

အချိန်နှင့်တပြေးညီဖြစ်ခြင်းကို အလေးပေးထားသည့် သေးငယ်သော ကျောက်အစအနုများ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းခြင်းအတွက် ကြိုတင်ခန့်မှန်းချက်

မီးတောင်ပေါက်ကွဲမှုစတင်ပြီး 5 မိနစ်မှ 10 မိနစ်အတွင်း ကနဦးခန့်မှန်းချက်များကို ထုတ်ပြန်ပြီး မီးတောင်ပြာများ လွှင့်စင်လာမှုနှင့် သေးငယ်သော ကျောက်အစအနုများ လွှင့်စင်လာမှုတို့သည် နေရာများအစီ ကနဦးသဘင်အချက်အလက်များကို ပေးပါသည်။ ပြန်ဆန်းရေးမှုများတွင် အချိန်နှင့် ရန်အတွက် JMA သည် မတည်သော အခြေအနေများသုံးပြီး မော်ဒယ်အမျိုးမျိုးဖြင့် ခန့်မှန်းချက်များလွှင့်စင်လာသည့် ပေါက်ကွဲမှုတစ်ခုစီနှင့်အညီ လေလွှတ်အန္တရာယ်ရှိသော အခြေအနေများနှင့် အကျိုးရှိသည့် ဆုံးဖြတ်ချက်များကို အလေးပေးထားသည့် အချက်အလက်များကို ထုတ်ပြန်ပါသည်။

မီးတောင်ပြာ ပမာဏပုံစံများပြားပြားအတွက် ကြိုတင်ခန့်မှန်းချက်

အခါအားလျော်စွာ မီးတောင်ပြာများ ပေါက်ကွဲမှုစတင်ပြီးနောက် 20 မှ 30 မိနစ်ခန့် အချိန်အတွင်း မြေပြင်သို့ မြေအောက်သို့ မီးတောင်ပြာများ စတင်လွှင့်စင်လာသည်ကို မီးတောင်ပြာများ စတင်လွှင့်စင်လာမှုနှင့် မြေပြင်သို့ မြေအောက်သို့ မီးတောင်ပြာများ စတင်လွှင့်စင်လာမှုတို့ကို အလေးပေးထားသည့် အချက်အလက်များကို ထုတ်ပြန်ပါသည်။

- မီးတောင်ပြာပမာဏ အများအပြား
- မီးတောင်ပြာပမာဏ အစတင်အသင့်ကျဆင်းနိုင်သော
- မီးတောင်ပြာပမာဏ အနည်းငယ်
- မီးတောင်ပြာများ လွှင့်စင်လာသည့် ဧရိယာ
- လိုင်းအထူ
- မီးတောင်ပြာများ လွှင့်စင်လာသည့် ပုံစံခန့်မှန်းထားသော ဧရိယာအသွယ်များ
- သေးငယ်သော ကျောက်အစအနုများ ကျဆင်းလာနိုင်သည့် နယ်မြေအပိုင်းအခြား

ဤအမျိုးအစား ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်ကို JMA ဝက်ဘ်ဆိုဒ်တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။
https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kazan/qvaf/qvaf_guide.html



အဆင့်အလိုက် ပျက်စီးမှုအခြေအနေများ

မီးတောင်ပြာပမာဏအပေါ်အခြေခံပြီး ပျက်စီးမှုအခြေအနေအမျိုးမျိုးအတွက် အဆင့်လေးဆင့် ခွဲထားပါသည်။ ၎င်းအဆင့်များကို စီမံဖြေရှင်းရန်၊ သတိပြုရန်နှင့် အခြားကိစ္စရပ်များကို ကိုင်တွယ်ဆောင်ရွက်ရန်အတွက် အသုံးပြုပါသည်။

	အဆင့် 1	အဆင့် 2	အဆင့် 3	အဆင့် 4
မီးတောင်ပြာ ပမာဏ	ပမာဏ အနည်းငယ်၊ 3 စတီမီတာအထိ	3 စတီမီတာ ~ 30 စတီမီတာ	အသေးစား ပျက်စီးမှု	30 စတီမီတာနှင့်အထက်
အဆောက်အအုံ ပြုပျက်ခြင်း	-	အလွန်ကြီးမားသော အတိုင်းအတာဖြင့် အဆောက်အအုံများ ပျက်စီးနိုင်ခြေ ¹	အကြီးစား ပျက်စီးမှု	သစ်သားအဆောက်အအုံများ ပြုပျက်နိုင်သည့် အန္တရာယ် (မိုးရွာနေစဉ်အတွင်း)
သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး၊ ရွေ့ လျား သွားလာမှု၊ ကုန်ပစ္စည်းထောက်ပံ့ ပို့ဆောင်ရေး၊ အရေးကြီးအခြေခံ ဝန်ဆောင်မှုများ	ရထား၊ လေယာဉ် စသည့် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးဝန်ဆောင်မှုများ ရပ်ဆိုင်းသွားခြင်း ကုန်ပစ္စည်းထောက်ပံ့ပို့ဆောင်မှု	လမ်းပေါ်၌ ဖြတ်သန်းသွားလာရန်နှင့် ကုန်ပစ္စည်း ထောက်ပံ့ပို့ဆောင်မှု ခက်ခဲခြင်း ² ၊ အရေးကြီးအခြေခံ ဝန်ဆောင်မှုများအပေါ် အသေးစားသက်ရောက်မှု	လမ်းပေါ်၌ ဖြတ်သန်းသွားလာရန်နှင့် ကုန်ပစ္စည်းထောက်ပံ့ပို့ဆောင်မှု ခက်ခဲခြင်း ³ ၊ အရေးကြီးအခြေခံဝန်ဆောင်မှုများအပေါ် အကြီးစားသက်ရောက်မှု (ကာလကြာရှည်)	လမ်းပေါ်၌ ဖြတ်သန်းသွားလာရန်နှင့် ကုန်ပစ္စည်းထောက်ပံ့ပို့ဆောင်မှု ခက်ခဲခြင်း ⁴ ၊ အရေးကြီးအခြေခံဝန်ဆောင်မှုများအပေါ် အကြီးစားသက်ရောက်မှု
အခြေခံ လှုပ်ရှားမှု³	နေ့စဉ်ဘဝကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ခြင်း	နေ့စဉ်ဘဝကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ခြင်း	နေ့စဉ်ဘဝကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ခြင်း (အခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီး ရွေ့လျားခြင်း)	စည်းကမ်းအတိုင်း တိမ်းရှောင်ခြင်း (ပေါက်ကွဲမှုများကို ရှောင်ကြားရန် အဆောက်အအုံသို့ တိမ်းရှောင်ပါ။)
ပြင်ပလူနာအဖြစ်ပြုသရန် သို့မဟုတ် ရေရှည်ပြုစုထိန်းသိမ်းမှုအတွက် ဝန်ဆောင်မှုပေးရန် လိုအပ်သူများ⁴	နေ့စဉ်ဘဝကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ခြင်း	နေ့စဉ်ဘဝကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ခြင်း (အခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီး ရွေ့လျားခြင်း)	စည်းကမ်းအတိုင်း တိမ်းရှောင်ခြင်း	စည်းကမ်းအတိုင်း တိမ်းရှောင်ခြင်း

¹ - အကာစားခန်းမကဲ့သို့ ကော်လံတိုင်တစ်ခုနှင့်တစ်ခုအကြား နေရာလွတ်ကျယ်သော သို့မဟုတ် မျက်နှာစာကျယ်သော အဆောက်အအုံများ
² - တောက်ပုံမှုပေးရန် ယာယီခက်ခဲသော အခြေအနေများရှိနိုင်သော်လည်း အရေးပေါ်တွင် ပြန်လည်ပြုပြင်မှုများဖြင့် နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝကို ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။
³ - မီးတောင်ပြာများ လွှင့်စင်လာမှုကြောင့် မြင်ကွင်းမရင်းလင်းခြင်းကဲ့သို့သော အန္တရာယ်များရှိသည့်အတွက် အပြင်ဘက်၌ လုပ်ဆောင်ရန် အန္တရာယ်ရှိပါက လူတို့သည် အခြေခံအားဖြင့် ၎င်းတို့၏အိမ်များ သို့မဟုတ် အခြား အဆောက်အအုံအနီးမှနေလွတ်ရာသို့ နေထိုင်သင့်ပါသည်။ ပြင်ပ၌ ဆောင်ရွက်စရာများရှိသည့်အခါ သင့်ကုန်းမရေးကို ကာကွယ်ရန်အတွက် အကာအကွယ်မျက်နှာများနှင့် နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ခြင်းကဲ့သို့သော အဆင့်များကို ဆောင်ရွက်နိုင်ပါက အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါများ၊ အခြားနာတာရှည်ရောဂါများနှင့် အလားတူပြဿနာရှိသည့်သူများကို အထူး ဂရုစိုက်ပါ။
⁴ - ကိုယ်ဝန်ကိုယ်အားဖြင့် သို့မဟုတ် အပြန်အလှန်ကူညီမှုဖြင့် အသက်ဆက်ရှင်ရန် မဖြစ်နိုင်တော့သည့်သူများနှင့် မီးတောင်ပြာများ လွှင့်စင်လာမှုကြောင့် လူမှုရေးလှုပ်ရှားမှုများကျဆင်းလာသည့်အတွက် အသက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်သူများသည် ယူဆပါသည်။ (ဥပမာ - ကျောက်ကပ်ဆေးရုံလိုသည့် ပြင်ပလူနာများနှင့် ရေရှည်ပြုစုထိန်းသိမ်းမှုအတွက် သင့်ဝန်ဆောင်မှုပေးရန် လိုအပ်သူများ) အထူးပြုစုထိန်းသိမ်းမှုပေးရန် လိုအပ်သူများသည် ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင်အိမ်ကဲ့သို့သောနေရာများတွင် ပုံမှန်ပြင်ဆင်မှုများကဲ့သို့ပင် တွင်သည် လုပ်ဆောင်မှုများပြုလုပ်ပြီး နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

မီးတောင်ပြာအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ

အခြေခံနည်းလမ်းမှာ အကယ်၍ဖြစ်နိုင်ပါက မီးတောင်ပြာများ လွှင့်စင်လာသည့် ဧရိယာအတွင်း၌ နေထိုင်ပြီး ကိုယ်ပိုင်အိမ်စသည်တို့၌ နေ့စဉ်ဘဝကို ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ လူအသက်ကို တိုက်ရိုက် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည့်ဖြစ်ရပ်များကို ကြိုတင်မှန်းဆကာ လက်ဦးမှရှောင်နိုင်ပြီး အဆိုပါ ဖြစ်ရပ်များအတွက် ရွေ့ပြောင်းခြင်းကဲ့သို့သော ပြုမူဆောင်ရွက်မှုများ လုပ်ဆောင်ရပါမည်။

* မီးတောင်ပြာ ပမာဏ 30 စတီမီတာနှင့်အထက်ရှိသည့်အခါ သစ်သားအဆောက်အအုံများ၊ ရွှံ့၊ မြေနှင့် ကျောက်များ စီးပျော့လာနိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိသည့် ဧရိယာများ၊ ကိုယ်ဝန်ကိုယ်အားဖြင့် သို့မဟုတ် အပြန်အလှန်ကူညီမှုဖြင့် အသက်ဆက်ရှင်ရန် မဖြစ်နိုင်တော့သည့် အထူးပြုစုထိန်းသိမ်းမှုပေးရန်လိုအပ်နေသူများနှင့် အသက်အန္တရာယ် တိုက်ရိုက်ကျရောက်နိုင်သူများ စသည်။

ပုံမှန်အချိန်များတွင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

မီးတောင်ပြာများ လွှင့်စင်လာပါက ကုန်ပစ္စည်းများပို့ဆောင်ရန် ကြန့်ကြာနိုင်ပြီး နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝအတွက်လိုအပ်သည့်အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို ရရှိရန် ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ သင့်အိမ်၌ ဆက်လက်နေထိုင်ရန်အတွက် အရေးပေါ်လိုအပ်မည့်ပစ္စည်းများကို အမြဲလိုလောက်စွာ သိုလှောင်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

ပြာများကျနေစဉ် လိုက်နာရမည့် အဆင့်များ

- မလိုအပ်သည့်ကိစ္စများ၊ အရေးပေါ်မဟုတ်သည့်ကိစ္စများအတွက် အပြင်မထွက်ပါနှင့်။
- နေအိမ်ပြင်ပ၌ရှိနေစဉ်အတွင်း သင်၏နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်တို့ကို နှာခေါင်းစည်း သို့မဟုတ် လက်ကိုင်ပုဝါတို့ဖြင့် ဖုံးကာထားပါ။
- ရေဒီယို စသည်တို့ကိုသုံးပြီး သတင်းအချက်အလက် စုဆောင်းပါ။
- မြင်ကွင်းမကောင်းသောအချိန်တွင် ကားမောင်းခြင်းကို ရှောင်ရှားပါ။ (အကယ်၍ မလွယ်ကူသော သာဠာမောင်းရန် လိုအပ်ပါက ရှေ့မီးများဖွင့်ပြီး ဖြည်းဖြည်း မောင်းပါ။)
- ပြင်ပတွင် မျက်ကပ်မှန် မတပ်ပါနှင့်။ အကယ်၍ မျက်လုံးထဲသို့ မီးတောင်ပြာများဝင်သွားပါက မျက်လုံးများကို သင့်လက်များဖြင့် မပွတ်ပါနှင့်။ ရေဖြင့် ဆေးကြောပါ။

မလွဲမရှောင်သာဘဲ အပြင်ထွက်ရန် သို့မဟုတ် အပြင်ဘက်၌ အလုပ်လုပ်ရန်ရှိလာပါက လိုက်နာရမည့်အချက်များ

- နှာခေါင်းစည်းကို အမြဲဝတ်ဆင်ပါ။ (အပြင်တွင် ကြာရှည်နေရမည့်အခါ ခိုင်ခံ့ပြီး ဖုန်မဝင်နိုင်သော နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်ပါ။)
- မျက်ကပ်မှန် မတပ်ပါနှင့်။ အစားထိုးအနေနှင့် အကာအကွယ်မျက်မှန် သို့မဟုတ် ရိုးရိုးမျက်မှန်များကိုသာ တပ်ပါ။
- ပြာများကိုဖယ်ရှားရန်အတွက် ခေါင်မိုးပေါ်သို့ အလျင်စလိုတက်ခြင်း မလုပ်ပါနှင့်။ ခေါင်မိုးကို လူမတ်တပ်ရပ်ရန်အတွက် ဘေးကင်းမှုရှိမရှိ အတည်ပြုပြီးမှသာ စတင်လုပ်ဆောင်ပါ။
- မီးတောင်ပြာများကြောင့် လှေကား သို့မဟုတ် ခေါင်မိုးမျက်နှာပြင်များ အလွန်ချောနေနိုင်သောကြောင့် သတိပြုပါ။
- အသက်ကယ်ကြိုးနှင့် ဖာလ်မက်များ ဝတ်ဆင်ပြီး အနည်းဆုံး လူနစ်ဦးပါဝင်သည့် အဖွဲ့ဖြင့် အလုပ်လုပ်ပါ။
- မီးတောင်ပြာများသည် ရေတံလျှောက်နှင့် ရေဆိုးပိုက်များကို အလွယ်တကူ ပိတ်ဆို့စေနိုင်သောကြောင့် ၎င်းတို့ထဲသို့ ပြာများ မစီးဆင်းပါစေနှင့်။
- သန့်ရှင်းရေးလုပ်သည့်အခါ မီးတောင်ပြာများကို ရေဖြင့်စိုစွတ်အောင်ပြုလုပ်ပြီး လေထဲလွှင့်ပျံ့မသွားအောင်ထိန်းကာ အိတ်ထဲသို့ စုထည့်ပါ။
- မီးတောင်ပြာကို ရေဖြင့် စိုစွတ်အောင် မလုပ်ပါနှင့်။ (၎င်းသည် မာကျောသွားပြီး သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရခက်သွားပါလိမ့်မည်။)