

၅။ ဓာတ်သတ္တုအဆိပ်သင့်မှုအန္တရာယ်

- ခဲဆိပ်သင့်ခြင်းအန္တရာယ်
- အာဆင်းနစ်(Arsenic) အဆိပ်သင့်ခြင်းအန္တရာယ်
- ပြဒါး (Mercury) အဆိပ်သင့်ခြင်းအန္တရာယ်

ခဲဆိပ်သင့်ခြင်းအန္တရာယ်

# ခဲဆိပ်သင့်ခြင်းအန္တရာယ်ကိုအများဆုံး ကြုံတွေ့နိုင်သူများ

၁။ ခဲနှင့် ထိတွေ့ကိုင်တွယ်  
လုပ်ကိုင်ကြရသည့်အလုပ်သမားများ  
(အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးလုပ်သား များ)

၂။ ကလေးသူငယ်များ  
(အထူးသဖြင့် (၄)နှစ် အောက် အသက်အရွယ်)

၃။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းများ၊ နို့တိုက်မိခင်များ

# ခဲဆိပ်သင့်အန္တရာယ်ရှိသည့်လုပ်ငန်းများ

- ၁။ ဘတ္တရီအဟောင်းများမှ ခဲသတ္တုပြားများကို ထုခွဲ၊ ချေဖျက်၊ ကျိုချက်၍ လုပ်ငန်းခွင်သုံး ကုန်ကြမ်းအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည့် ခဲတုံးများ ထုတ်လုပ်ခြင်း။
- ၂။ ဘက်ထရီအိုးများ ပြုပြင်ထုတ်လုပ်ခြင်း (ဘက်ထရီအသစ် ထုတ်လုပ်သည့် စက်ရုံများအပါအဝင်)
- ၃။ ခဲသတ္တု တူးဖော်ခြင်း၊ သန့်စင်ကျိုချက်ခြင်း၊
- ၄။ ခဲကျိုချက်၍ လေသေနတ်ကျည်ဆန်များ ငါးဖမ်းပိုက်သုံး ခဲလုံးများ၊ ခဲချောင်းများ ထုတ်လုပ်ခြင်း၊
- ၅။ စဉ့်အိုးလုပ်ငန်းတွင် ခဲတုံးများကို ထုထောင်း၊ အမှုန့်ကြိတ်၊ ခဲရည်ဖျော်၍ အိုးများတွင် ခဲရည်သုတ်ခြင်း၊

# ခဲဆိပ်သင့်အန္တရာယ်ရှိသည့်လုပ်ငန်းများ

- ၆။ မော်တော်ယာဉ်များ၊ သင်္ဘောကိုယ်ထည်များ၊ တံတားများ၊  
ဥမင်များ ပြုပြင်တည်ဆောက်ခြင်း၊ ဂဟေဆော်ခြင်း၊
- ၇။ မော်တော်ယာဉ်များ၏ ရေတိုင်ကီများ ပြုပြင်ထုတ်လုပ်ခြင်း၊
- ၈။ ကြွေထည်၊ မြေထည်နှင့် ရွှေငွေလက်ဝတ်ရတနာများ  
ထုတ်လုပ်ခြင်း (ရွှေပန်းထိမ်၊ ငွေပန်းထိမ်လုပ်ငန်း)
- ၉။ ကြေးနှင့် ကြေးနီ ကျိုချက်ထုတ်လုပ်ခြင်း
- ၁၀။ ခဲပါဝင်သော သုတ်ဆေးများ ထုတ်လုပ်ခြင်း၊ ဆေးသုတ်ခြင်း၊  
ဆေးမှုတ်ခြင်း၊
- ၁၁။ မိတ်ကပ်၊ ပေါင်ဒါ၊ ဆံပင်ဆိုးဆေးများ ထုတ်လုပ်ခြင်း၊

# ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ခဲမှုန့်၊ ခဲငွေ့များ ဝင်ရောက်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများ

- ၁။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် (အထူးသဖြင့် ခဲရေကျို  
လုပ်ငန်းများတွင်)
- ၂။ အစာလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် (လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း စား  
သောက်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်း၊  
ကလေးသူငယ်များ လက်စုပ်ခြင်း၊ အရောင်ခြယ်ထားသည့်  
ကစားစရာအရုပ်များ ပါးစပ်အတွင်းသို့ထည့်ခြင်း)
- ၃။ အရေပြားမှတစ်ဆင့် (ခဲပါဝင်သော မိတ်ကပ်၊ ပေါင်ဒါ၊  
ဆံပင်ဆိုးဆေးများ)

# ခဲဆိပ်သင့်ခြင်းကြောင့် ရရှိသော ရောဂါလက္ခဏာများ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းများတွင်-

- လမစေ့မီး မီးဖွားခြင်း
- ကိုယ်အလေးချိန်လျော့နည်းသော ကလေးမွေးခြင်း
- ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်း
- ကလေးအသေမွေးခြင်း



# ခဲဆိပ်သင့်ခြင်းကြောင့် ရရှိသော ရောဂါလက္ခဏာများ

ကလေးသူငယ်များတွင်(အထူးသဖြင့် အသက် (၄)နှစ်အောက်)-

- ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောများထိခိုက်မှုကြောင့်ကိုယ်ပူခြင်း၊ ဖျားခြင်း  
မရှိဘဲ တက်ခြင်း
- ကိုယ်ကာယ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုနှင့် ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှေးခြင်း
- နားအကြားအာရုံချို့တဲ့ခြင်း
- ဉာဏ်ထိုင်း၍ စာသင်နိုင်မှုခက်ခဲခြင်း
- ဂနာမငြိမ်ခြင်း၊ ရန်လိုတတ်ခြင်း
- ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး အဆင်မပြေခြင်း

# ခဲဆိပ်သင့်ခြင်းကြောင့် ရရှိသော ရောဂါလက္ခဏာများ

လူကြီးများတွင်-

- စားသောက်ချင်စိတ်မရှိခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်း
- ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ပြင်ထန်စွာဗိုက်နာခြင်း
- အဆစ်များ၊ ကြွက်သားများ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း
- သွေးအားနည်းခြင်း၊ မောပန်းလွယ်ခြင်း
- သွေးတိုးခြင်း၊ အာရုံစူးစိုက်မှုလျော့နည်းခြင်း၊ ရန်လိုတတ်ခြင်း
- လိင်စိတ်လျော့နည်းခြင်း၊
- ဦးနှောက်ရောင်ခြင်းကြောင့် တက်ခြင်း၊ မေ့မြောသတိလစ်ခြင်း၊  
သေဆုံးခြင်းတို့ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

# ခဲဆိပ်သင့်ခြင်းအန္တရာယ်ကာကွယ်ရန်

- ခဲမှုန့်၊ ခဲငွေ့များထွက်သည့် လုပ်ငန်းများတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်လောင်းများ၊ နို့တိုက်မိခင်များနှင့် ကလေးသူငယ်များ လုံးဝ အလုပ်မလုပ်သင့်ပါ။
- အလုပ်သမားများ လုပ်ငန်းခွင်မှ အိမ်သို့မပြန်မီ ကိုယ်လက် သန့်စင်ပါ။ ရေချိုးပါ။ အဝတ်လဲပါ။ လုပ်ငန်းခွင်သုံးဝတ်စုံကို အိမ်သို့မယူရပါ။
- လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ဆေးလိပ်မသောက်ရ၊ ကွမ်းမစားရ၊ အစားအစာ စားသောက်ခြင်းမပြုရပါ။
- လုပ်ငန်းခွင်သုံးဝတ်စုံ၊ ဦးထုပ်၊ နှာခေါင်းစည်း၊ လက်အိတ် အစရှိသည်တို့ကို စနစ်တကျသုံးပါ။ သန့်စင်အောင် လျှော်ဖွတ်ပါ။
- အရောင်ခြယ်ထားသော ကစားစရာအရုပ်များကို ကလေးများ ပါးစပ်အတွင်းသို့မထည့်စေရန်၊ လက်ချောင်းများမစုပ်စေရန် သတိပေး တားမြစ်ပါ။

# ခဲဆိပ်သင့်ခြင်းအန္တရာယ်ကာကွယ်ရန်

- အစာအစားမီ လက်များကို စင်ကြယ်စွာဆေးပါ။
- အသီးအနှံများကို မစားမီ စင်ကြယ်စွာ ရေဆေးပါ။
- စဉ့်အိုး၊ စဉ့်အင်တုံ၊ စဉ့်ခွက်များနှင့် ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ ချဉ်ဖတ် တည်ခြင်း၊ စိမ်ရည်တည်ခြင်း၊ အရက်ချက်ခြင်းတို့ကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်ပါ။
- သက်ဆိုင်ရာတာဝန်ရှိသူများနှင့် လုပ်ငန်းရှင်များအနေဖြင့် အစားသောက်များ၊ အလှူကုန်ပစ္စည်းများ၊ ထုတ်လုပ်ရာတွင် ခဲကို လုံးဝထည့်သွင်းအသုံးမပြုစေရန် သတိပေးတားမြစ်ပါ။
- ခဲမှုန့်၊ ခဲရည်၊ ခဲငွေ့များထွက်ရှိသည့် လုပ်ငန်းများအားလုံးကို လူနေအိမ်များနှင့် ဝေးကွာသော နေရာများတွင်သာ သက်ဆိုင်ရာတာဝန်ရှိသူများက သတ်မှတ်နေရာချ ထားပေးသင့်ပါသည်။

# ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းသို့ ခဲဆိပ်ဝင်ရောက်မှု လျော့နည်းသွားစေရန်

- အဆီဓာတ်နည်း၍ ကယ်လ်ဆီယမ်ပါဝင်သော (နွားနို့၊ ဒိန်ချဉ်၊  
ငါးကလေးများ၊ ဘန်ဒါစေ့)
- သံဓာတ်ပါဝင်သော (ကြက်ဥ၊ အသား၊ ငါးမျိုးစုံ၊ ပဲမျိုးစုံ၊  
ကန်စွန်းရွက်၊ ဟင်းနုနွယ်၊ ပေါက်ပန်းဖြူရွက်များ)
- ဇင့်(zinc)ပါဝင်သော (ဝက်သား၊ အမဲသား၊ အသည်း၊ ကနုကမာ၊  
ဂဏန်း) စသည့်အစားအသောက်များကို နေ့စဉ်မှန်မှန်စားသုံးပါ။

အာဆင်းနစ် (Arsenic) အဆိပ်သင့်ခြင်းအန္တရာယ်

# အာဆင်းနစ်အသုံးပြုပုံ

- ဘက်ထရီရှိ gird ပြားများတွင် အသုံးပြုသော ခဲဓာတ်ကို ပိုမိုမာကြောစေရန် အသုံးပြုခြင်း
- ဆေးရွက်ကြီးနှင့် စပျစ်စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းများတွင် ပိုးသတ်ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုခြင်း
- ဖန်လုပ်ငန်းများ၏ ရောင်ခြယ်အဖြစ်အသုံးပြုခြင်း
- သစ်သားဖြင့်ပြုလုပ်သော ပရိဘောဂပစ္စည်းများ ကြာရှည်ခံစေရန်အသုံးပြုခြင်း
- ဝါဂွမ်းစိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းများတွင် ပေါင်းသတ်ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုခြင်း
- Semiconductor ထုတ်လုပ်ခြင်းလုပ်ငန်းများတွင် အသုံးပြုခြင်း

# အာဆင်းနစ်ဇာတ်နှင့် ထိတွေ့နိုင်သော အခြေအနေများ

- ခဲ၊ ကြေးနီ၊ ရွှေ ကျိုချက်သောလုပ်ငန်းများ
- ပိုးသတ်ဆေးထုတ်လုပ်အသုံးပြုခြင်းလုပ်နေသူများ
- အာဆင်းနစ်ပါသောရေကို ချက်ပြုတ်၊ သောက်သုံးနေသူများ
- အာဆင်းနစ်ပါဝင်သောသစ်သားပစ္စည်းများကို မီးရှို့ခြင်းများ
- အာဆင်းနစ် ပိုးသတ်ဆေးပါသော စပျစ်ဝိုင်းများကို ပြုလုပ်သောက်သုံးနေသူများ



# အာဆင်းနစ်ဓာတ် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်နိုင်သည့်နည်းလမ်းများ

- အာဆင်းနစ်သည် အစာလမ်းကြောင်း၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းနှင့် အရေပြားမှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက် နိုင်ပါသည်။ ဝင်ရောက်လာသော အာဆင်းနစ်ဓာတ်များကို သွေးနီဥများက သယ်ယူပြီး အသဲ၊ ကျောက်ကပ်၊ ကြွက်သား၊ အရိုး၊ အရေပြားနှင့် လက်သည်း၊ ခြေသည်းအပြင်များတွင် စုပုံစေပါသည်။ ဆီးမှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်အပြင်ဘက်သို့ စွန့်ထုတ် ပါသည်။

# အာဆင်းနစ်ဓာတ်အဆိပ်သင့်ခြင်းကြောင့် ရရှိသော ရောဂါလက္ခဏာများ

## လတ်တလောအဆိပ်သင့်ခြင်းလက္ခဏာများ

အာဆင်းနစ်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းဝင်ရောက်ပြီး မိနစ်ပိုင်းမှ နာရီပိုင်းအတွင်း ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း၊ သွေးစများပါသော ဝမ်းသွားခြင်း၊ အရေပြားများ အေးစက်လာခြင်း၊ ကြွက်သားများနာခြင်း၊ မျက်နှာဖေါယောင်ခြင်း၊ အသဲကြီးခြင်း၊ အသားဝါခြင်း၊ ဆီးနည်းခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ တက်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်းများ ဖြစ်ပြီး သေဆုံးသည်အထိဖြစ်နိုင်ပါသည်။

အသက်မသေဘဲ ရှင်ကျန်နေပါက နောက်ပိုင်းတွင် ခြေလက်များ လှုပ်ရှားမှု အားနည်းလာခြင်းနှင့် ထိတွေ့အာရုံကိုမခံစားနိုင်ခြင်းများမှ ခြေလက်များလှုပ်ရှားမှု မရနိုင်ခြင်းအထိဖြစ်နိုင်ပါသည်။

# ရေရှည်အဆိပ်သင့်လက္ခဏာများ

(က) အရေပြားဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများ

ခြေဖဝါးလက်ဖဝါးများရှိ အရေပြားပိန်းထူမာကြောလာကာ အက်ကွဲခြင်း၊ နှင်းခု၊ ကြွက်နို့များပေါက်ခြင်း၊ မှဲ့နက်သီးများ ပေါက်ခြင်း၊ အရောပြားတွင် အရေကြည်ဖုများပေါက်ခြင်း၊ လက်သဲများ ကြွပ်ဆိပ်လာကာ အဖြူရောင်ကန့်လန့်စင်းများပေါ်ခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

# ရှေ့ညီအစ်ပံသင့်လက္ခဏာများ

(ခ) ကင်ဆာ

ခြေဖဝါး/လက်ဖဝါးများတွင်ကင်ဆာဖြစ်ခြင်း၊ဆဲလ် အမျိုးအစားပေါ်မူတည်၍ ဘေဆယ်ဆဲလ်(Basal cell) ကင်ဆာ နှင့် စကွေးမတ်ဆဲလ်(Squamous cell) ကင်ဆာ ဖြစ်ခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

|                         |                  |                    |
|-------------------------|------------------|--------------------|
| ဆီးအိမ်၊                | ကျောက်ကပ်နှင့်   | အသည်းကင်ဆာများ     |
| ဖြစ်နိုင်ပါသည်။         | အာဆင်းနစ်        | ပါဝင်မှု လွန်ကဲပါက |
| ပြန်ရည်ကြိတ်ကင်ဆာ       | (လင်ဖိုဗေး)နှင့် | သွေးကင်ဆာ          |
| (လျူကီးမီးယား) များလည်း | ဖြစ်ပွားနိုင်    | ပါသည်။             |

# ရှေ့ညီအဆိပ်သင့်လက္ခဏာများ

(ဂ)အာရုံကြော ထိခိုက်ယိုယွင်းမှုများ

ဗဟိုအာရုံကြောအဖွဲ့ (Central Nervous System)နှင့် ခြေလက်များရှိ အာရုံကြောအဖွဲ့ (Peripheral Nervous System) များကိုထိခိုက်နိုင်ပါသည်။ ဗဟိုအာရုံကြောအဖွဲ့ကို ထိခိုက်ပါက ကယောင်ကတမ်းဖြစ်ခြင်း၊ ဦးနှောက်ယောင်ခြင်း၊ တက်ခြင်းများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ခြေလက်များရှိ အာရုံကြောအဖွဲ့ကို ထိခိုက်ပါက ထုံကျင်ခြင်း၊ အရေပြားကို ထိရုံမျှဖြင့် နာကျင်ခြင်း၊ ကြွက်သား များနာနေခြင်း၊ ကြွက်သားများကြုံလှီလာခြင်း စသည်တို့ဖြစ်တတ် ပါသည်။

# ရေရှည်အဆိပ်သင့်လက္ခဏာများ

(ဃ) သွေးတိုးနှင့်နှလုံးရောဂါများ

သွေးတိုး၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါများနှင့် လေဖြတ်  
ခြင်းတို့ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

(င) အဆုတ်ရောဂါ

အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ပါသည်။

# ရေရှည်အဆိပ်သင့်လက္ခဏာများ

(စ)ခြေဖျား၊လက်ဖျားများတွင် သွေးကြောပိတ်ရောဂါ

ခြေဖျားလက်ဖျားများတွင် သွေးအလျောက်နည်းလာပါ သဖြင့်၊  
မဲခြောက်လာရာမှ သွေးကြော လုံးဝပိတ်သွားသည့်အခါ ခြေချောင်း  
များပါပုပ်လာတတ်ပါသည်။

(ဆ)ဆီးချိုရောဂါ

ထိုင်ဝမ်နှင့် ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်၊ လေ့လာမှုများအရ ဆီးချို  
ဖြစ်နိုင်သည်ကို တွေ့ရပါသည်။

# အာဆင်းနစ်နှင့် ထိတွေ့မှုရှိ၊ မရှိ စမ်းသပ်ခြင်းများ

အာဆင်းနစ်ထိတွေ့မှုရှိ/မရှိကို စမ်းသပ်သိရှိနိုင်သော နည်းလမ်းများ-

(က)သွေး

လတ်တလောအဆိပ်သင့်မှုများနှင့်၊ တောက်လျောက် အဆိပ်သင့်မှုများတွင်သုံးပါသည်။

(ခ)ဆံပင်နှင့် ခြေသည်းလက်သည်းများ

လတ်တလောထိတွေ့မှုမရှိသော်လည်း၊ ယခင်ကထိတွေ့ခဲ့ဘူးခြင်းကို စမ်းသပ်ရာတွင်အသုံးဝင်ပါသည်။ ဖုံ့မှုန့်၊ ခေါင်းလိမ်းဆီ၊ ဆံပင်ဆိုးဆေးများ ကပ်နေနိုင်သဖြင့် ဆံပင်နုမူနာယူရာတွင်၊ နောက်စေ့နှင့် ကုတ်ပိုးရှိ ဆံပင်အရင်းပိုင်းကိုသာယူ၍ စမ်းသပ်ရပါမည်။



# အာဆင်းနစ်နှင့် ထိတွေ့မှုရှိ၊ မရှိ စမ်းသပ်ခြင်းများ

(ဂ)ဆီး

အင်အော်ဂဲနစ်အာဆင်းနစ်နှင့်အတူ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း အာဆင်းနစ်ပြိုကွဲရာမှ ထွက်လာသော(Monomethyl- arsinate) နှင့် (Dimethyl arsinate)တို့ကိုပါ စစ်ဆေး၍ရသဖြင့် လတ်တလော ကိုယ်ခန္ဓာက စုပ်ယူထားလိုက်သော ပမာဏကို သိနိုင်ပါသည်။ သို့သော် အော်ဂဲနစ်အာဆင်းနစ် ပါတတ်သော ပင်လယ်စာများ စားသုံးခြင်းကို ဆီးမစစ်မီ (၂)ရက် (၃)ရက်ရှောင်ခိုင်းပြီးမှ ဆီး နမူနာကို ယူရပါသည်။

ပြဒါး (Mercury)  
အဆိပ်သင့်ခြင်းအန္တရာယ်

# ပြဒါးအသုံးပြုနေသောလုပ်ငန်းများ

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

# ပြဒါးနှင့်ထိတွေ့နေရသူများ

၁။ ရွှေ၊ငွေတူးဖော်ထုတ်လုပ်သောလုပ်သားများ၊

၂။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၊

၃။ မီးချောင်း၊အိမ်သုတ်ဆေးစသောအိမ်သုံးပစ္စည်းများ ထုတ်လုပ်သော လုပ်သားများ၊

၄။ အလှကုန်ပစ္စည်းထုတ်လုပ်သောလုပ်သားများ၊

၅။ ပြဒါးအသုံးပြုနေသော လုပ်ငန်းများ၏ အနီးပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ပြည်သူလူထုနှင့် ပြဒါးပါဝင်သော ပစ္စည်းများကို သုံးစွဲသူ အားလုံးသည်လည်းပြဒါးနှင့်ထိတွေ့နိုင်ပါသည်။

# လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ပြဒါးဓာတ် ဝင်ရောက်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများ

- ၁။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့်ဝင်ရောက်ခြင်း၊  
(အများဆုံး ဝင်ရောက်နိုင်သော လမ်းကြောင်းဖြစ်သည်)
- ၂။ အစာအိမ်နှင့်အူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် ဝင်ရောက်ခြင်း၊
- ၃။ အရေပြားမှတစ်ဆင့် ဝင်ရောက်ခြင်း၊

# ပြဒါးဓာတ်အဆိပ်သင့်ခြင်းကြောင့် ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုများ

လတ်တလောထိတွေ့မှုကြောင့်ရနိုင်သော ကျန်းမာရေး ထိခိုက်မှုများ

- ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူကျပ်ခြင်း၊ ပြဒါးဓာတ်အဆိပ်သင့်အဆုတ်ရောင်ခြင်း၊
- ခံတွင်းရောင်ရမ်းခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်း၊
- ဆီးနည်းခြင်း၊ ကျောက်ကပ်ပျက်ခြင်း။

# ကြာရှည်စွာထိတွေ့မှုကြောင့်ရနိုင်သော ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုများ

- ခြေ၊ လက်၊ ဦးခေါင်းတုန်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ပုံမမှန်ခြင်း၊
- ဆုပ်ကိုင်ထားသောအရာဝတ္ထုကို ပြန်လွှတ်ရန်ခက်ခဲခြင်း၊
- ပုံမှန်အိပ်စက်ချိန်ထက် ပိုမိုကြာမြင့်လာခြင်း၊  
သတိမေ့လျော့လာခြင်း၊
- အလွန်အမင်းရှက်တတ်လာခြင်း၊
- သွားဖုံးရောင်ခြင်း၊ သွားဖုံးတွင်ခဲရောင်လှိုင်းတွေ့ရခြင်း၊  
ခံတွင်းထဲတွင် အနာပေါက်ခြင်း၊

# ကြာရှည်စွာထိတွေ့မှုကြောင့်ရနိုင်သော ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုများ

- အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ကျခြင်း၊ နှင်းခူပေါက်ခြင်း၊
- ကျောက်ကပ်ပျက်ခြင်း၊
- အမျိုးသမီးများ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ပြဒါးဓာတ်အဆိပ်သင့်ခြင်းကြောင့် ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်း၊ ကလေးအသေမွေးခြင်းများဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အရှင်မွေးဖွားလာသော ကလေးများသည်လည်း ဦးနှောက် နှင့်အာရုံကြော ထိခိုက်နိုင်ပြီး ကိုယ်ကာယဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှု နှောင့်နှေးခြင်းများကို ကြုံတွေ့ ရနိုင်ပါသည်။)



# ပြဒါးဓာတ်အဆိပ်သင့်ခြင်းမှကာကွယ်ရန်

၁။ အိမ်သုံးပစ္စည်းများ၊ ဆေးပစ္စည်းကိရိယာများ အသုံးပြုရာတွင်

ပြဒါးနှင့်ဆက်နွယ်သောပစ္စည်းများကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။

၂။ ပြဒါးအစားအခြားသင့်တော်ရာများနှင့် အစားထိုး အသုံးပြုရ

ပါမည်။

၃။ ပြဒါးနှင့်ဆက်စပ်နေသောလုပ်ငန်းများလုပ်ကိုင်ခြင်း၊ ပြဒါးကို

သိုလှောင်ခြင်းများပြုလုပ်ရာတွင်လူနေအဆောက်အဦ ပြင်ပ

တွင်သာ ပြုလုပ်ရပါမည်။

၄။ ပြဒါးအရည်များဖိတ်စဉ်ပါက သင့်တော်သောနည်းလမ်းဖြင့်

ဖိတ်စဉ်ထားသော ပြဒါးများကို ဖယ်ရှားရပါမည်။

# ပြဒါးပမာဏအနည်းငယ် (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်းခန့်) ဖိတ်စဉ်ပါက ဖယ်ရှားနည်း

- ပြဒါးရည်များဖိတ်စဉ်သောအခါ သေးငယ်သောအရည်လုံးများ အဖြစ် ပြန့်ကျဲသွားကာ အခင်းမျက်နှာပြင်တွင် ကပ်သွားပြီး မျက်နှာပြင်ရှိကွဲနေသောနေရာများသို့ဝင်ရောက်သွားသည်။
- ဖိတ်စဉ်သောပြဒါးရည်များကို သုတ်ပစ်ခြင်းမပြုလုပ်ရပါ။ ထိုသို့ပြုလုပ်ပါက ပြဒါးရည်များ ပြန့်ကျဲသွားပြီးလေထုထဲသို့ ပြဒါးများပိုမိုအငွေ့ပျံနိုင်ပါသည်။

# ပြဒါးပမာဏအနည်းငယ် (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်းခန့်) ဖိတ်စဉ်ပါက ဖယ်ရှားနည်း

- ပထမဦးစွာလက်အိတ်ဝတ်ဆင်ပါ။
- ပြဒါးများ ကော်ဇော၊ အခင်း (သို့မဟုတ်) အခြားအရည်စုပ်ယူ နိုင်သော အရာဝတ္ထုများပေါ်သို့ ဖိတ်စဉ်သွားပါက ထိုပစ္စည်း များကို စွန့်ပစ်ရပါမည်။
- ပြဒါးဖိတ်စဉ်ထားသောနေရာသို့ ကလေးငယ်များ မလာနိုင် အောင်တားဆီးရပါမည်။
- ရွှေနှင့်ပြုလုပ်သောလက်ဝတ်ရတနာများကို ပြဒါးရည်များနှင့် ဝေးအောင် ဖယ်ရှားရပါမည်။
- ဖန်ကွဲစများရှိပါက သေချာစွာကောက်ယူ၍ စက္ကူပေါ်တွင် တင်ပြီး ပလတ်စတစ်အိတ်ထဲသို့ထည့်၍ လုံအောင်ပိတ်ပါ။

# ပြဒါးပမာဏအနည်းငယ် (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်းခန့်) ဖိတ်စဉ်ပါက ဖယ်ရှားနည်း

- ကတ်ထူစက္ကူကိုအသုံးပြုပြီးပြန်ကျဲနေသောပြဒါးအရည်လုံးများကိုစုလိုက်ပါ။
- မျက်စဉ်းခပ်တံကဲ့သို့ အရည်စုပ်ယူနိုင်သော ကိရိယာကိုအသုံးပြု၍ ပြဒါးရည်များကိုစုပ်ယူလိုက်ပါ။
- စုပ်ယူပြီးပါကပြဒါးရည်များကိုတစ်ခါသုံးစက္ကူပဝါအစိုထဲသို့ညှစ်ချလိုက်ပါ။  
။ စက္ကူပဝါများကိုပလတ်စတစ်အိတ်ထဲသို့ ထည့်၍ အိတ်ကိုလုံအောင်ပိတ်ပါ။
- ကျန်ရှိနေသောပြဒါးရည်များနှင့် ဖန်ကွဲစအမှုန်များကို တိတ်ဖြင့်ကပ်ယူလိုက်ပါ။

# ပြဒါးပမာဏအနည်းငယ် (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်းခန့်) ဖိတ်စဉ်ပါက ဖယ်ရှားနည်း

- ကပ်ယူထားသောတိတ်များကို ပလတ်စတစ်အိတ်ထဲသို့ထည့်၍ အိတ်ကိုလုံအောင် ပိတ်လိုက်ပါ။
- လက်အိတ်ကိုချွတ်ပြီး ပလတ်စတစ်အိတ်ထဲသို့ ထည့်လိုက်ပါ။
- ပလတ်စတစ်အိတ်များအားလုံးကို အမှိုက်သိမ်းအိတ်ထဲ သို့ ထည့်ပြီး၊ ဒေသရှိအမှိုက်သိမ်းစနစ် အတိုင်းစွန့်ပစ်ရပါမည်။
- ပြဒါးဖိတ်စဉ်ထားသောအခန်းရှိ ပြတင်းပေါက်များကိုဖွင့်လှစ် ထားပြီး ပန်ကာကို၂၄ နာရီဖွင့်ထားကာ ကျန်ရှိနေသော ပြဒါး များ ကိုအငွေ့ပျံအောင်ပြုလုပ်ထားရပါမည်။