

အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအတွက်

ပဝသ ဘာသာရပ်

ရေထွက်ပင်ရင်းများ၏

- (၁) ရေထွက်ပင်ရင်းများ၏ မှတ်တမ်းတွင်ပါဝင်ရမည့် ယေဘုယျ အချက်အလက်များ။
- - နယ်မြေအတွင်းရှိ ရေထွက်ပင်ရင်းများအား ရေထွက်ပင်ရင်း အမျိုးအစားအလိုက် အရေအတွက်ဖော်ပြခြင်း။
- - ရေထွက်ပင်ရင်းများမှ တစ်နှစ်ပတ်လုံး ရေလုံလောက်စွာ ရ- မရ ဖော်ပြခြင်း။
- - မရရှိလျှင် မည်သည့်အကြောင်းကြောင့် မရရှိသည်ကို ဖော်ပြခြင်း။
- - ရေထွက်ပင်ရင်းများအား လိုအပ်သောသန့်ရှင်းမှု အကာအကွယ်များ တည်ဆောက် ထားခြင်း ရှိ - မရှိ ဖော်ပြခြင်း။
- - ရေထွက်ပင်ရင်းများ၏ အတိုင်းအတာကို ဖော်ပြခြင်း။

- ရေထွက်ပင်ရင်းများ
- (က) မိုးရေ -
မိုးရေလှောင်ကန်
- (ခ) မြေပေါ်ရေ -
မြစ်၊ ချောင်း၊ အင်း၊ အိုင်၊ ရေကန် ၊
- (ဂ) မြေအောက်ရေ
- ရေတိမ်တွင်း
- အဝီစိတွင်း
- ရေလျှံတွင်း
- စမ်းတွင်း

- မိုးရေ
- မိုးရေသည် ပင်ကိုယ်အားဖြင့် သဘာဝပေါင်းတင်ရေဖြစ်သည့်အတွက် အလွန်သန့်ရှင်းသော
- ရေအမျိုးအစားဖြစ်သော်လည်း မိုးရေဖြတ်သန်း စီးဆင်းလာရသော ပတ်ဝန်းကျင်လေထု အတွင်းရှိ ဓါတ်ငွေ့နှင့် ဓါတ်ပေါင်းများ၊ စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံများမှ မီးခိုးနှင့် မီးခိုးပြာများ ပါရှိလာတက်သည့်အပြင်
- ၎င်းမိုးရေကို သိုလှောင်ထားရှိမှု စနစ်မကျပါကလည်း ပြင်ပရှိ အညစ်အကြေးများကြောင့် ညစ်ညမ်း
- သွားနိုင်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် မိုးရေကို စနစ်တကျ သိုလှောင်သုံးစွဲရန် လိုအပ်ပေသည်။

• မြစ်/ချောင်း

- မြေအောက်ရေ ရရှိရန်ခက်ခဲသော ဒေသများနှင့် မြစ်၊ ချောင်းကမ်းနားနေမြို့ရွာများမှ လူတို့သည် မြစ်ရေ၊ ချောင်းရေများကို သောက်သုံးရေအဖြစ် သုံးစွဲကြရ သဖြင့် ၎င်းမြစ်ချောင်းများအား သန့်ရှင်းရေး အကာအကွယ်များ ပြုလုပ်ပေးရန် လိုအပ်ပေသည်။ မြစ်ချောင်းများသည် သဘာဝ အားဖြင့် အနယ်အနှစ် များနှင့်အတူ အညစ်အကြေးများဖြင့် ညစ်ညမ်းနေသောကြောင့် မြစ်ရေကို တိုက်ရိုက် သောက်သုံးရေအဖြစ်မသုံးစွဲသင့်ပေ။ လိုအပ်သော ရေသန့်စင်ရေးနည်းလမ်းများကို အသုံးပြုသန့်စင်ပေးရန် လိုအပ်ပေသည်။

- ရေကန်

- မြန်မာပြည် ကျေးလက်ဒေသတို့တွင် ရွာသုံးသောက် ရေကန်များနှင့် ဘုန်းတော်ကြီး ကျောင်းဝင်းများ တွင်လည်း မြန်မာ့ထုံးတမ်းစဉ်လာအရ ကျောင်း ကန်ဘုရားဆိုသော စကားနှင့်အညီ သောက်သုံး ရေကန်များ တူးဖော်ထားလေ့ရှိသည်။ ရေကန်များမှာ မိုးအခါမိုးရေကို စနစ်တကျ သိုလှောင်ထားရှိပြီး နွေအခါတွင် သောက်သုံးရေအဖြစ် ပြန်လည်ရရှိနိုင်အောင် မြေပြင်တွင် တူးဖော် ထားရှိ သဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်မှ အညစ်အကြေးများ အလွယ် တကူမဝင်နိုင်ရန် လိုအပ်ပေသည်။

ရေတိမ်တွင်း

- ရေတွင်းများမှာ တူးဖော်ရလွယ်ကူသဖြင့် ကျေးလက်တောရွာများတွင် အများဆုံးအသုံးပြုသော ရေထွက်ပင်ရင်း တစ်မျိုးဖြစ်ပေသည်။ ၎င်းရေတိမ်တွင်းများမှာ မြေအောက်ပထမရေဆောင် မြေလွှာကြောင့် မှု့ရေကိုရယူတူးဖော်ထားသော ရေတွင်းမျိုးဖြစ်ပေသည်။ အနက်(၁၅)ပေ မှ (၃၅)ပေ အထိ တူးဖော်ရပြီး ၎င်းရေတိမ်တွင်း ရေများသည် ဓါတ်သတ္တုများပါဝင်မှုနည်းပါးပြီး ပိုမိုမွှားပါဝင်မှုများသည်။

စမ်းတွင်း

- စမ်းတွင်းဆိုသည်မှာ ပထဝီမြေအနေအထား နှင့် မြေအောက်ရှိ ဘူမိဗေဒမြေအနေအထား တို့ကြောင့် မြေအောက်ရေသည် မြေပေါ်သို့ အလုံအလျောက် ထွက်လာရသော ရေထွက်ပေါက် ဖြစ်သည်။
- မြေအောက်ပထမရေဆောင် မြေလွှာကြော့မှ လာရသော ရေထွက်ပေါက်ကို ရေနက်စမ်း ဟုခေါ်၍၊ ဒုတိယမြေဆောင် မြေလွှာကြော့မှလာသော ရေထွက်ပေါက်ကို ရေနက်စမ်း ဟုခေါ်သည်။

အဝီစိတွင်း

- အဝီစိတွင်းဆိုသည်မှာမြေအောက်ဒုတိယရေဆောင်မြေလွှာကြော့မှ သို့မဟုတ် ၎င်းထက် ပို၍နက်သော ရေဆောင်မြေလွှာကြော့မှ ရေကိုရယူတူးဖော် ထားသည့် ရေတွင်းမျိုးဖြစ်သည်။ အလွန်နက်သော ရေတွင်းမျိုးဖြစ်ပြီး အချင်း 1¼ လက်မ မှ 12 လက်မ အထိ တူးဖော်ပြီး တွင်း အကာအရံအဖြစ် (Casing pipe) ကို ချထားပေမည်။ အဝီစိတွင်း ရေများသည် ပိုးမွှားပါဝင်မှု နည်းပြီး ဓါတ်သတ္တု ပါဝင်မှုများသည်။

ရေလျှံတွင်း

- ရေလျှံတွင်းဆိုသည်မှာ အဝီစိတွင်းကဲ့သို့ ပြွန်တွင်း ရေပင်ဖြစ်သည်။ ထုတ်ယူသုံးစွဲရာတွင် အဝီစိတွင်းကဲ့သို့ ရေစုပ်စက်ကို အသုံးပြုရန်မလိုဘဲ အလိုအလျောက် ရေပန်းထွက်နေသော ရေတွင်း မျိုး ဖြစ်သည်။ ဤသို့ အလိုအလျောက် ရေပန်းထွက်ခြင်းမှာ ရေထိနေသည့် မြေမျက်နှာပြင်၏ အပေါ်ဘက်သို့ ရောက်နေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဤသို့ဖြစ်ခြင်းမှာ ပထဝီအနေအထား ပြောင်းလဲမှုကြောင့် ရေဖိအား လမ်းကြောင်း (Hydraulic gradient) မြေမျက်နှာပြင် အထက်တွင် ရှိနေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ရေကောင်းရေသန့်လုံလောက်စွာရရှိရေး လုပ်ငန်းဆောင်တာ

- လူထုနှင့် ကျေးရွာခေါင်းဆောင်များအားရေရရှိရာနေရာများ အသစ်တည်ဆောက်ခြင်း ပြုလုပ်ရန် နည်းပြစည်းရုံးဆောင်ရွက်ခြင်း။

မိုးရေလှောင်ကန်(Rain water storage tank)

- မြေအောက်ရေမရှိခြင်း၊ ရရှိသော်လည်း ဓါတ်သတ္တုများပြား၍ သောက်သုံးရန် မသင့်လျော် ခြင်းတို့ကြောင့် သောက်သုံး ရေရှားပါးသော ဒေသများအတွက် မိုးရေကို စနစ်တကျ လှောင်ကန် များနှင့် စုဆောင်းထားရှိခြင်းဖြင့် မိုးတွင်းကာလနှင့် မိုးပြုတ်ချိန် ကာလများ အတွင်း သောက်ရေ လုံလောက်စွာ ရရှိပေနိုင်ပေသည်။ ထို့သို့ မိုးရေလှောင်ကန်များစနစ်တကျ တည်ဆောက် အသုံးပြုရာ တွင် အောက်ပါအချက်အလက်များကို ထည့်သွင်း စဉ်းစားရန်လိုအပ်ပေသည်။

မိုးရေသိုလှောင်ကန်ဆောက်လုပ်ရန်တည်နေရာရွေးချယ်ခြင်း

၁။ အညစ်အကြေးစွန့်ပစ်ရာနေရာမှ အနည်းဆုံးပေ (၅၀)အကွာတွင် ရှိရမည်။

၂။ ပတ်ဝန်းကျင်ထက်မြင့်သောနေရာဖြစ်ရမည်။

၃။ နေရောင်ခြည်အတော်များများရသော နေရာဖြစ်ရမည်။

၄။ မိုးရေခံမျက်နှာပြင်နှင့် အနီးဆုံးတွင်ရှိရမည်။

မိုးရေလှောင်ကန်များ တည်ဆောက်ရာတွင် ယခင်ဆောက်လုပ်ခဲ့သော အုတ်စီအုတ်ကန်၊ ရေလှောင်ကန်များအစား (Ferrocement) သံကူဘိလပ်မြေသရွက်ဖြင့် အတွင်းအပြင် အသုံးပြု၍ လွယ်ကူစွာဆောက်လုပ်ပေးနိုင်ပေသည်။

မိလ္လာစွန့်ပစ်ခြင်းနည်းလမ်းများ

(၁) ရေဖြင့်သယ်ယူသောနည်းလမ်း(Water carried system)

(၂) ရေဖြင့်မသယ်ယူသောနည်းလမ်း(Non-water carried system)

၁။ မြေပြင်အိမ်သာ(Surface Latrine)

၂။ ဇလားအိမ်သာ(Basket Latrine)

၃။ ရေလောင်းအိမ်သာ(Water pouret Latrine)

၄။ ရေဆွဲအိမ်သာ(Water flush Latrine)

၅။ ဆေးသုံးအိမ်သာ(Chemical toilet)

၆။ တွင်းအိမ်သာ(Pit Latrine)

(က) တွင်းတည့်အိမ်သာ(Direct pit Latrine)

(ခ) တွင်းလွဲအိမ်သာ(Back pit Latrine)

(ဂ) မြောင်းအိမ်သာ(Tranch Latrine)

(ဃ) ဖို့မြေအိမ်သာ(Mount hole)

(င) တွင်းနက်အိမ်သာ(Bored hole Latrine)

၇။ ရေသုံးကန်အိမ်သာ(Septic Tank)

၈။ တွင်းတည့်ရေသုံးကန်အိမ်သာ(Aqua privy)

(၃) သန့်ရှင်းသောမြေတွင်းအိမ်သာဆောက်လုပ်ရာ၌လိုက်နာရန်လိုအပ်သော အချက်များ။

- (၁) ဆိတ်ကွယ်ရာနေရာရာဖြစ်ခြင်း
- (၂) ရေတွင်းရေကန်များနှင့်အနည်းဆုံး(၅၀)ပေဝေးကွာခြင်းနှင့်ရေတွင်းရေကန်များ၏အောက်ခြေဘက်ဆင်ခြေလျှောအရပ်များ၌သာဆောက်လုပ်ခြင်း
- (၃) ခြောက်သွေ့၍ ရေမဝပ်သော နေရာဖြစ်ခြင်း
- (၄) တစ်နေ့လျှင် နာရီပေါင်းများစွာ နေရောင်ခြည်ရသော နေရာဖြစ်ခြင်း

- (၅) လေဝင်လေထွက်ကောင်းခြင်း
- (၆) လွယ်ကူစွာရနိုင်သော ပစ္စည်းမျိုးဖြစ်ခြင်း
- (၇) ဆောက်လုပ်ရန်နှင့်ပြင်ဆင်ရန်တွင် လွယ်ကူခြင်း
- (၈) စရိတ်စကသက်သာခြင်း
- (၉) ယင်နှင့်အခြားကူးစက်ရောဂါပိုးမွှားများ မဝင်ရောက်စေရန် လိုအပ်ခြင်း (အထူးသဖြင့် ယင်လုံအိမ်သာ ဖြစ်စေရန် လိုအပ်ခြင်း)
- (၁၀) အိမ်သာအဆောက်အဦးအတွင်း လေဝင်လေထွက်ကောင်းရန် လိုအပ်ခြင်း စသည်တို့ဖြစ်သည်။

(၄) သန့်ရှင်းသော မြေတွင်းအိမ်သာဖြစ်ရန် မြေပြင်နှင့် မပတ်သက်စေရန်အတွက် လိုအပ်သော အရာများ

- (၁) မစင်သိုလှောင်ရန်နှင့်မြေပြင်နှင့်မပတ်သက်စေရန် အတွက် မြေကျင်းမြေတွင်း(Pit)
- (၂) တွင်းမပြိုရန်အတွက် အကာအရံ
- (၃) မိ(၃)မိလ္လာကြမ်းခင်းတင်ရန်အတွက်နှင့် ပြင်ပမှ ရေစီးမဝင်စေရန်အတွက် အောက်ခြေခုံ (Base)
- (၄) မြေတွင်းဖုံးရန်နှင့်လူထိုင်ရန်အတွက် ကြမ်းပြင် (Floor)
- (၅) ယင်များမဝင်နိုင်ရန်အတွက် မစင်ကျပေါက် အဖုံး (Lid and cover)

- (၆) ယင်လုံအောင်တွင်းကိုကာရန်နှင့်ရေလျှံမဝင်စေရန် အတွက် တွင်းနှုတ်ခမ်းပတ်လည်ဖို့မြေ(Mound)
- (၇) လူ၏ လွတ်လပ်မှုနှင့် ရွာသိပ္ပံတုဒဏ်ကိုကာကွယ်ရန် အတွက်အဆောက်အဦး (Superstructure)
- (၈) မြေကျင်းမှ အနံ့အသက်ထွက်ရန် အနံ့ထွက်ပေါက် (Pit ventilator)တို့ပါဝင်ရမည်။ ဒေသနှင့်ကိုက်ညီသည့် အိမ်သာအမျိုးအစား တစ်ခုဖြစ်သော (Ventilated Improved PitLatine) အနံ့ကင်း ယင်လုံအိမ်သာ အမျိုးအစားသည် အထူးသင့်လျော်သော အိမ်သာ အမျိုးအစား ဖြစ်သော်လည်း

သန့်ရှင်းသော အိမ်သာအမျိုးအစားများ

တွင်းလွဲအိမ်သာ (Back pit Latrine)

(အနံ့အသက်နည်းပျိုးပြိုး ရှေးသုံးနိုင်သော ဒေသများအတွက် သင့်တော်သော အိမ်သာအမျိုးအစား)

(၁) အိမ်သာဆောက်လုပ်ရန် သင့်တော်သောနေရာကို ရွေးပါ။

(၂) နှစ်ထောင်(သို့) သုံးထောင်အချင်းရှိတွင်းဝိုင်း(သို့) 2½' ပတ်လည်(သို့) ၃ပေ ပတ်လည်တွင် တွင်းတူးပါ။
တွင်းအနက်ကို တူးနိုင်သမျှ တူးပါ။

(၃) အထက်ပါတွင်းအနီးတွင်အိမ်သာတစ်လုံးဆောက်ပါ။

(၄) အိမ်သာမစင်ပေါက်နှင့်တွင်းကို အလုံပိတ်ပြန်ဖြင့် ဆက်သွယ်ပါ။

ပလပ်စတစ်ခွက်သုံးအိမ်သာ

ပုံစံ(၁)။ တွင်း ရေလောင်းအိမ်သာ ရေမြူး ပါဝင် သည်။ အနံ့ အသက်ကင်းသည်။ ယင်လုံ သည်။ ဒုတ်၊ စက္ကူကြမ်း လုံးဝမသုံး ရပါ။ ရေသုံးရန် လိုသည်။ ရေပေါများသော အရပ်ဒေသများနှင့် ကိုက်ညီသည်။

ပုံစံ(၂)။ တွင်းလွှဲ ရေလောင်းအိမ်သာရေမြူးပါဝင်သည်။ အနံ့အသက်ကင်းသည်။ ယင်လုံသည်။ ဒုတ်၊ စက္ကူကြမ်း လုံးဝ မသုံးရပါ။

ပုံစံ(၃)။ တွင်းတည့်ပြွန်သုံးအိမ်သာရေလျှံသောဒေသများ အတွက် သင့်လျော်သောအိမ်သာမျိုး ဖြစ်သည်။

အမှိုက်သရိုက်များစနစ်တကျသိမ်းဆည်းစွန့်ပစ်ခြင်း

၁။ အမှိုက်သရိုက်များစနစ်တကျစွန့်ပစ်ရေးလုပ်ငန်း ဆောင်တာ(၁)

မိမိတာဝန်ကျနယ်မြေအတွင်းရှိလူထုအားအမှိုက်သရိုက် များ စနစ်တကျစွန့်ပစ်ရန် စည်းရုံးရမည်။

ရည်ရွယ်ချက်

ကြွက်၊ ခြင်၊ ယင်၊ ခွေး စသည့် ပိုးမွှားတိရစ္ဆာန်များသည် အမှိုက် သရိုက်များတွင် ခိုအောင်းနေထိုင် ပေါက်ပွား၍ လူတို့အား ကူးစက်ရောဂါများကို ဖြစ်ပေါ်ခံစားရစေပေသည်။ အမှိုက်သရိုက် ကို စနစ်တကျသိမ်းဆည်းစွန့်ပစ်ခြင်းသည် ကူးစက်ရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်မှုကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အမှိုက်သရိုက်အမျိုးအစားများ

- (၁) ခြောက်သွေ့သောအမှိုက်များ(Dry refuse)
- (၂) မီးဖိုချောင်ထွက်အမှိုက်သရိုက်များ(Gart age)
(ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ၊ ပုစွန်ခွံ ၊ ငါးကြေးခွံ၊ ကြက်၊ဘဲ၊
အမွှေး ၊အရိုး ၊ကြက်သွန်၊ ငရုပ်စသော အသီးအနှံအခွံများ)
- (၃) မြင်းဇောင်း နှင့် နွားခြံများမှ ထွက်သော မြင်းချေး၊
နွားချေး ကောက်ရိုးများနှင့်အစာကြွင်းများ (Stable
Litters)

(၄)စက်ရုံအလုပ်ရုံမှ ထွက်သောအမှိုက်သရိုက်များ
(Industrial waste) (ဖန်ကွဲ၊ မှန်ကွဲ၊ အဝတ်စုတ်၊
သံစည်ဘူး၊သံတိုသံစနှင့် သံပုံးစုတ်များ)

(၅)မီးဖိုပြာ၊မီးသွေးခဲစသည့်အမှိုက်သရိုက်များ(Asnes)

(၆)လမ်းအမှိုက်သရိုက်များ(Streetsweeping)

(သစ်ရွက်ခြောက်၊စက္ကူစုတ်မြင်းချေး၊နွားချေးစသည့်

အမှိုက်သရိုက်သိမ်းဆည်းစွန့်ပစ်နည်းများ

- (၁) ပင်လယ်ထဲသို့ စွန့်ပစ်ခြင်း (Sanitary sea-fill)
- (၂) မြေပေါ်တွင်ပုံခြင်းနှင့် မြေနိမ့်ချိုင့်ဝှမ်းများသို့ စွန့်ပစ်ခြင်း (Dumping and filling)
- (၃) မီးရှို့ခြင်း (Incineration)
- (၄) ဝက်စာကျွေးခြင်း (Hog feeding)
- (၅) အမှန်ကြိတ်ခြင်း (Garbage grigding)
- (၆) သန့်ရှင်းစွာမြေမြှုပ်ခြင်း (Sanitratry land)
- (၇) မြေသြဇာပြုလုပ်နည်း (Composting)
- (၈) မြေဆွေးကျင်း (Garbage pit)

လုပ်ငန်းဆောင်တာ

ကျေးလက်ကျန်းမာရေးဌာန နှင့် မိမိတို့နေအိမ်မှ
ထွက်သော အမှိုက်သရိုက်များကို
မြေဆွေးကျင်းတူး၍ စနစ်တကျစွန့်ပစ်ရန်။