

တၢ်တြီဆၢဖိဒံဖိသၢ်ဘၣ်ဒိစၢ်စၢ်စၢ်

ဖိသၢ်သ့ၣ်တဖၣ်ဟံၣ်အီၤလၢအယံၤဒီးကသံၣ်ခဲၣ်လၢအဟံၣ်ယုၣ်ဒီးစၢ်စၢ်(lead Paint) ဒီးစၢ်ကမ့ၣ်(Lead Dust) သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်

- ဟံၣ်ဖိသၢ်တဖၣ်လၢအယံၤဒီးကသံၣ်ခဲၣ်အက့ၢ်အခီလၢအလီၤတက့ၢ်အလီၤသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. ဟံၣ်လၢဘၣ်တၢ်ဘျီထီၣ်အီၤတချူး ၁၉၇၈ နံၣ်တဖၣ်န့ၣ် အိၣ်ဒီး ကသံၣ်ခဲၣ်လၢအဟံၣ်ယုၣ်ဒီးစၢ်စၢ် န့ၣ်လီၤ.
- တဘၣ်ပျဲဖိသၢ်ဒ်သီးကအိၣ်ဘၣ်ကသံၣ်ခဲၣ်အက့ၢ်အခီ(Paint Chips), ဟီၣ်ခိၣ်ညၣ်, မ့တမ့ၢ် ကမၤအိၣ်တၢ်အမဲၣ်သၢ်လၢအိၣ်ဒီးကသံၣ်ခဲၣ်(Painted Surfaces) သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ဟီၣ်ခိၣ်ညၣ်အလိကိတဖၣ်ဟံၣ်ဘၢကွံၣ်ဒီးတပံၢ်တမၤ,သ့ၣ်လၢအုၢ်(mulch),မ့တမ့ၢ် သ့ၣ်အခီဘၣ် သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. တဘၣ်ပျဲဖိသၢ်လိၣ်ကွဲဒီးဟီၣ်ခိၣ်ညၣ်လိကိ လၢအအိၣ်ဒီးစၢ်စၢ်အစုၣ်အပျၢ် သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.



ဟံၣ်အီၤကဆဲၣ်ကဆီၣ်န့ၣ်တက့ၢ်

- နကဘၣ်သ့ၣ်ဖိသၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အစုၣ်ယုၣ်ဒီးထံဒီးချါသိခဲအံၤခဲအံၤန့ၣ်လီၤ.လီၤဆီဒၣ်တၢ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်တ ချူးအိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- နကဘၣ်ထွါဟံၣ်ဒီးနီၣ်တြျၢ်(wet-Mop)တလီၢ်လီၢ်န့ၣ်လီၤ. နကဘၣ်မၤဘၣ်စီၣ်တၢ်ကံးညၢ်ဒီးထွါ ကွံၣ်ပဲတြီ ဒီးတၢ်အမဲၣ်သၢ်အဂုၤအဂၤသ့ၣ် တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.န့ၣ်သိၣ်ယုၣ်ထီတၢ်တန့ၢ်ဝဲဘၣ်.
- နကဘၣ်သ့ၣ်ဖိသၢ်တၢ်ဂီၤဖိ , တၢ်လိာ်ကွဲ(pacifiers), တၢ်န့ၢ်ထံပလီသ့ၣ်တဖၣ်ယုၣ်ဒီးထံဒီးချါသိ တလီၢ်လီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- မ့ၢ်သ့ၣ်မၤကဆဲၣ်ကဆီၣ်တၢ်အလီၢ်ဒါသ့ၣ်တဖၣ်လၢစဲနီၣ်ခွဲလၢအိၣ်ဒီး HEPA filter န့ၣ်တက့ၢ်.



ဘိဂူထီၣ်က့ၤတၢ်ပူၤပူၤဖျဲးဖျဲး(renovate Safely)

- တၢ်ဘိဂူထီၣ်က့ၤဟံၣ်ဃီလီၤလံၤသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်လၢအလီၤဘၣ်ယီၣ်ဒ်အမ့ၢ်စၢၢ်ကမ့ၢ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- မၤလီၤတၢ်က့ၤ ပုၤဘိဂူထီၣ်တၢ်ဖိသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်ကဘၣ်မ့ၢ်ဝဲ ပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်သိၣ်လိ ဒီးကဘၣ်သူဝဲတၢ်အကျိၤအကျဲလၢပူၤဖျဲးဒီးစၢၢ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ပုၤဖိဒ်ဖိသ့ၣ်ဒီးဟိၣ်မုၢ်လၢအိၣ်ဒီးအဟူးအသးသ့ၣ်တဖၣ် ကဘၣ်အိၣ်ယံၤဝဲဒီး တၢ်မၤဟးဂီၢ် ကသံၣ်ခဲၣ်လီၤလံၤ (old painted) သ့ၣ်တဖၣ်အလီၤ တုၤတၢ်မၤကဆိထီၣ်က့ၤဝဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



လၢတၢ်ဖံးတၢ်မၤလီၤမ့ၢ်ဂ့ၤတၢ်သးစဲအလီၤမ့ၢ်ဂ့ၤ စၢၢ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်

တဘၣ်ဟဲက့ၤစိၣ်ထီၣ်လၢဟံၣ်ဘၣ်

- မိၢ်ပၢ်လၢဖံးမၤတၢ်ဘၣ်ထွဲဒီးစၢၢ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်, ကဘၣ်ဆိတလဲကွၢ်တၢ်မၤလီၤအတၢ်ကူတၢ်သိး, ပျၢ်ကွၢ်အမံၣ်, သ့စိကွၢ်အစုဒီးနီၣ်ကစၢ်တချုးလၢအက့ၤဆူဟံၣ်ဒီးဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ကဘၣ်ဘ့ၣ်လီၤကွၢ်တၢ်မၤလီၤခိၣ်ဖံး(work shoes) လၢပဲတြီၣ်ခိၣ်ထံးန့ၣ်လီၤ.
- တဘၣ်ဆူဝဲ တၢ်မၤလီၤတၢ်ကူတၢ်သိးဒီးပုၤဟံၣ်ဖိတၢ်ကူတၢ်သိးသ့ၣ်တဖၣ်ဒ်သိးသိးဘၣ်.



ဒုးအိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအဂ့ၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်တက့ၢ်

- ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်ဖိသ့ၣ် တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအဂ့ၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. ဒုးအိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘၢကိးကပၤဒဲး ဒ်အမ့ၢ် calcium, Iron, ဘံၣ်တၢ်မံၣ်-စံၣ် (vitamin C) သ့ၣ်တဖၣ် ဒ်သိး ကမၤဟးထီၣ်ကွၢ်စၢၢ်အစုၣ်လၢပုၤကညီၣ်နီၣ်ကစၢ်ပူၤအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.



ဟးဆွဲးပနံၣ်(Product)လၢအဟံၣ်ဃုာ်ဒီးစၢၢ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်

- ဟးဆွဲး ပနံၣ် (product)လၢဟံၣ်ဃုာ်ဒီးစၢၢ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. လီၤဆီဒ်တၢ်မိၢ်ပၢ်အိၣ်ဒီးဖိသ့ၣ်လၢဘၣ်ဒိဒီးစၢၢ်အစုၣ်အနီၣ်ဂံၢ်အိၣ်အါသ့ၣ်တဖၣ် ကဘၣ်ဟးဆွဲးဝဲဒ်န့ၣ်လီၤ.
- ပနံၣ်(products)လၢဘၣ်တၢ်ဟးဆွဲးအါသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်ဟံၣ်ဃုာ်ဝဲ မိၢ်လုပၢ်လၢအကသံၣ်ကသီ, တၢ်နၢမူအကလုာ်လုာ်လၢအိၣ်ဟဲလၢကီၢ်ချ့, တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢအမ့ၢ်တၢ်ချဲၣ်ဂ့ၤသး (cosmetics) လၢအိၣ်ဟဲလၢထံဂ့ၤကီၢ်ဂၤ, ဒီးဖိသ့ၣ်တၢ်လိာ်ကွဲလီၤလံၤသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

