

## ရေလွှမ်းမိုးပြီးနောက် အပန်းဖြေရေကူးခြင်း

ပုံမှန်အခြေအနေများတွင်ပင် မြစ်များနှင့် ရေကန်များ၌ ဘေးအန္တရာယ်များနှင့် ညစ်ညမ်းမှုများ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသဖြင့် ပြင်းထန်သော မုန်တိုင်းများနှင့် ရေလွှမ်းမိုးခြင်းက ထိခိုက်နာကျင်စေခြင်း၊ ဖျားနာခြင်း သို့မဟုတ် အဆိုးဆုံး ရေအတွင်း ရေနစ်ခြင်းစသည့် အန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်ခြေကို မြင့်စေနိုင်ပါသည်။

**မိုးသည်ထန်စွာရွာသွန်းပြီးနောက် အနည်းဆုံး 48 နာရီနှင့် ရေလွှမ်းမိုးမှုရှိခဲ့ပါက အချိန်ပိုကြာကြာ ရေရှိရာ နေရာများမှ ဝေးရာတွင်နေပါ။**

### မိုးသက်မှန်တိုင်းနှင့် ရေလွှမ်းမိုးမှုများက ဘေးအန္တရာယ်များ ဖန်တီးပါသည်

- မိုးသည်ထန်သည့်ဖြစ်ရပ်တစ်ခု နောက်ပိုင်းတွင် မြစ်ရေ ကြီးမြင့်လာမှုများနှင့် လျင်မြန်သော ရေစီးကြောင်းများက ရေကူးသည့်နေရာများနှင့် မြစ်များတွင် ရက်ပေါင်းများစွာကြာအောင် အန္တရာယ်ရှိသော အခြေအနေများကို ဖန်တီးနိုင်ပါသည်။
- မိုးသည်ထန်စွာရွာသွန်းမှုများက ရေလွှမ်းမိုးခံရသည့် ရေဆိုးစနစ်နှင့် လျှပ်တပြက် ရေစီးဆင်းမှုများထဲမှ သင့်အား ဖျားနာစေနိုင်သည့် ဘက်တီးရီးယားများနှင့် မျက်စိဖြင့် မမြင်နိုင်သော ပိုးမွှားများကို ရေထဲသို့ သယ်ဆောင်လာနိုင်ပါသည်။
- မုန်တိုင်းရေ လျှပ်တပြက်စီးဆင်းမှုနှင့် ရေလွှမ်းမိုးမှုကြောင့် ဖန်ကွဲစ သို့မဟုတ် သတ္တုအစအနများကဲ့သို့ ချွန်ထက်သော အရာများနှင့် ဖိတ်စင်ကျသော လောင်စာဆီ သို့မဟုတ် ဓာတုပစ္စည်းများကိုလည်း ရေကူးသည့်နေရာများအတွင်းသို့ သယ်ဆောင်လာနိုင်ပါသည်။

### ဘေးကင်းသည့် နေရာများတွင်နေခြင်း

- **ရေကကြည်လင်ပြီး တည်ငြိမ်သွားသည်အထိ မြစ်များနှင့် ရေစီးကြောင်းများမှ ဝေးရာတွင်နေပါ** - ပုံမှန်အားဖြင့် မုန်တိုင်းကျပြီးနောက် ရက်အတော်ကြာကြာအထိဖြစ်သည်။ ရေစီးကြောင်းများကို စောင့်ကြည့်ပြီး ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ ကျယ်လောင်ပြင်းထန်သည့် ရေစီးသံကို နားစွင့်ထားပါ။ ပုံမှန်ရေများကပင် စုပ်ယူခြင်းကဲ့သို့သော အန္တရာယ်များကို ရေမျက်နှာပြင်အောက်၌ ဖုံးကွယ်ထားနိုင် ပါသည်။
- **မိုးသည်ထန်စွာရွာသွန်းပြီးနောက်တွင် ညစ်ညမ်းသောရေကြောင့် ဖျားနာစေနိုင်သည့် အန္တရာယ်ကို ရှောင်ကြဉ်ရန် အနည်းဆုံး 48 နာရီကြာအောင် ရေရှိရာနေရာများမှ ဝေးရာတွင် နေပါ။** ရေကို စမ်းသပ် စစ်ဆေးထားပြီး ဘေးကင်းပါက အများပြည်သူ ရေကူးသည့်နေရာ တစ်ခုအတွင်း သင်ရေကူးနိုင်ပါသည်။
- **ရေလွှမ်းမိုးသည့်ဖြစ်ရပ်တစ်ခုအပြီး၌** ရေကူးခြင်းနှင့် အပန်းဖြေခြင်းပြုရန် ဘေးကင်းသွားသည် အထိ ရက်အတော်ကြာကြာ အချိန်ယူရနိုင်ပါသည်။

### သင်ရေမကူးမီ သိထားရမည့် အရာများ

- ရေကူးသည့်နေရာများ ဖွင့်မဖွင့်နှင့် ရေအရည်အသွေးကို စမ်းသပ်စစ်ဆေး ပြီးမပြီး သိရှိရန် ပန်းခြံမန်နေဂျာ သို့မဟုတ် မြို့တော်ရုံးခန်းနှင့် စစ်ဆေးပါ။
- ကမ်းခြေများနှင့် ပန်းခြံများတွင် ဆိုင်းဘုတ်တင်ထားမှုများ ရှိမရှိ ရှာဖွေကြည့်ရှုပြီး ယင်းအတိုင်း လိုက်နာပါ။
- တစ်ဦးတည်း မည်သည့်အခါမျှ ရေမကူးပါနှင့်။ ရေက သင်ထင်ထားသည်ထက် ပို၍အားပြင်းပြီး မတော်တဆမှုများဖြစ်ရန် တစ်ခဏသာ အချိန်ယူပါသည်။
- လွှမ်းမိုးသည့်ရေအတွင်းရှိ ပိုလျှံသောအာဟာရများက ဘက်တီးရီးယားများ တိုးပွားမှုကို အားကောင်း စေနိုင်သဖြင့် [cyanobacteria ခေါ် အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည့်ရေညှိ ပေါ်ထွန်းစေသော ဘက်တီးရီးယား ပိုးမွှားကို စောင့်ကြည့်ပါ။](#) ၎င်းတို့က ရေကို အစိမ်းရင့်ရောင် ဖြစ်စေနိုင်ပြီး ပဲပြုတ်ရည်သို့မဟုတ် သုတ်ဆေးဖိတ်ကျထားသည်နှင့် တူပါသည်။
- ကမ်းခြေမှရေကို မချိုချပါနှင့် သို့မဟုတ် ပိုးကူးဝင်စေနိုင်သည့် အနာပွင့်လျက်နှင့် ရေမကူးပါနှင့်။
- ရေကူးပြီးနောက် ရေချိုးပါ။ အစာမစားမီ လက်များကို ဆေးကြောပါ။